



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## FACULTAD DE LA COMUNICACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

#### TÍTULO

GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO, PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA.

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

#### AUTORA

Miryan Estefania Sarango Sarango

#### DIRECTOR

Dr. Willan Armando Espinosa Ordoñez Mg. Sc.

1859  
LOJA – ECUADOR

2018

## CERTIFICACIÓN

Dr. Willan Armando Espinosa Ordoñez, Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACION DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA Y DIRECTOR DE TESIS.**

### 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 del régimen académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de licenciatura en ciencias de la educación, mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: **GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO, PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA**, de la autoría de la señorita Miryan Estefania Sarango Sarango. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, por tanto autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para efecto.

Loja, 27 de marzo de 2018

f.).....  
Dr. Willan Armando Espinosa Ordoñez Mg. Sc.

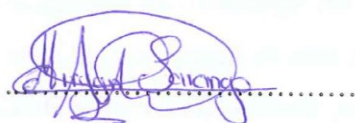
**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Miryan Estefania Sarango Sarango, 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.

**Firma:**



**Autora:** Miryan Estefania Sarango Sarango.

**Cedula:** 1150348686

**Fecha:** Loja, Julio 11 del 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, Miryan Estefania Sarango Sarango, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis intitulada: **GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO, PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA**, 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 en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en 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 once días del mes de julio del dos mil dieciocho.

**Firma:**



**Autora:** Miryan Estefania Sarango Sarango

**Cedula:** 1150348686

**Dirección:** Loja, Catamayo, Barrio: María Auxiliadora Sector el Panecillo

**Correo electrónico:** myrianstefita@hotmail.com

**Celular:** 0990185112

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director de Tesis:** Dr. Willan Armando Espinosa Ordoñez Mg. Sc.

**Tribunal de Grado:**

**Presidente:** Dr. Yoder Manuel Rivadeneira Díaz, Mg. Sc.

**Primer vocal:** Dra. Flora Edel Cevallos Carrión, Mg. Sc.

**Segundo vocal:** Lic. Raquel Aurelina Ocampo Ordóñez. Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi profundo y sincero agradecimiento a las autoridades de la Facultad de Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, especialmente al personal directivo - administrativo, a la coordinación y docentes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, los que han aportado con conocimientos teórico – científicos, en la formación profesional y personal.

Al director de tesis, Dr. Willan Espinosa, por la guía y asesoramiento para la concreción del presente trabajo de investigación.

Por último, agradezco a la Rectora Mg. Virginia Ocampo, docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”, por la apertura y valiosa colaboración, ya que su ayuda fue fundamental para desarrollar esta investigación.

En fin son muchas las personas a las que les debo agradecimientos por su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles que he tenido a lo largo de mi vida.

**Autora**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser la fuerza omnipotente, me ha otorgado la posibilidad de alcanzar todas mis metas hasta aquí.

A mis padres Máximo y Mariana, por su amor y porque me han dado todo lo que soy como persona, valores, principios, perseverancia y coraje para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos por estar siempre presentes, su compañía ha sido la base para alcanzar mi formación profesional y gracias por considerarme su ejemplo.

A mis familiares que durante estos años estuvieron a mi lado apoyándome en cada uno de los pasos dados para cumplir una meta más en mi vida personal y a mis compañeros/as y mis amigos/as presentes, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y tristezas.

A Marco, que durante estos últimos años ha sabido apoyarme para continuar y nunca renunciar, gracias a su amor incondicional y por demostrarme que puedo contar con él.

**Miryan Estefanía**

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

### ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

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

TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA  TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	<b>Miryan Estefanía Sarango Sarango</b>  GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO, PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA.	UNL	2018	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	SAN AGUSTIN	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, SECCIÓN VESPERTINA**





## 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 ALTERNATIVA
  - j.** BIBLIOGRAFÍA
  - k.** ANEXOS
    - PROYECTO DE TESIS
    - OTROS ANEXOS

**a. TÍTULO**

**GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO, PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA.**

## **b. RESUMEN**

El trabajo investigativo titulado Guía de educación emocional para afrontar el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato, paralelo “B” de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, se desarrolló considerando como objetivo general implementar una guía de educación emocional basada en las técnicas multimodales (afecto y sensación) para afrontar el estrés académico. Fue un estudio descriptivo, de corte transversal, y diseño pre-experimental; los métodos que se utilizaron el analítico-sintético, deductivo-inductivo y estadístico, se aplicó el inventario SISCO de estrés académico, en una muestra de 21 estudiantes. De los resultados obtenidos se concluye que los estudiantes en el (pre test) presentan un alto nivel de estrés académico moderado, percibiendo como estresores a la sobrecarga de tareas y trabajos, con presencia de síntomas físicos y psicológicos y utilizando como estrategia de afrontamiento el conversar de las preocupaciones; luego de la intervención (pos test) se evidencia que en la mayoría de los investigados el nivel de estrés académico disminuye de moderado a leve, identificando a la sobrecarga de tareas y trabajos como desencadenantes del estrés, manifestando rara vez síntomas y utilizando la misma estrategia de afrontamiento antes mencionada, de ahí la importancia de continuar su aplicación para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

## **ABSTRACT**

The research work entitled "Emotional education guide to face the academic stress in the students of the third year of high school "B" of the teaching unit Pio Jaramillo Alvarado", it developed taking into account as a general objective to implement an emotional education guide based on multimodal techniques multimodal (affect and sensation) to face the academic stress. It was a descriptive study of cross section and pre-experimental design; the methods that it was used, analytic - synthetic, deductive, inductive and statistical, the SISCO inventory was applied of academic stress, in a sample of twenty-one students. The results obtained it is concluded that the students in the pre-test present a high level of moderate academic stress, perceiving as stressors the overloading of homework and work, with presence of physical and psychological symptoms and using the conversation as coping mechanism strategies; after the post-test intervention it is evident that in most of the investigated the level of academic stress decreases from moderate to minor, identifying the overloading of homework and work as triggers of stress, manifesting rarely symptoms and using the same coping mechanism strategy mentioned above, therefore the importance of continuing its application to improve the quality of students' lives.

### c. INTRODUCCIÓN

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno cambiante resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. De ahí que frente al estrés académico, muchos estudiantes no se ven en la situación de poder dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos tanto físicos como psicológicos para lograr enfrentar esta problemática, puesto que la misma se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes, proponiendo de esta manera una guía de educación emocional para afrontar adecuadamente el estrés académico, frente a esto, se ha formulado la siguiente pregunta de investigación: **¿De qué manera la guía de educación emocional, contribuye al afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del tercer año de Bachillerato paralelo B, de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja?**

El trabajo investigativo se desarrolló considerando como objetivo general implementar una guía de educación emocional basada en las técnicas multimodales (afecto y sensación) para afrontar el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato, paralelo B, y, los objetivos específicos que aportaron al cumplimiento de la investigación fue: Identificar los fundamentos teóricos bibliográficos sobre el estrés académico y la educación emocional; evaluar el nivel de estrés académico y la frecuencia de las áreas afectadas en los estudiantes sujetos a la investigación; diseñar la guía de educación emocional basada en las técnicas multimodales (afecto y sensación) para afrontar el estrés académico en los estudiantes investigados; ejecutar la guía de educación emocional para afrontar el estrés académico en los estudiantes y validar la efectividad de la guía de educación emocional para afrontar el estrés académico en los estudiantes de tercer año de bachillerato.

La revisión de literatura de esta investigación se sustenta en autores y libros que hacen referencia a temas como el estrés académico y la educación emocional, contenidos que están ordenados de acuerdo a la lógica de investigación seleccionada. Respecto a la primera variable se explica la definición de estrés, orientaciones teóricas, elementos y proceso, estrés como distrés o esutrés, consecuencias del estrés, factores protectores, prevención y afrontamiento, definición de estrés académico, niveles de estrés académico,

síntomas y áreas del estrés académico. Entre los indicadores de la segunda variable, están la definición de educación emocional, principios, objetivos, concepto y componentes de la emoción, manejo y control de emociones, estrés y emociones, definición de guía educativa, características, estructura y técnicas multimodales para aplicar en la guía de educación emocional.

Se enmarca en un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal, y diseño pre-experimental mismos que permitieron entender cómo se relacionan las variables dentro de la investigación; los métodos que se utilizaron fueron el analítico-sintético, deductivo-inductivo y estadístico, se aplicó el inventario SISCO de estrés académico, el que proporcionó la medición del fenómeno para categorizarlo. La población está constituida por 44 estudiantes que asisten al tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, sección vespertina, de los cuales se seleccionó una muestra de 21 educandos, constituyendo de esta forma una muestra de tipo no probabilística.

En los resultados del estudio empírico pre-test se encontró que el 71% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés académico moderado, percibiendo el 38,10% de los investigados a la sobrecarga de tareas y trabajos como estresores, el 61,90% presentaban síntomas físicos y psicológicos y el 47,62% utilizaban como estrategia de afrontamiento el conversar de las preocupaciones, luego de la intervención se verificó con el pos-test que el estrés académico moderado disminuyó a un 47,62%, continúan percibiendo a la sobrecarga de tareas y trabajos como estresores, rara vez presentan síntomas y utilizan la estrategia de afrontamiento antes mencionada.

De los resultados se dio lugar a la aplicación de talleres, basada en la guía de educación emocional, utilizando las técnicas multimodales de afecto y sensación entre ellas expresión de sentimientos, identificación de sentimientos, meditación, entrenamiento en relajación, focalización y entrenamiento en control de ansiedad consideradas de gran importancia para contrarrestar la problemática encontrada y un aporte práctico para la presente investigación, siguiendo una metodología eminentemente práctica, por consiguiente para verificar la efectividad que tuvo en los estudiantes se dio lugar a la validación de la propuesta.

Por lo tanto, se concluye que de acuerdo al diagnóstico o problemática antes evidenciada los estudiantes presentaban un estrés académico moderado y una vez aplicada la guía de educación emocional se redujo en cierta manera, pasando a un estrés

académico leve, siendo de suma importancia que se siga aplicando la propuesta en la institución como un proceso psicoeducativo para la prevención.

Finalmente, el presente trabajo de investigación se desarrolló bajo el siguiente 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 de la problemática**

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno cambiante resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. De ahí que, frente al estrés académico, muchos estudiantes se ven en la situación en que no logran sobrellevar las exigencias y retos que les demanda los diversos contextos en que se desenvuelven enfrentando por tal esta problemática de forma inadecuada.

Luego de definir el problema y precisando los objetivos de la investigación, fue necesario establecer los antecedentes y aspectos teóricos referentes al tema planteado. Entre los trabajos de investigación que se han llevado a cabo durante estos últimos años, y que de alguna manera tienen relación con el presente trabajo, se pueden citar los siguientes.

González y González (2012) en su estudio “Estrés académico en el nivel medio superior”, consideran que los estudiantes cursando este nivel se encuentran enfrentando situaciones como trabajos escolares, competitividad ante el grupo, problemas con los docentes, calificaciones, entre otros, que les generan estrés, este problema a la larga se ha agravado tanto que en cerca del 50% de ciudades de México, sus pobladores presentan otros problemas relacionados al estrés académico. El estrés académico “describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos” (Mendiola, 2010, p.49).

Con respecto a lo anterior, se puede deducir que el estrés es una variable que en sí afecta a todas las personas, incluyendo así a los estudiantes, ante la presión y tensión que generan las altas demandas académicas, dejando como consecuencia cierta inestabilidad en su salud y bienestar personal.

Sierra, Urrego, Montenegro y Castillo (2015) en un estudio realizado en noventa escuelas de Norteamérica se encontraron las diferentes respuestas que tienen los adolescentes ante los síntomas de estrés crónico. El estudio, basado en un cuestionario cuidadosamente construido, fue diseñado para reunir información sobre la frecuencia y grado cualitativo de varias formas de estrés, en grupos de adolescentes de edades comprendidas entre los 12-17 años. La primera medición tuvo lugar en 1986 e incluyó un



total de aproximadamente 90 escuelas con 1.700 estudiantes de ambos sexos. Para conseguir información exacta a largo plazo de su desarrollo, el estudio fue repetido en 1987 y 1988. Los resultados del estudio confirmaron que, bajo ciertas circunstancias, los adolescentes reaccionan con ciertos síntomas ante demandas de estrés, a constelaciones de riesgo en condiciones que tengan que preservar su vida. Además, se encontraron diferencias en las condiciones previas que conducen a enfermedades psicosomáticas y otras alteraciones de salud, perturbaciones psicológicas y emocionales, consumo de droga y delincuencia.

Los estudiantes resultan afectados al considerar las altas demandas académicas como estresores, acarreándose gran parte de las veces a situaciones de riesgo al no tener el conocimiento adecuado en recursos y técnicas que permitan contrarrestar y sobrellevar situaciones que le generen estrés, como consecuente decaen en su salud física, mental y sobre todo emocional volviéndose proclives al consumo de sustancias psicotrópicas. De ahí se tiene que los síntomas de estrés dependen particularmente de la percepción subjetiva de estrés, en las diversas tareas y responsabilidades que involucra el ámbito académico.

En relación con este último, Barraza y Silerio (2007) consideran que al volverse el estrés académico más notorio en el nivel de Educación Media Superior, donde son pocos los estudios realizados al respecto, se toma como antecedente inmediato una investigación realizada a 329 alumnos en el Colegio de Bachillerato plantel la Forestal y a 294 alumnos de la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango, se reportó los siguientes resultados: el 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico con un nivel medianamente alto durante el semestre, atribuyendo ese nivel de estrés académico 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 le piden los profesores. Los síntomas que se presentan con mayor intensidad en los alumnos de educación media superior son los psicológicos.

Por otro lado, Rodríguez (2013) con respecto a la educación emocional, ha propuesto un “Programa de educación emocional y gestión del estrés en la Escuela Universitaria de Trabajo Social de Santiago de Compostela” en donde participaron un grupo de 70 alumnos aproximadamente, con el fin de formarlos para que cuenten con herramientas

necearías para gestionar sus emociones ante situaciones de estrés. La metodología esencial estuvo basada en las dinámicas grupales, por las oportunidades de aprendizaje que ofrecen los role playing, las dramatizaciones o los grupos de discusión, intervención individual, puesto que los motivos que generan estrés en cada persona son diferentes, entre otras. Ha resultado significativo el conocimiento anterior del grupo, puesto que esto ha posibilitado que se obviaran las dinámicas de conocimiento del grupo, y que el trabajo con contenidos relacionados con la educación emocional y el estrés pudiese realizarse desde el inicio de las sesiones propuestas, obteniendo resultados fueron aumentando poco a poco, interpretándose como positivo, por la confianza de las participantes en que las temáticas del programa sí que pueden ser útiles para su vida académica y profesional.

Como puede observarse la educación emocional trae consigo resultados positivos ante diversas problemáticas que pueden presentarse en este caso en los estudiantes de educación media superior, ante las diversas presiones y altas demandas académicas del entorno académico, puesto que con ello se trabaja con una metodología, dinámica, así como también grupal e individual, desarrollando diferentes habilidades que le permitan gestionar de forma adecuada el estrés.

Aguilar, Gil, Pinto, Quijada y Zúñiga (2014) consideran que la inteligencia emocional desempeña un papel importante en la determinación del éxito en la vida académica al permitir lidiar de una manera más eficaz con las situaciones estresantes. La presente investigación tuvo como objetivo conocer y comparar los niveles de inteligencia emocional, distrés, factores psicosomáticos, autoeficacia y locus de control para identificar el impacto que ejercían en el rendimiento académico de 368 estudiantes de una universidad pública. Los resultados mostraron un nivel promedio de inteligencia emocional. Asimismo, que el rendimiento académico se relaciona significativamente con un locus de control interno y un menor distrés psicológico, y en menor grado con la autoeficacia, la inteligencia emocional y las quejas psicosomáticas. Por lo anterior, se puede concluir que un rendimiento académico deseable se ve influido por algunas variables psicológicas que, manejadas adecuadamente, favorecen a su vez una mejor salud y calidad de vida.

Cano y Reyes (2015) abordaron una investigación que dé cuenta de las implicaciones que tiene el miedo y el enojo en la escalada de los conflictos escolares y cómo la educación emocional sobre estas emociones en estudiantes de bachillerato de la Escuela

Preparatoria Oficial No. 47 pueden coadyuvar a la creación de ambientes pacíficos en la escuela, dando como resultados que contribuye a educar el cociente emocional, lo que permite mejorar las maneras de convivencia social y emocional en los aspectos educativos, al brindar y dotar a los jóvenes de las estrategias de control de emociones así como habilidades comunicativas con el objetivo de promoverles de herramientas intrapersonales e interpersonales necesarias para auto gestionar de manera positiva los conflictos escolares.

De los anteriores planteamientos se deduce, que las emociones ya sea como causa o consecuencia de las luchas para el manejo de diversas presiones en la vida cotidiana que producen estrés, en vista que cada emoción describe la forma en que las personas pueden valorar las situaciones que vivencian o suceden a lo largo de su vida, así como también la forma de manejarlo adecuadamente. Desde esta perspectiva la educación emocional se considera una forma de prevención primaria inespecífica, dirigida a potenciar los recursos de afrontamiento de las personas ante procesos emocionales que disminuyen el bienestar, entre los que se encuentra el estrés, pero también otros como la depresión, agresividad o la violencia.

## **El estrés académico**

### **El estrés**

El estrés, es un aspecto que hoy en día afecta a la mayor parte de la población, al pasar diferentes situaciones en las cuales tienden a sentir demasiada presión y por ende sentirse cada vez más estresados, sin saber cómo afrontarlo de forma adecuada.

### **Definición de estrés**

Según Coon y Mitterer (2016) recalcan.

El estrés puede ser un importante factor conductual de riesgo si es prolongado severo, pero no siempre es malo. Además, es la condición mental y física que ocurre cuando nos ajustamos o adaptamos al entorno. Hechos desagradables como presiones de trabajo, problemas maritales o preocupaciones financieras producen naturalmente estrés (p.446).

Por su parte García, Martínez y Linares (2017) manifiestan:

El estrés es una alteración de la conducta física y emocional, provocando algunos trastornos y los más comunes son Cardiovasculares (Hipertensión, Taquicardias, Cefaleas), Respiratorios (Asmas, Alergias), Gastrointestinales (Úlceras, Colitis, Obesidad, Diabetes) Musculares (Temblores, Lumbalgias, alteraciones de reflejos musculares), Dermatológicos (vitíligo), Mentales (Depresión, ansiedad) (p.4).

En consecuencia, el estrés, es una respuesta automática que se da ante cualquier situación de alerta, permitiendo así la supervivencia del ser humano, sin embargo, al acumularse demasiada tensión este conducirá al origen de una serie de enfermedades en diferentes ámbitos, tanto físicos, mentales, así como emocionales, los cuales a la larga dificultan la calidad de vida del hombre.

### **Orientaciones teóricas del estrés.**

Para mejor fundamentación sobre el estrés, se ha dado lugar a orientaciones en donde el estrés se focaliza en la respuesta, el cual ha sido propuesto por Selye, así mismo se ha centrado de acuerdo al estímulo formulado por Holmes y Rahe, y por último el estrés basado en la interacción, planteada por Lazarus, cada una de las orientaciones antes propuestas han jugado un papel fundamental en el desarrollo de la teoría general del estrés.

#### **Teorías basadas en la respuesta**

Concibe al estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. De ahí que considera que el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (Ruiz y Tito, 2017, p.28).

Con referencia a lo anterior, el estrés no tiene una causa específica, pues se trata de un factor que afecta la estabilidad del organismo, pudiendo ser un estímulo tanto físico, psicológico, cognitivo o emocional.

#### **Teorías basadas en el estímulo**

Según Ruiz y Tito (2017) señalan:

El estrés se localiza en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el strain (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés. Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas.

Además, clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración.

En consecuencia, se asocia dentro de esta teoría que el estrés se localiza en el exterior, es decir en el ambiente o situaciones sociales que experimenta el individuo y no en sí mismo, que es a quien le corresponde el efecto generado por el estrés.

### **Teorías basadas en la interacción**

Por su parte, Berrio (2011) concibe: “Son las teorías más completas, y conceptualizan a los estresores como demandas hechas por el ambiente interno o externo que afectan el balance de un individuo y el bienestar físico o psicológico, y requieren de una acción para restablecerlo” (p.6).

Dentro de esta perspectiva se deduce que el estrés tiene su origen a través de las relaciones que se dan entre el individuo y el entorno que lo rodea, puesto que Lazarus junto con Folkman consideraban al estrés como un conjunto de relaciones entre la persona y la situación, la cual es valorada por la persona como algo que puede exceder sus propios recursos y a su vez considere que pone en peligro su bienestar personal.

### **Elementos y proceso de estrés**

El presentar cierto nivel de estrés es normal, mismo que permite a la persona concentrarse y enfrentar los desafíos que se le presenten, sin embargo, a medida que se acumulan las tensiones y presiones, el organismo se sobrecarga reaccionando así de forma desagradables.

El proceso de estrés humano empieza con la detección del estresor (cambios mayores, menores o cotidianos) y su procesamiento. Fernández y Jiménez (Como se citó en Rodríguez, 2013, p.14) explican el proceso del estrés como se muestra a continuación.

En primer lugar, este procesamiento es de tipo automático, formado por la reacción afectiva que analiza si la situación es amenazante o no para el organismo, y por las distorsiones cognitivas, pensamientos deformados que afectan a la evaluación del estímulo y por tanto a la efectividad del afrontamiento, influyendo en los mecanismos neurológicos y a su vez afectando los niveles de activación del organismo.

En segundo lugar, se pone en marcha el procesamiento controlado, de valoración cognitiva e integración afectiva, En este influyen los compromisos, creencias y sensación de control, para determinar si la situación es irrelevante o positiva, en cuyo caso terminara el proceso, o si la situación es dañina o amenazante, de manera que continuara el proceso de estrés.

Cabe agregar, según Universia (2015) se refiere que a pesar de las advertencias que se suele escuchar sobre el estrés, recientes investigaciones apuntan a que el estrés tiene un lado bueno que conlleva a ciertos beneficios entre ellos que mantiene cierta motivación, para dar lo mejor de uno y te vuelve más fuerte de carácter, para afrontar desafíos.

De esta manera se puede observar que el estrés tiene ciertos procedimientos, mismos que contribuyen para beneficio del organismo, siendo un estrés positivo, o por el contrario tienda a ser una amenaza, descompensando al organismo y volviéndose de esta manera una respuesta anormal.

### **El estrés como distrés o eustrés**

Según Chávez (2016) manifiesta: “El eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza; y el distrés, es el fracaso a esta adaptación que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos” (p.3).

En ese mismo sentido Yara y Curubo (2016) sostienen:

El estrés positivo (eustrés), que es donde el individuo interacciona con el estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa y prepara el cuerpo y mente para una función óptima. El estrés negativo también llamado “Distrés” produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades sicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable (p.24-25).

Después de las consideraciones anteriores, se deduce que el eustrés resulta beneficioso para nuestra salud tanto física como mental, debido a que genera que el individuo desarrolle todo el potencial que tiene para de esta manera obtener éxito o por ende de cumplimiento a cada una de las metas que se proponga el individuo. A diferencia del eustrés, el distrés es todo aquello que causa malestar al individuo, afectando su salud, ya

que al no atender a tiempo aquello que le estresa puede provocar enfermedades alterando así su bienestar personal.

### **Consecuencias del estrés**

Como se ha visto el estrés es una forma de reacción ante las situaciones difíciles que todos experimentan, sin embargo, hay momentos en que no se encuentra forma de controlarlo o afrontarlo de manera adecuada, es ahí cuando produce un gran impacto negativo sobre la salud tanto física como mental.

Por su parte, Plummer (2013) afirma:

Los efectos de un estrés continuado, a edades tempranas pueden tener consecuencias en el bienestar emocional a largo plazo, dificultando la regulación de nuestras emociones en una edad más adulta. Esto puede generar una reacción desproporcionada con factores de estrés de grado menor y estar físicamente en tensión, constantemente en búsqueda de posibles peligros y problemas (p.28).

De acuerdo a Curiosoando (2016) entre los efectos o consecuencias más destacadas cita:

**Sistema musculoesquelético:** el estrés crea altos niveles de tensión muscular mantenidos por largos períodos de tiempo. Puede derivar en efectos secundarios, por ejemplo, vértigos y migrañas por la tensión muscular constante en la zona de cuello y hombros.

**Aparato respiratorio:** la dificultad para respirar que provoca el estrés puede ser un problema no notable para la mayoría de personas, pero puede ser más grave en pacientes que padezcan alguna enfermedad pulmonar, como EPOC, asma o enfisema.

**Sistema cardiovascular:** provoca un aumento en la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial. Esto se debe principalmente al efecto de 1 y al cortisol. Estos efectos mantenidos en el tiempo aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como hipertensión, ataques al corazón o derrames cerebrales.

**Aparato digestivo:** los cambios de hábitos alimenticios pueden favorecer la aparición de reflujo esofágico, en especial si aumenta el consumo de alcohol y

tabaco. El cerebro se vuelve más sensible a las sensaciones en el estómago y pueden experimentarse sensaciones de hormigueo, úlceras, náuseas e incluso dolor (p.1-2).

Es evidente entonces, que el estrés puede producir graves efectos negativos o consecuencias al no poderlo sobrellevarlo o afrontarlo de manera adecuada, trayendo por ende consecuencias tanto a nivel físico, es decir, enfermedades crónicas que afecten nuestro organismo; emocional, afectando el estado anímico del individuo al sentir ya sea depresión, ansiedad, entre otras y por último conductual, al alterar el comportamiento o desenvolvimiento en diferentes contextos tanto a nivel personal como social, generando en conjunto un deterioro en la salud en general del individuo.

### **Factores protectores ante el estrés**

Todas las personas pueden ser vulnerables al estrés si no se lo maneja de forma adecuada, puesto que al no poder hacerlo se convierten en susceptibles a sufrir las consecuencias negativas del mismo. Por ende, existen aspectos saludables y positivos que hacen que la persona sea más resistente ante las demandas ambientales.

Según Zaldívar (2012) manifiesta: “Los factores protectores son aquellas características personales o elementos del ambiente, o la percepción que se tiene sobre ellos, capaces de disminuir los efectos negativos que el proceso de estrés puede tener sobre la salud y el bienestar” (párr.4).

Entre algunas de las características se encuentra el optimismo, la personalidad resistente o el sentido de coherencia, entre otras.

El optimismo puede proteger a las personas de la depresión, aún a aquellas que corren un riesgo mayor de sufrirla. Una actitud optimista permite que las personas puedan resistir más el estrés. Por lo tanto, el tener una actitud positiva ayuda a la gente a ser feliz, tener más éxito y ser más sana (Lyness, 2013).

En cuanto a la personalidad resistente Rodríguez (2013) señala que: “es una disposición de los individuos caracterizada por la consideración de control e influencia en los sucesos de su vida, el compromiso en las actividades que desempeña y la consideración de los cambios como un reto positivo que preceda a un desarrollo personal (p.16).

De acuerdo a Hiew (como se citó en Oblitas, 2010) señala que: “las personas resilientes reaccionan a los estresores reduciendo su intensidad y haciendo decrecer los signos



emocionales negativos, por lo tanto, se considera como un modulador del estrés, además de un propulsor de la salud mental emocional” (p.33).

En definitiva existe una gran variedad de agentes o variables protectores ante el estrés, considerándose importante entre ellos el tener una actitud optimista y positiva, el poder desarrollar una personalidad resistente, el poseer resiliencia ante las diversas situaciones estresantes o complejas que se nos presenten, del mismo modo es de trascendental importancia el poseer o desarrollar una autoestima positiva, el tener un buen autoconcepto de sí mismo y sobre todo apoyo social, por parte de las personas que nos rodean, de tal forma que los efectos nocivos del estrés no afecte el bienestar personal.

### **Prevención y afrontamiento ante el estrés.**

El poder identificar el estrés es un paso de gran importancia en la prevención al mismo, puesto que al identificar las consecuencias que genera el estrés permitirá a su vez tomar medidas para evitar llegar a consecuencias más graves y sobre todo a la afectación de nuestra salud por causa del estrés.

De acuerdo a Plummer (2013) existen algunas maneras para manejar o afrontar con éxito el estrés, mismas que se explican a continuación:

**Relajación:** con una relajación efectiva se consigue descender el metabolismo y reducir la presión arterial y el ritmo respiratorio. También produce sentimientos subjetivos de calma y estabilidad emocional, por lo que es una habilidad muy útil.

**Juego y relajación activa:** las actividades físicas que hacen disfrutar son una buena manera de aliviar los efectos de un crecimiento de los niveles químicos de estrés y de liberar la química del bienestar en el cuerpo.

**Contacto físico positivo:** se asocia con la regulación del cortisol. Incorporar unas rutinas diarias de masaje, puede incrementar sus niveles de concentración, disminuir sus niveles de agitación y agresión y ayudarlo a aprender habilidades de empatía y tolerancia.

**Control de la respiración:** una respiración calmada, ayudará a ver que pueden tener un cierto control sobre su cuerpo cuando se sientan nerviosos y puede ayudarles a tratar con emociones potencialmente desbordantes (p.29-30).

Por su parte, Lyness (2014) toma en consideracion algunos aspectos para prevenir y afrontar el estrés, tomando en cuenta los siguientes:

**Actitud psicológica:** en todo momento hay que conocer aquello a lo que uno se enfrenta, las exigencias que le impone y las posibles consecuencias. Valorar las propias aptitudes a la hora de seleccionar el modo de vida y las actividades.

**Mantener una vida sana:** desde el punto de vista higiénico, dietético y físico: evitar el tabaco, el café y el alcohol, y realizar ejercicio físico con regularidad, son puntos básicos para mantener la forma física y evitar la sobrecarga de las tensiones estresantes.

**Técnicas de relajación:** son sumamente eficaces; pueden aprenderse con un técnico, pero siempre el sujeto debe ponerlas en marcha por sí mismo cotidianamente y apenas las necesite. El entrenamiento autógeno es un método global que combina mente y cuerpo.

**Mantener una situación afectiva estable y satisfactoria:** es básico para afrontar el estrés. El estar encajado afectivamente, tener amigos, llevarse bien con los otros, y, a fin de cuentas, tener un apoyo social es imprescindible.

**Organizar el trabajo:** y el resto de la actividad de modo que el consumo y la recuperación de energía esté controlado.

Es evidente entonces, tomar en cuenta todos los aspectos anteriores, ya que contribuyen para afrontar una situación estresante, siendo de tal forma considerable mantener la calma, empleando la relajación completa, evitar situaciones negativas, mantener una actitud psicológica positiva, contar constantemente con el apoyo de familiares y amigos cercanos para afrontar de mejor manera el estrés y por último organizar nuestro trabajo y de más actividades para mantener un equilibrio en el consumo de energía.

### **Estrés académico**

Como se ha mencionado anteriormente el estrés, es una reacción que se da en todos los sujetos, a lo largo de su vida cotidiana, el cual al no saberlo afrontar se vuelve una amenaza en contra de nuestro organismo, al desgastar la energía. Es así como también lo presentan los estudiantes al encontrarse constantemente en situaciones de mayor presión y a los diversos cambios que se les presentan.

## **Definición de estrés académico**

Según Pozos, Preciado, Plascencia, Acosta y Aguilera, 2015) afirman:

El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Se considera como una respuesta de afrontamiento de los estudiantes. Así, las condiciones propias de la actividad académica, como tareas individuales o grupales, lectura de textos especiales, exposición o disertación de temas y la competitividad entre compañeros favorece la aparición de sintomatología de desequilibrio (p.1).

En el mismo sentido, Mendiola (como se citó en González y González, 2012) mencionan que: “El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos” (p.32).

De los anteriores planteamientos se deduce que es importante destacar que se debe tomar en cuenta el nivel de estrés que se puede ocasionar en los estudiantes al ejercer demasiada presión sobre ellos, tomando en consideración así mismo el que cuenten con herramientas útiles para que afronten el estrés, sin que su salud resulte perjudicada. Cabe agregar, que el estrés académico, por tanto es un proceso que se genera debido a la alta demanda académica, a factores físicos, emocionales e incluso ambientales, por los que pasan la mayoría de estudiantes, obteniendo como consecuente cierto grado de ansiedad, tensión y por ende estrés en dicho contexto.

## **Nivel de estrés académico**

Al clasificarse el estrés académico en niveles, los individuos podrán conocer en qué grado se están, lo que al mismo tiempo favorece al momento de realizar un análisis sobre la situación en la que se encuentra, a continuación, Fonseca (2010) describe los niveles de estrés académico leve, moderado y profundo.

**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 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 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 la salud del trabajador sin tener vuelta de retroceso (p.24).

### **Síntomas del estrés académico**

En correspondencia con Águila, Castillo, Monteagudo y Nieves (2015) consideran que los síntomas más frecuentes del estrés académico son los siguientes:

Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir. Los psicológicos tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria. Entre los comportamentales están aquellos que involucran la conducta de la persona: discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares (p.169).

En consecuencia, al tener los estudiantes situaciones que generen demasiado estrés y al no poder sobrellevarlo de forma adecuada, empieza a exteriorizarse mediante diferentes síntomas tanto físicos como problemas digestivos, somnolencia, dolores musculares en especial en zonas del cuello y espalda, dolores de cabeza, entre otros; psicológicos entre ellos depresión, ansiedad e incluso problemas emocionales y por último comportamentales generando discusiones, dificultades en relaciones interpersonales, desgano para realizar las

actividades académicas, entre otros, afectando de esta forma gravemente la salud y bienestar integral de los estudiantes.

### **Áreas del estrés académico**

El estrés académico se encuentra integrado por diferentes áreas, las cuales son importantes el tomarlas en cuenta, al respecto Cano, Medina y Ramos (2016) se refieren a que existen tres principales áreas o componentes entre las que se encuentran los estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento, Las cuales se describen a continuación.

**Estresores:** son aquellas demandas del entorno y que son valoradas por los alumnos como estímulos que les produce estrés como evaluaciones, sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado para realizar los trabajos, competencia entre compañeros, entre otros.

**Síntomas:** se toman en cuenta en tres tipos de reacciones: físicas (reacciones propias del cuerpo, somnolencia, fatiga crónica), psicológicas (reacciones cognoscitivas o emocionales de las personas, ansiedad, depresión, angustia) y comportamentales (aquellos que involucran la conducta de la persona).

**Estrategias de afrontamiento:** son consideradas como respuestas que el sujeto utiliza para manejar las situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.

En síntesis, el estrés académico está constituido por tres componentes diferentes entre los que se encuentra las estrategias de afrontamiento, mismas que se relacionan a aquellos aspectos que permiten manejar de forma adecuada las situaciones complejas que experimenta, tanto externas como internas, en cuanto a los estresores se refieren a los aspectos causantes del estrés académico, debido a las altas demandas y aglomeraciones académicas y por último están los síntomas, mismo que presentan a nivel físico, psicológico y en el comportamiento de los individuos.

### **Educación emocional**

La educación emocional se ha constituido como una de las aportaciones de gran importancia, puesto que responde a las necesidades sociales que no son atendidas durante el proceso académico de los estudiantes.

De ahí, se ha considerado que el objetivo principal de la educación emocional sea el desarrollo de competencias emocionales, conciencia emocional, regulación emocional,

autogestión, inteligencia interpersonal, así como también habilidades para la vida y bienestar de los individuos.

### **Definición de educación emocional**

Bisquerra (Como se citó en Deulofeu, Morillas, Pellicer, Quer, Toll, Tusell (2013) plantearon:

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarlo para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (p.5).

Por otra parte, Bisquerra y Hernández (2017) mencionan:

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar. Se basa en el principio de que el bienestar es uno de los objetivos básicos de la vida personal y social. La felicidad muchas veces se busca por caminos equivocados, que pueden conducir a comportamientos de riesgo, como consumo de drogas. La educación para el bienestar basado en la ciencia debe contemplarse como esencial para el desarrollo integral del alumnado. Sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorrealización, razón dialógica, juegos, relajación, respiración) (p.2).

Desde estas perspectivas, los autores consultados coinciden en que la educación emocional en si pretende ayudar a los sujetos a controlar y regular sus emociones, y así mismo aprovechar para desarrollar sus competencias, contribuyendo para su bienestar tanto a nivel personal como social. Para lo cual se considera la utilización de una metodología que activa y práctica, de tal forma favorecer el desarrollo de las competencias emocionales.

Es conveniente indicar que las competencias emocionales son un recurso valioso para poder cumplir con el bienestar personal, pero también para la consecución y desempeño profesional, desarrollándose a través de un proceso educativo. Bisquerra (2009) expresa: “El modelo del GROPE (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) de competencias emocionales, comprende cinco grandes bloques que son la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades

de vida y bienestar” (p.26-29). A continuación, se hace una breve descripción de los factores antes mencionados.

**Conciencia emocional:** capacidad de tomar conciencia de las propias emociones, de las de los demás y de las del contexto en que nos encontramos, paso inicial para acceder al desarrollo de las otras competencias.

**Regulación emocional:** competencia que nos ayuda a regular nuestras emociones de manera apropiada, a través de unas buenas estrategias de afrontamiento y capacidad de generarse emociones positivas, entre otras cualidades.

**Autonomía emocional:** el cual incluye características relacionadas con la autogestión personal, como la autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, entre otros.

**Competencia emocional:** el que consiste en mantener buenas relaciones con otras personas a través de habilidades como respeto por los demás, comunicación receptiva, asertividad, comportamiento prosocial.

**Habilidades de vida y bienestar:** aquellas que permiten enfrentarse a los retos de la vida diaria y gestionarlos con salud, equilibrio, satisfacción y bienestar.

Tal como se ha visto el poder contar con la regulación de cada uno de los componentes emocionales, logrando el manejo y reconocimiento de las propias emociones, ya que juegan un papel fundamental en la práctica de la vida diaria ya que supone una gran contribución para la solución de diferentes situaciones problemáticas que se presenten.

### **Principios de la educación emocional**

Como se ha visto la educación emocional, se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo, por lo tanto, se pretende mediante esta difundir conocimientos tanto teóricos como prácticos sobre las emociones, promoviendo así una personalidad integral. A partir de varias aportaciones Bisquerra (como se citó en Vivas, 2003) se destacan los siguientes principios:

- El desarrollo emocional es una parte indispensable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido la educación debe atender a la educación en sentimientos, en

función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada.

- La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el curriculum académico y en la formación permanente.
- La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
- La educación emocional debe ser flexible porque cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes (p.4).

### **Objetivos de la educación emocional**

La educación emocional persigue los siguientes objetivos generales según la Divulgación dinámica (ddf, 2017) menciona:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida (párr.17).

En síntesis, es importante tomar en cuenta los objetivos que persigue la educación emocional puesto que estas son las metas a conseguir al seguir el respectivo procedimiento entre los que se considera el poder adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones como el de los demás, desarrollar las respectivas habilidades para regular las



emociones entre ellas automotivarse y el desarrollo de emociones positivas para así lograr un desarrollo integral del sujeto.

### **Concepto y componentes de la emoción**

Una emoción de acuerdo a Guerri (2012) afirma:

Es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. El ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación (párr.3).

Por otro lado, Bisquerra (2009) se refiere que las emociones se activan a partir de acontecimientos o estímulos. Un mismo estímulo genera diferentes emociones a cada persona, debido al proceso personal de valoración, puesto que este es un proceso que evalúa cada estímulo que llega a nuestros sentido, si este estímulo es importante para la supervivencia se activa la respuesta emocional, así también se tiene la valoración secundaria, que es de tipo cognitivo y se activa al preguntarse si se está en condiciones de hacerle frente al acontecimiento, en donde al ser positiva disminuye la respuesta fisiológica y en caso negativo se acentúa, hasta el punto de perder el control.

En el caso del estrés, la respuesta emocional tiene tres componentes que influyen en la vivencia del acontecimiento y en los que también se puede intervenir desde la educación emocional, entre ellos tenemos:

- ✓ El componente neurofisiológico, que consiste en las respuestas del organismo iniciados en el SNC y que dan lugar a taquicardias, sudoración, cambios en niveles hormonales o en neurotransmisores.
- ✓ El componente comportamental, consistente en la expresión emocional, a través del lenguaje no verbal, las expresiones corporales y del rostro, se pueden educar a través del aprendizaje de habilidades sociales o expresión matizada.
- ✓ El componente cognitivo, que es la experiencia emocional subjetiva del acontecimiento, es decir la toma de conciencia de lo que se está experimentando y su denominación (Rodríguez, 2013).

Por último, en relación a lo indagado la educación emocional, es de gran utilidad ya que nos permite manejar la predisposición a la acción que nos puede provocar la experimentación de una emoción, en especial para evitar dar reacciones impulsivas, en el caso de un proceso estresante y difícil de manejar. De esta forma se encuentra que ante situaciones de estrés, la respuesta emocional da lugar a tres componentes entre los que se encuentra el componente neurofisiológico, es decir respuestas que da el organismo desde el sistema nervioso central ante la tensión que puede atravesar el individuo, el componente comportamental que refiere a la conducta y demás expresiones tanto verbales como no verbales y por último el componente cognitivo, relacionado a lo que piensa y siente el individuo ante las situaciones que se le presenten.

### **Manejo y control de emociones**

Para lograr un adecuado manejo y control de emociones se requiere que el individuo cuente con una serie de habilidades que permitan el poder hacerse cargo de las situaciones difíciles, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera adecuada ante cierta situación de amenaza.

El tener control de las emociones no significa que alguna de ellas se deba suprimir, sino se refiere a saber cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario, además no significa que no tengamos que enfrentarnos en la vida diaria a situaciones que impliquen conflictos con otras personas o situaciones que le ocasionan enfado o irritaciones, ansiedad, estrés, miedo o depresión, al contrario significa saber superar los bloques emocionales que ciertas situaciones pueden provocar, de ahí el autocontrol emocional supone el conocimiento de uno mismo e implica la observación y percepción de nuestras emociones en esas circunstancias para poder generar estrategias de afrontamiento apropiadas (PsicoAn, 2011, párr. 2).

Morán (2008) menciona tres niveles para manejar o controlar las emociones:

**A nivel conductual:** planificando mis actividades, haciendo aquellas cosas que se ha dejado de hacer y son de su agrado, empezando por pequeñas cosas, en situaciones que incomodan, ensayar lo que se puede hacer, si hay situaciones que se teme, hacer pequeñas aproximaciones.

**A nivel cognitivo:** Identificar las situaciones problemáticas, identificar las propias emociones, identificar lo que se piensa en esas situaciones difíciles, examinar las evidencias que apoyan las creencias e intentar cambiar creencias negativas,

identificar los problemas, dividir el problema en pequeñas cosas, ver alternativas de solución.

**A nivel psicológico:** aprender a relajarse, respiración lenta, cerrar los ojos e imaginar un paisaje agradable (p.23).

### **Estrés y emociones**

De acuerdo a Souto (2013) sostiene: “Las emociones responden a la descripción de procesos básicos de naturaleza dinámica y con una función eminentemente adaptativa” (p.173).

De la misma manera Lazarus (como se citó en Souto, 2013) manifiesta: “Las emociones son como un sistema organizado de naturaleza compleja, constituido por pensamientos, creencias, motivos, significados y experiencias orgánicas subjetivas y estados fisiológicos, todos los cuales surgen de la lucha por la supervivencia” (p.173).

Según Fernández y Jiménez (Como se citó en Rodríguez, 2013, p.24) las situaciones ante las que se produce estrés se definen por un desequilibrio entre las demandas del entorno y los recursos del individuo y son, fundamentalmente, las siguientes:

**Amenaza:** en estas situaciones existe un hecho futuro potencialmente negativo.

**Fracaso:** en esta situación no se cumple el objetivo que la persona se había marcado.

**Conflicto:** se da cuando el individuo debe atender a dos objetivos que son diferentes e incompatibles.

**Perdida:** en ellas ha ocurrido un daño que es irreparable

**Reto:** la persona podría obtener un objetivo deseado en estas situaciones, pero debe esforzarse lo suficiente.

En relación con este último, Flores (2015) afirma: “El estrés tiene una fuerte relación con las emociones ya que sin su interacción es difícil llegar a un nivel de estrés, puesto que la emoción es un impulso conducente a la acción” (p.3).

Por lo tanto, ante situaciones de estrés se debe aprender a manejar mejor nuestras emociones, pues al no hacerlo podremos actuar inadecuadamente y luego arrepentirnos ya cuando sea demasiado tarde. Las emociones son determinantes, ya que implican la ejecución de la acción, además de lograr desarrollar un proceso de regulación emocional,

misma que contribuirá a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés al que estamos expuestos en el diario vivir.

### **Guía Educativa**

Así como se toma a una persona de guía o de referencia, la cual es la encargada de conducir a otras personas por el camino adecuado, de la misma forma se requiere con cierta documentación el poder contar con un documento el cual se plasme diferentes actividades con todo lo requerido convirtiéndose posteriormente en algo que guía todo el proceso que se vaya a realizar, de acuerdo a la situación en la que se lo requiera.

### **Definición de guía educativa**

Las guías educativas o didácticas, se ha considerado como una de las herramientas importantes, ya que contribuyen a un mejor aprendizaje de los estudiantes. Para García y Cruz (2014) la didáctica o educativa es: “un recurso del aprendizaje que optimiza el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje por su pertinencia al permitir la autonomía e independencia cognoscitiva del estudiante” (p.162).

Por su parte Fundar (2001) se refiere a que las guías son una herramienta más para el uso del estudiante, que como su nombre lo indican apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, entre otros, de tal forma cumplir con los objetivos propuestos.

Finalmente, una guía educativa o didáctica es una guía de actividades, las cuales a su vez incluyen la forma de utilizarla adecuadamente, de tal forma obtener los mejores resultados. Cabe recalcar que es una de las herramientas de gran utilidad ya que permite crear un ambiente de dialogo, para ofrecer al estudiante mayores posibilidades que mejoren la comprensión y auto aprendizaje, ya que utiliza una infinidad de material didáctico que sea llamativo, activo y practico.

### **Características de guía educativa**

Sobre las bases de las consideraciones anteriores, una guía debe estar organizada adecuadamente de tal forma sirva como un camino a seguir para cumplir con los objetivos que se propongan

Por otra parte, Conocimientos Wed (2013) se refiere:

Una guía didáctica o educativa ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura o estrategia para el cual fue elaborada, presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura., presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes y define los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para orientar la planificación de las lecciones, informar al alumno de lo que ha de lograr y orientar la evaluación (párr.1).

En suma, una guía didáctica o educativa tienes ciertas características a tomar en consideración entre las que se consideran el construir, desarrollar los conocimientos de los estudiantes, poner en consideración las habilidades, aptitudes, valores que pueda desarrollar cada uno de los estudiantes ante la presentación y puesta en práctica de cada una de las actividades que se proponen en una guía didáctica o educativa.

### **Estructura de la guía educativa**

Para lograr el desarrollo adecuado y eficaz de una guía educativa, es necesario que presente todos los aspectos que la caracterizan, además de una buena organización y en relación a lo que se quiere lograr con el cumplimiento de la misma, por lo tanto, dar cumplimiento a los objetivos propuestos, en torno a las necesidades y la problemática encontrada en los estudiantes.

Según Villodre, Llarena, Cattapan (2014) consideran “Una guía debe presentar estructura que integre estrategias de inicio, desarrollo y cierre” (p.1).

En la parte de inicio, se expone una visión global de la temática a desarrollar con el propósito de contextualizar al alumno en la problemática a abordar, promoviendo la asociación con los conocimientos que ya posee, además se refiere a los objetivos que se pretende alcanzar, metodología de trabajo, cronograma y bibliografía.

Las estrategias de desarrollo se refieren a una hoja de ruta para el tratamiento de los distintos materiales.

Finalmente, en las estrategias de cierre, se especifican criterios generales de evaluación. Se recomienda finalizar la guía con palabras motivadoras que estimulen al alumno en el proceso de aprendizaje.

Por lo tanto, se propone la siguiente estructura, que puede ser utilizada tanto para la guía general como para la guía de las distintas unidades o temas que lo constituyen:

- Presentación/Tema
- Objetivos generales /Específicos
- Metodología
- Índice de contenidos
- Desarrollo de actividades
- Evaluación
- Bibliografía

• En definitiva, pueden existir diversas opiniones y propuestas de varios autores, instituciones u organizaciones en cuanto a la estructura de una guía didáctica o educativa, puesto que la misma se desarrollará en función a las necesidades y objetivos propuestos.

### **Técnicas multimodales para aplicar en la guía de educación emocional**

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 solamente desde la integración de aspectos fisiológicos, cognitivos y conativos (Martínez, Álvarez y Fernández, 2015, p.361).

Para la aplicación en la guía de educación emocional, se abarcará las modalidades del afecto y sensación, las mismas que a su vez contienen algunas denominaciones de acuerdo a los temas que se desarrollaran en los talleres. En relación a lo anterior Espino (2012) expresa:

**Afecto:** se refiere a emociones sentidas con más frecuencia, emociones indeseadas y que conductas presenta el sujeto cuando experimenta esas emociones.

**Sensación:** se refiere a un listado de sensaciones negativas experimentadas, efectos sobre los afectos de esas sensaciones y la conducta, sensaciones más placenteras (p.15-16).

En torno a lo mencionado con anterioridad, en la modalidad de afecto se tomará en cuenta las siguientes denominaciones como expresión de emociones, entrenamiento en control de la ansiedad e identificación de sentimientos.

**Expresión de emociones:** según Muñoz (2016) afirma: “Expresar las emociones supone una parte fundamental de nuestras vidas y nuestras relaciones, tanto con los demás como con nosotros mismos, y las dificultades para identificarlas y expresarlas correctamente pueden crearnos problemas y un alto grado de malestar” (párr.1).

Molina (2014) hace referencia a que esta técnica permite conseguir que aquellas emociones que hacen sentir mal no se queden encerradas dentro de nosotros, debido que al no canalizar estas emociones puede traer como consecuente la aparición de malestar físico, sin embargo, al poner en práctica la expresión de emociones se logra aligerar esa carga y malestar para que se vaya disminuyendo hasta conseguir convertirlo en bienestar.

**Entrenamiento en control de la ansiedad:** De acuerdo a Martín (2013) considera:

La ansiedad es una emoción normal que nos va acompañar mientras vivamos, en unos momentos con más intensidad y en otros momentos solo bajo determinadas circunstancias, por tanto, es inteligente marcarse la meta de aprender a dominar la ansiedad sin recurrir a fármacos de forma permanente, en la medida de lo posible (p.34).

**Identificación de sentimientos:** en relación a esta denominación Muñoz (2013) afirma: “la identificación de sentimientos busca que el sujeto identifique sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías; que las lleve a la práctica para que se identifique con ellas y las integre a su personalidad”

Sobre la base de las consideraciones anteriores, el uso de las técnicas multimodales es una gran aportación para el desarrollo de la presente investigación, poniendo énfasis en lo que respecta a la expresión de emociones, misma que involucra el respectivo reconocimiento tanto de las emociones de sí mismo como de los demás en determinadas situaciones, del mismo modo la identificación de sentimientos, así mismo se encuentra el entrenamiento en control de la ansiedad, contribuyendo de esta manera a mejorar el bienestar integral de todos los individuos.

Por otra parte, en cuanto a la modalidad de sensación se utilizará las denominaciones de focalización, meditación y entrenamiento en relajación.

**Focalización:** consiste en hacerse consciente de las emociones propias en relación a un asunto en particular y entender el significado detrás de las palabras o imágenes

transmitidas por esas mismas emociones. Es similar a otros enfoques mente/cuerpo en la medida en que provoca una respuesta de relajamiento (Murakami y Ohira, 2007, p.105).

En cuanto a lo que se refiere a la meditación y entrenamiento en relajación Coon y Mitterer (2016) sostienen:

**Meditación:** muchos consejeros de estrés recomiendan la meditación para serenar el cuerpo y promover la relajación. La meditación es una de las maneras más eficaces de relajarse. Pero ten en cuenta que oír o tocar música, pasear en la naturaleza, disfrutar de pasatiempos y demás también pueden ser meditaciones.

**Entrenamiento en relajación:** Esta técnica de relajación es cualquier método, para procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y mental, utilizando posturas de relajación, técnicas de respiración, entre otras (p. 469-470).

Después de las consideraciones anteriores, se deduce que así como las técnicas multimodales de afecto tienen su utilidad, de la misma forma se rescata las técnicas multimodales de sensación, como hicieron énfasis los autores tanto la focalización, meditación y entrenamiento en relajación, son técnicas o actividades muy provechosas, puesto que implican el lograr manejar y afrontar adecuadamente situaciones que impliquen de gran tensión, frustración como lo son las situaciones estresantes en sus diferentes contextos. Por lo tanto las técnicas multimodales tanto de afecto como sensación son una fusión adecuada para trabajar ante dichas situaciones, ya que el objetivo o fin de las técnicas multimodales es abarcar a todo el individuo de forma integral, es decir de manera bio-psico-social garantizando un mejor estado de salud y bienestar consigo mismo como con los demás.



## e. MATERIALES Y MÉTODOS

### **Tipo de estudio**

La presente investigación fue un estudio descriptivo porque según Sampieri (2014) menciona: “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice” (p.92). Por lo tanto, permitió especificar las propiedades, características, aspectos importantes y recoger información de manera independiente sobre las variables que son abordadas, en este caso en relación al estrés académico, así como también aportes sobre lo que respecta la educación emocional.

De corte transversal, porque “se considera para estudiar esta problemática en un periodo específico” (Munch y Ángeles, 2009, p.20), ya que se recolectaron datos en un momento y tiempo determinado.

### **Diseño de investigación**

El diseño de la investigación fue pre-experimental, por cuanto se tiene un grado de control mínimo, los resultados que se han obtenido mediante el pre-test permitirán la selección de la muestra, así también mediante el pos-test se podrá evaluar la eficacia de la propuesta alternativa, es decir que en este diseño se aplicó una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se administró la intervención para finalmente aplicar una prueba posterior al estímulo.

### **Materiales**

En el desarrollo de la presente investigación se utilizaron una serie de materiales entre los que se encuentran los tecnológicos como computadora, parlantes, infocus, cámara; didácticos como lápices pinturas, hojas de papel, bolígrafos, pelotas, cajas, palillos, todos fueron de gran ayuda al momento de aplicar la propuesta de intervención.

### **Métodos**

Los diferentes métodos que se utilizaron van en línea con el cumplimiento de los objetivos descritos anteriormente para el desarrollo de esta investigación son los siguientes:

- **Método científico:** sirvió para indagar y seleccionar información en relación a las dos variables objeto de estudio y de esta manera construir científicamente la

problemática, el marco teórico, la metodología definir los métodos, el tipo de estudio, diseño, enfoque de la investigación que mejor se articule al problema y de esta manera dar sustento teórico- científico al presente trabajo investigativo.

- **Método deductivo:** Este método permitió verificar la problemática que existe en la institución, en este caso sobre lo que respecta al estrés académico, de igual forma se utilizó para hacer un estudio general del problema que fue planteado.
- **Método inductivo:** este método permitió desde el inicio de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear una propuesta de intervención que fue la parte fundamental del trabajo.
- **Método analítico-sintético:** servirá para analizar las distintas concepciones que existen sobre el tema, en este caso sobre el estrés académico, localizadas en la bibliografía para luego realizar reflexiones generales que posibilitaran la fundamentación y la conformación del posicionamiento científico.
- **Método estadístico:** no se utilizó un método estadístico específico como tal, sin embargo, permitió conocer la efectividad de la guía de educación emocional para afrontar el estrés académico a través de un análisis de los resultados mediante un cuadro de (pre – test) y (pos – test), utilizando los programas de Word y Excel.

### **Técnicas e Instrumentos**

Las técnicas e instrumentos seleccionados favorecieron para dar respuesta a los objetivos planteados:

- **Fichaje:** permitió recolectar y extraer información pertinente de diversas fuentes bibliográficas como: libros físicos y virtuales, revistas científicas, folletos, artículos científicos e internet, logrando de esta manera aportar con sustento científico al trabajo de investigación.
- **Cuestionario:** se utilizó para validar la propuesta de intervención, por lo cual fue aplicada a los estudiantes del tercer año de bachillerato, paralelo “B”, misma que para su previa elaboración se consideró aspectos teóricos y metodológicos desarrollados durante la aplicación de la intervención, estuvo estructurada por 5 preguntas cerradas con opciones de respuesta, donde los investigados respondieron con la opción que mejor describa su objeción, fue contestada por los estudiantes sin intermediarios, la finalidad de esta técnica fue evaluar la efectividad de la guía de educación emocional para afrontar el estrés académico.

➤ **Inventario SISCO del Estrés Académico:** Creado por Arturo Barraza Macías en el 2005. Este inventario es autodescriptivo y se presenta en forma de autoinforme que proporciona un sujeto sobre el mismo o sobre distintos aspectos de funcionamiento, basándose en la 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. Cabe recalcar que a este instrumento se le realizó ciertas adaptaciones en cuanto a términos utilizados y además que no se tomó en cuenta el primer cuestionario filtro, sino a partir del segundo cuestionario. De ahí que se encuentra constituido por:

- El segundo cuestionario permite identificar el Nivel de intensidad de estrés académico auto percibido por el sujeto. Es un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y 5 mucho) es decir que va de cinco valores categoriales, nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.
- El tercer cuestionario refiere a los estresores. Se encuentra conformado por 9 ítems que permiten identificar aquellas demandas del entorno que son valoradas por el sujeto como estímulos que le producen estrés.
- El cuarto cuestionario (15 ítems) hace alusión a los síntomas, estos son probables reacciones frente al estrés académico, las mismas pueden ser físicas, psicológicas o comportamentales. Es por eso que el inventario divide esta cuarta pregunta en tres subdimensiones (reacciones físicas 6 ítems, reacciones psicológicas 5 ítems y reacciones comportamentales 4 ítems).
- El quinto cuestionario se refiere a las estrategias de afrontamiento (8 ítems) estos son modos en que los estudiantes hacen frente a la situación que causó preocupación o nerviosismo.

Al final de cada una de las preguntas 3, 4 y 5 el instrumento cuenta con la opción “otra” para que el estudiante mencione algún estresor, síntomas o estrategia de afrontamiento que no haya sido contemplado en la lista de las preguntas correspondientes.

### **Clave de corrección**

Para efectos de 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 vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico. A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. Luego, se realiza la sumatoria de puntos obtenidos, sea como variable individual o colectiva, y se transforma en porcentaje, a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.

Los porcentajes de las puntuaciones obtenidas se pueden interpretar de dos maneras: general o específica. Para la interpretación general se considera el baremo de interpretación general, el cual muestra que los porcentajes que oscilan entre 0% y 33% indican un nivel leve, entre 34% y 66% un nivel moderado y por último los que se ubican entre 67% y 100% representan un nivel profundo de estrés académico; el cual sirve para responder la interrogante ¿Qué nivel de estrés académico presentan los alumnos encuestados?

En cuanto a la interpretación específica se considera el baremo de interpretación que va de la siguiente manera: 0 A 25% rara vez; 26 a 50% algunas veces; 51 a 75% casi siempre y 76 a 100% siempre, el cual sirve para responder a diversas interrogantes dependiendo del caso tales como: a.) La media general de las preguntas tres, cuatro y cinco (¿Con que frecuencia se presenta el estrés académico?) b.) La media general obtenido para cada dimensión, la cual se obtiene integrando todos los ítems que componen la dimensión. (¿Con que frecuencia los alumnos valoran las demandas del ambiente como estresores? ¿Con que frecuencia presentas los síntomas del estrés académico? ¿Con que frecuencia utilizan las estrategias de afrontamiento?) Y c.) La media de cada ítem, en lo particular (¿Con que frecuencia valora el alumno la evaluación como estresor?).

## **Diseño por la dimensión temporal**

### **Escenario**

La investigación se realizó en la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, sección vespertina, de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación, desde 8<sup>vo</sup> año de educación básica general hasta el 3<sup>er</sup> año de bachillerato general unificado, esta institución tiene una planta docente conformada por cincuenta docentes.

## **Población y muestra**

La población está constituida por 44 estudiantes de los terceros años de bachillerato, de esa población se consideró a los 21 estudiantes del tercer año de bachillerato, paralelo “B”, constituyendo de esta forma una muestra de tipo no probabilística, para la cual se tomó en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- ✓ La muestra fue elegida por criterio de la investigadora, en relación a prácticas pre profesionales de Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica, además de experiencias adquiridas mediante la realización de las prácticas pre profesionales de docencia.
- ✓ Se evidenció en los estudiantes próximos a finalizar sus estudios secundarios, ciertos síntomas o manifestaciones característicos del estrés en el ámbito educativo en un alto nivel.
- ✓ Los investigados estuvieron de acuerdo a cooperar y participar activamente en la investigación.
- ✓ La investigación se llevó a cabo con la autorización de la rectora de la institución educativa y bajo la coordinación y supervisión del departamento de consejería estudiantil y director de tesis.

<b>Población</b>		<b>Muestra</b>				
<b>Estudiantes</b>	44	<b>Estudiantes</b>	<b>del</b>	<b>3ero</b>	<b>de</b>	21
		<b>Bachillerato, paralelo B, sección vespertina.</b>				

**Fuente:** secretaria de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, sección vespertina, de la ciudad de Loja.

**Elaborado por:** Johanna Cristina Troya Mendoza.

## **Procedimiento**

Para la presente investigación se procedió a solicitar el permiso correspondiente a la Mg. Sc. Virginia Ocampo Rectora de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, sección vespertina, para aplicar un instrumento de diagnóstico de la investigación dirigida a estudiantes de tercio de bachillerato para ejecutar la propuesta alternativa de intervención. Además, se estableció 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 titulación.

Luego de ello se solicitó la colaboración a los estudiantes de tercero de bachillerato paralelo “B” para la ejecución de la propuesta alternativa como vía de solución a la problemática, utilizando talleres como estrategia de aplicación. Los talleres se realizaron en los horarios académicos, de acuerdo a lo dispuesto por parte del psicólogo de la institución y disponibilidad de los docentes.

La intervención se realizó en el período comprendido entre los meses de diciembre a enero del 2017 - 2018. La duración de cada taller fue de 90 a 160 minutos, el cronograma está expuesto en el proyecto.

### **La Guía de Educación Emocional se desarrolló en cuatro etapas o momentos:**

#### **Etapas No. 1: Diagnóstico**

En esta fase se realizó la aplicación de los instrumentos previstos a la muestra seleccionada para identificar el nivel y áreas afectadas del estrés académico en los estudiantes investigados. De inmediato se procedió a la tabulación de los resultados con la finalidad de tener una información objetiva acerca de estos, de manera que se pueda tomar decisiones acerca de lo que se va a hacer y cómo se va a diseñar la Guía de Educación emocional.

#### **Etapas No. 2: Elaboración de la propuesta de intervención**

Se procedió a planear la estrategia sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se formularon las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa presten las condiciones para desarrollar la Guía de Educación emocional.

#### **Etapas No. 3 Ejecución de la propuesta de intervención**

En esta etapa se coordinó la ejecución de la alternativa de intervención y su organización, para hacerla 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 y se utilizaron técnicas participativas como: dinámicas de grupo, animación y de trabajo intelectual como parte del proceso a seguir.
- Tercer momento: Se hizo una reflexión sobre el tema y una valoración del desarrollo del taller.

#### **Etapa No. 4 Evaluación**

Aquí se realizó una evaluación de las acciones en su conjunto desarrolladas de manera continua y sistemática, una vez cumplidas. Por lo que en esta fase se aplicaron cuestionarios para evaluar cada técnica utilizada en el taller; al finalizar los talleres nuevamente se aplicó el Inventario SISCO del estrés académico (post -test) para inferir la pertinencia de la guía de educación emocional e ir reflexionando sobre los logros obtenidos y los obstáculos que se presentaron para el buen desarrollo de la propuesta alternativa de intervención.

**Valoración de la Guía.** - Se utilizó un método estadístico no específico, puesto que se lo realizara mediante un cuadro comparativo pre y pos test, y con ello darle el valor de la importancia de la Guía de Educación Emocional para afrontar el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato paralelo B.

## f. RESULTADOS

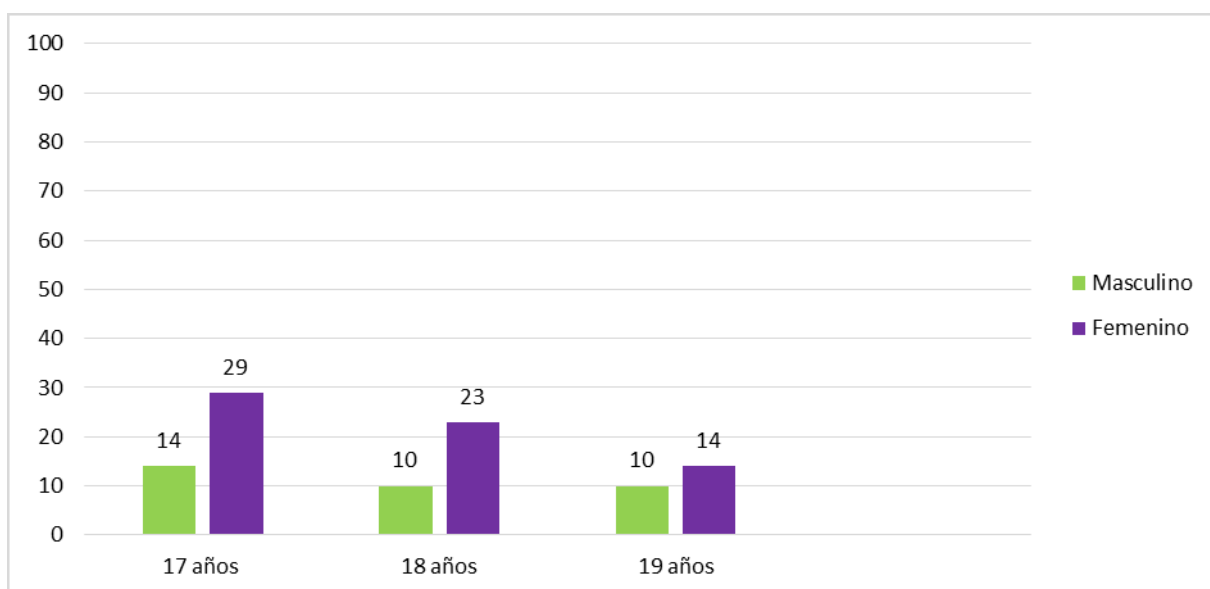
**Tabla 1.**

*Edad y género*

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	F	%	f	%		
17	3	14,29	6	28,57	9	42,86
18	2	9,52	5	23,81	7	33,33
19	2	9,52	3	14,29	5	23,81
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>33,33</b>	<b>14</b>	<b>66,67</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Datos obtenidos del Inventario SISCO del estrés académico en los Estudiantes de Tercero de Bachillerato paralelo “B” de la Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado”, periodo 2017 – 2018.

**Autora:** Miryan Estefanía Sarango Sarango



*Figura 1.* Edad y género

### **Análisis e interpretación.**

Una vez obtenidos los datos sobre edad y género, en la población de estudiantes de tercero de bachillerato, paralelo “B” que asisten a la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, se puede observar que el 42,86% de los estudiantes se encuentra en la edad de 17 años; el 33,33% en la edad de 18 años y el 23,81% en la edad de 19 de años.



En relación al género el 66,67% de los estudiantes pertenecen al género femenino y el 33,33% pertenecen al género masculino. Reconociendo que, en la muestra, objeto de investigación, está integrada en mayor porcentaje por las mujeres.

**Resultados de la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico (pre test y pos test) a los estudiantes de Tercero de Bachillerato, paralelo “B”.**

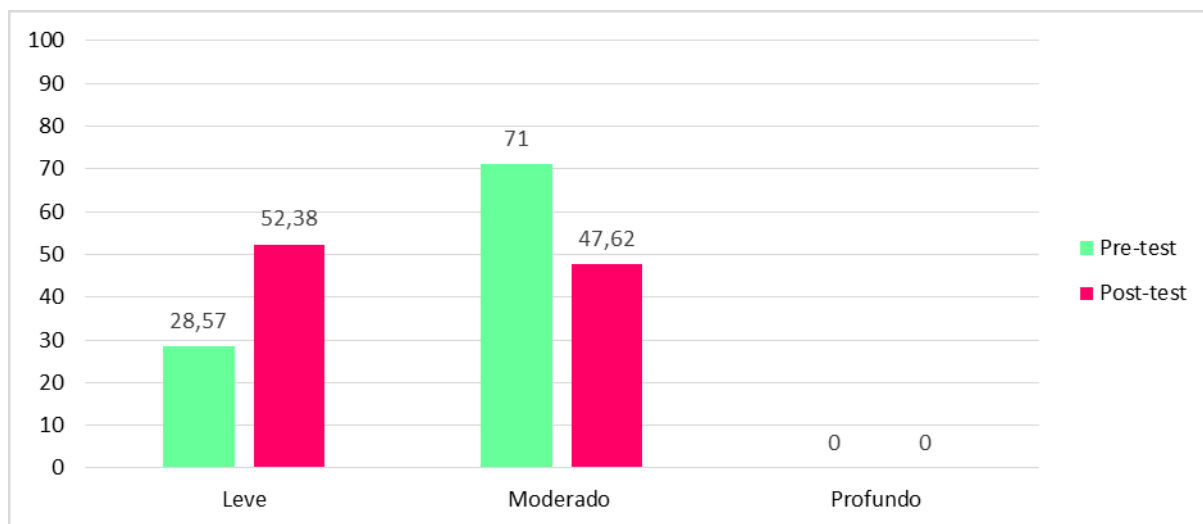
**Tabla 2.**

*Nivel de estrés académico*

Nivel de Estrés Académico	Pre-test		Post-test	
	F	%	f	%
Leve	6	28,57	11	52,38
Moderado	15	71,43	10	47,62
Profundo	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico en los Estudiantes de Tercero de Bachillerato paralelo “B” de la Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado”.

**Autora:** Miryan Estefanía Sarango Sarango, estudiante de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación.



*Figura 2. Nivel de estrés académico*

**Análisis e interpretación.**

Una vez realizado el diagnóstico, es decir el pre-test en la población de estudiantes de tercero de bachillerato, paralelo “B” de la Unidad educativa “Pío Jaramillo Alvarado”, se encuentra que el 71,43% tiene un nivel de estrés académico moderado, y el 28,57% un nivel de estrés académico leve.

De acuerdo Barraza (2006) los sujetos al encontrarse en un nivel de estrés moderado, es indicativo que están sometidos a una serie de estresores que les genera síntomas, obligándolos a utilizar estrategias de afrontamiento efectivas que les permitan manejarlos este tipo de estados.

Por otra parte, Muñoz (2003) hace referencia a que “el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos” (p.32).

Frente a esto se deduce que el estrés académico, al encontrarse en niveles altos en los estudiantes les genera consecuentes negativos al afectar su salud, bienestar personal y ante todo el rendimiento académico, pudiendo llevarlos a estados depresivos, de ansiedad y de altas demandas de tensión.

Ante la problemática encontrada, se planteó una propuesta de intervención, con el fin de dar solución a la misma, es así que luego de la intervención el post-test aplicado al mismo grupo de estudiantes, se identificó que el 52,38% de los investigados se ubicó en un nivel de estrés académico leve, seguido del 47,62% de estudiantes ubicados en un nivel de estrés académico moderado.

De ahí la importancia, que los estudiantes tomen en consideración herramientas que les resulten útiles para afrontar el estrés, sin que su salud resulte perjudicada.

**Tabla 3.**

*Frecuencia de dimensión de estresores*

Estresores	Pre-test												Post-test											
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total		Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Competencia-compañeros	3	14,28	4	19,05	4	19,05	7	33,33	3	14,28	21	100	2	9,52	4	19,05	11	52,38	2	9,52	2	9,52	21	100
Sobrecarga de tareas y trabajos	0	0	3	14,28	7	33,33	8	38,10	3	14,28	21	100	0	0	2	9,52	4	19,05	10	47,62	5	23,81	21	100
Personalidad y carácter del profesor	2	9,52	6	28,57	7	33,33	3	14,28	3	14,28	21	100	1	4,76	3	14,28	8	38,10	8	38,10	1	4,76	21	100
Exámenes o evaluaciones	1	4,76	3	14,28	5	23,81	7	33,33	5	23,81	21	100	1	4,76	0	0	10	47,62	5	23,81	5	23,81	21	100
Tipos de trabajo que pide el profesor	2	9,52	2	9,52	6	28,57	6	28,57	5	23,81	21	100	0	0	3	14,28	8	38,10	5	23,81	5	23,81	21	100
No entender los temas de clase	0	0	7	33,33	9	42,86	2	9,52	3	14,28	21	100	1	4,76	6	28,57	9	42,86	3	14,28	1	4,76	21	100
Participación en clase	3	14,28	6	28,57	8	38,10	4	19,05	0	0	21	100	4	19,05	6	28,57	7	33,33	4	19,05	0	0	21	100
Tiempo limitado para hacer trabajos	1	4,76	2	9,52	9	42,86	7	33,33	2	9,52	21	100	1	4,76	4	19,05	6	28,57	6	28,57	4	19,05	21	100

**Fuente:** Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico en los Estudiantes de Tercero de Bachillerato paralelo “B” de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”.

**Autora:** Miryan Estefanía Sarango Sarango, estudiante de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación.

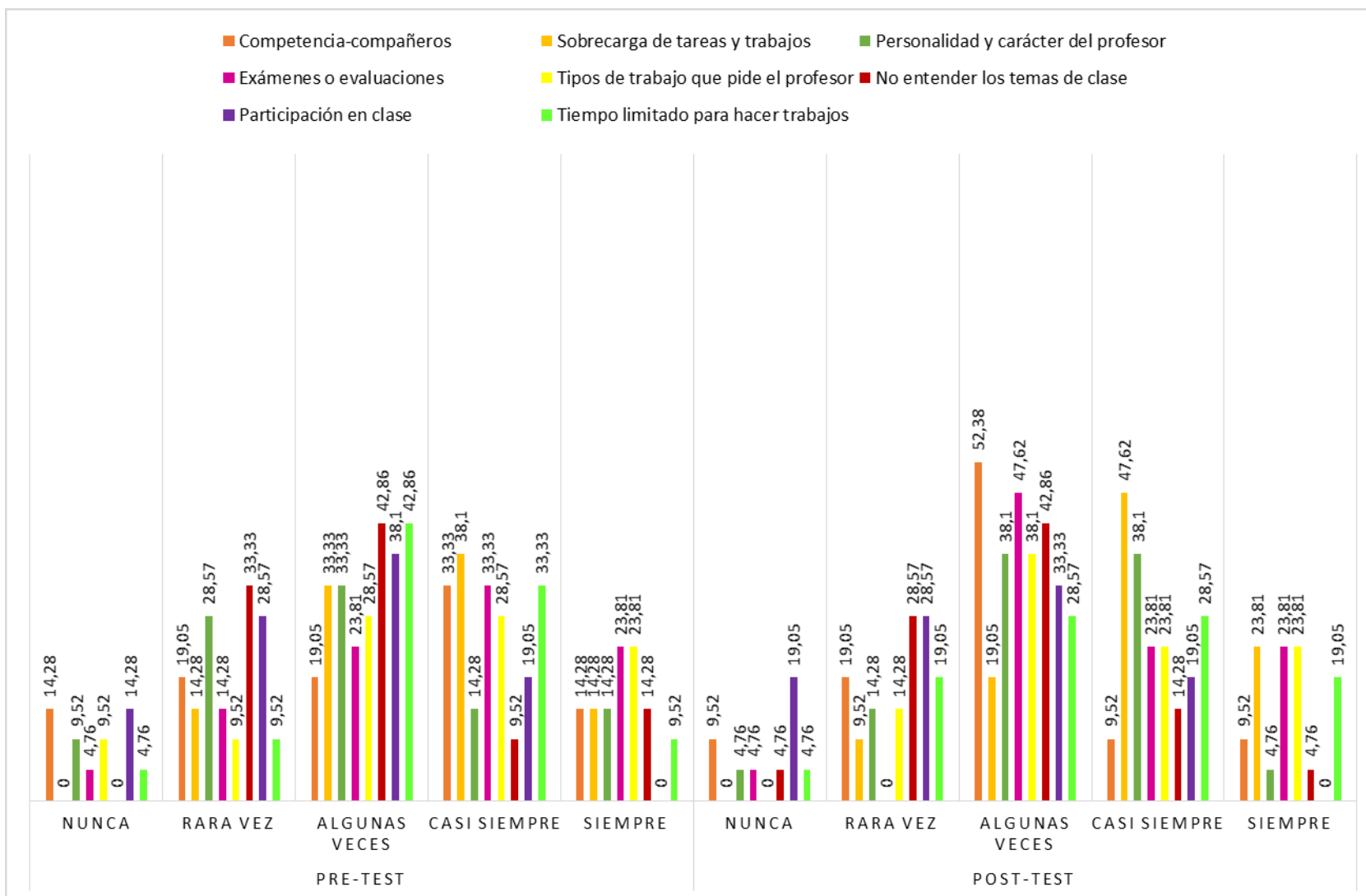


Figura 3. Frecuencia de dimensión de estresores

## **Análisis e interpretación**

Considerando los ocho aspectos considerados en la dimensión de los estresores en el (pre-test), la población de estudiantes de tercero de bachillerato paralelo “B”, se puede señalar que consideran como estresores el 33,33% casi siempre a la competencia entre compañeros y a los exámenes y evaluaciones; el 38,10% casi siempre la sobrecarga de tareas y trabajos; el 33,33% algunas veces a la personalidad y carácter del profesor; el 28,57 entre algunas veces y casi siempre el tipo de trabajos que pide el profesor; el 42,86% algunas veces al no entender los temas de clase y al tiempo limitado para hacer los trabajos y el 38,10% algunas veces a la participación en clase.

Barraza (2007) sugiere que las situaciones que pueden considerarse como estresores para los estudiantes son: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se pide.

Luego de la intervención, en relación al post-test aplicado, se puede evidenciar que el 52,38% de estudiantes perciben como estresores algunas veces a la competencia entre compañeros; el 47,62% casi siempre reconocen que se debe a la sobrecarga de tareas y trabajos; para el 38,10% entre algunas veces y casi siempre el estresor es la personalidad y carácter del profesor; el 47,62% algunas veces los exámenes y evaluaciones; para el 38,10% algunas veces el tipo de trabajos que pide el profesor; el 42,86% dice que algunas veces hay estresores al no entender los temas de clase; para el 33,33% algunas veces son estresores la participación en clase y un 28,57% entre algunas veces y casi siempre al tiempo limitado para hacer los trabajos.

Cabe agregar que según Selye (como se citó en Águila, Castillo, Monteagudo y Achon, 2015) manifiesta que además de los agentes físicos nocivos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de la capacidad de adaptación, provocan el estrés académico. Por lo tanto, se deduce que en su mayor parte los estudiantes perciben entre algunas veces y casi siempre las demandas del entorno académico como estresores.

**Tabla 4.***Frecuencia de dimensión de síntomas (reacciones)*

Síntomas (Reacciones)	Pre-test										Post-test									
	Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Físicos	6	28,57	13	61,90	2	9,52	0	0	21	100	9	42,85	8	38,10	4	19,05	0	0	21	100
Psicológicos	8	38,10	10	47,62	3	14,28	0	0	21	100	9	42,85	6	28,57	6	28,57	0	0	21	100
Comportamentales	14	66,67	3	14,28	4	19,05	0	0	21	100	13	61,90	5	23,81	3	14,28	0	0	21	100

**Fuente:** Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico en los Estudiantes de Tercero de Bachillerato paralelo “B” de la Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado”.  
**Autora:** Miryan Estefanía Sarango Sarango, estudiante de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación.

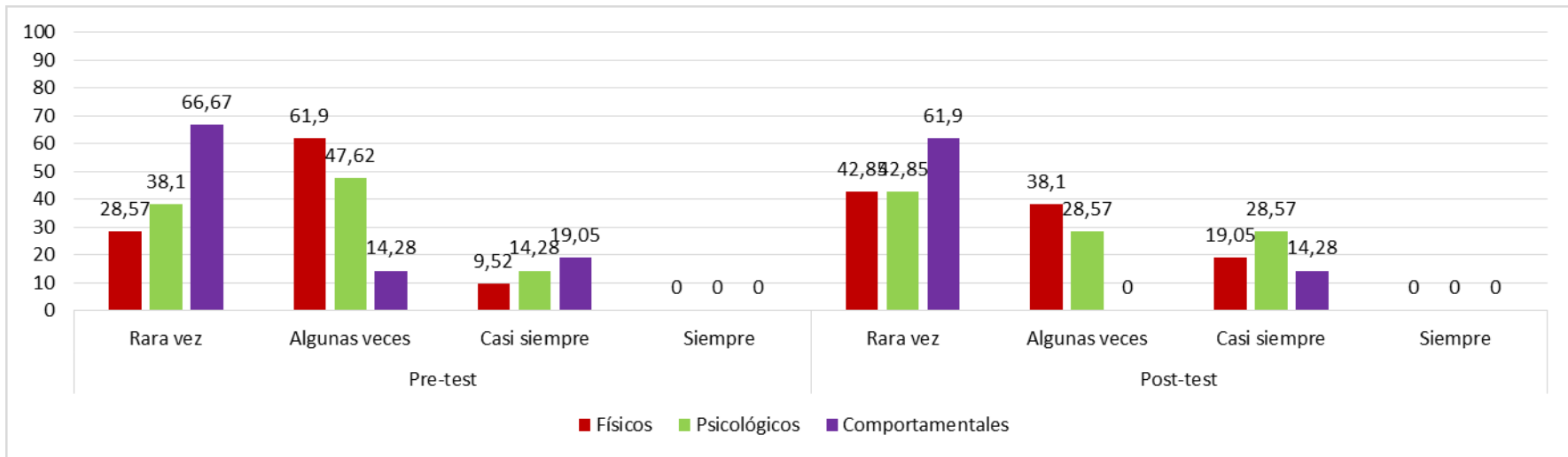


Figura 4. Frecuencia de dimensión de síntomas (reacciones)

## **Análisis e interpretación**

En relación a los síntomas, parámetro medido en el (pre-test), los estudiantes investigados referente al área de los síntomas (reacciones), se pudo constatar que el 61,90% de estudiantes presentan algunas veces síntomas físicos; el 47,62% de los investigados algunas veces presentan síntomas psicológicos y el 66,67% rara vez presentan síntomas comportamentales por causa del estrés académico.

Al respecto Cano, Medina y Ramos (2016) toman en cuenta tres tipos de reacciones: físicas (reacciones propias del cuerpo, somnolencia, fatiga crónica), psicológicas (reacciones cognoscitivas o emocionales de las personas, ansiedad, depresión, angustia) y comportamentales (aquellos que involucran la conducta de la persona).

Tras la aplicación de la intervención, el post-test aplicado, se evidenció que en relación al área de los síntomas (reacciones), los estudiantes investigados el 42,85% rara vez presentan síntomas físicos y psicológicos y el 61,90% de estudiantes rara vez presentan síntomas comportamentales a causa del estrés académico.

De acuerdo a Barraza (2008) expresa: “la presencia de síntomas por estrés académico se articula de manera idiosincrática en las personas manifestando el desequilibrio sistémico de manera diferente, en cantidad y variedad” (p.45).

En definitiva, como sugieren los autores respecto a los síntomas (reacciones), se presentan en tres reacciones diferentes, siendo las físicas las de mayor tendencia y las que pueden llegar a interferir mayoritariamente en el bienestar integral de los estudiantes, sin embargo, al tomar una reacción inmediata puede atenuar los mismos y de esta forma no tener complicación alguna en su salud.



**Tabla 5.**

*Frecuencia de dimensión de estrategias de afrontamiento*

Estrategias de Afrontamiento	Pre-test												Post-test											
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total		Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Habilidad asertiva	1	4,76	2	9,52	9	42,86	6	28,57	3	14,28	21	100	1	4,76	5	23,81	5	23,81	6	28,57	4	19,05	21	100
Plan y ejecución de tareas	0	0	5	23,81	6	28,57	9	42,86	1	4,76	21	100	2	9,52	5	23,81	9	42,86	2	9,52	3	14,28	21	100
Elogios a sí mismo	5	23,81	4	19,05	2	9,52	5	23,81	5	23,81	21	100	6	28,57	3	14,28	5	23,81	5	23,81	2	9,52	21	100
Religiosidad	4	19,05	9	42,86	0	0	7	33,33	1	4,76	21	100	5	23,81	4	19,05	8	38,10	2	9,52	2	9,52	21	100
Búsqueda de información sobre la situación	5	23,81	4	19,05	6	28,57	5	23,81	1	4,76	21	100	1	4,76	6	28,57	5	23,81	7	33,33	2	9,52	21	100
Conversación de las preocupaciones	3	14,28	4	19,05	2	9,52	10	47,62	2	9,52	21	100	3	14,28	5	23,81	1	4,76	9	42,86	3	14,28	21	100

**Fuente:** Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico en los Estudiantes de Tercero de Bachillerato paralelo “B” de la Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado”.

**Autora:** Miryan Estefanía Sarango Sarango, estudiante de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación.

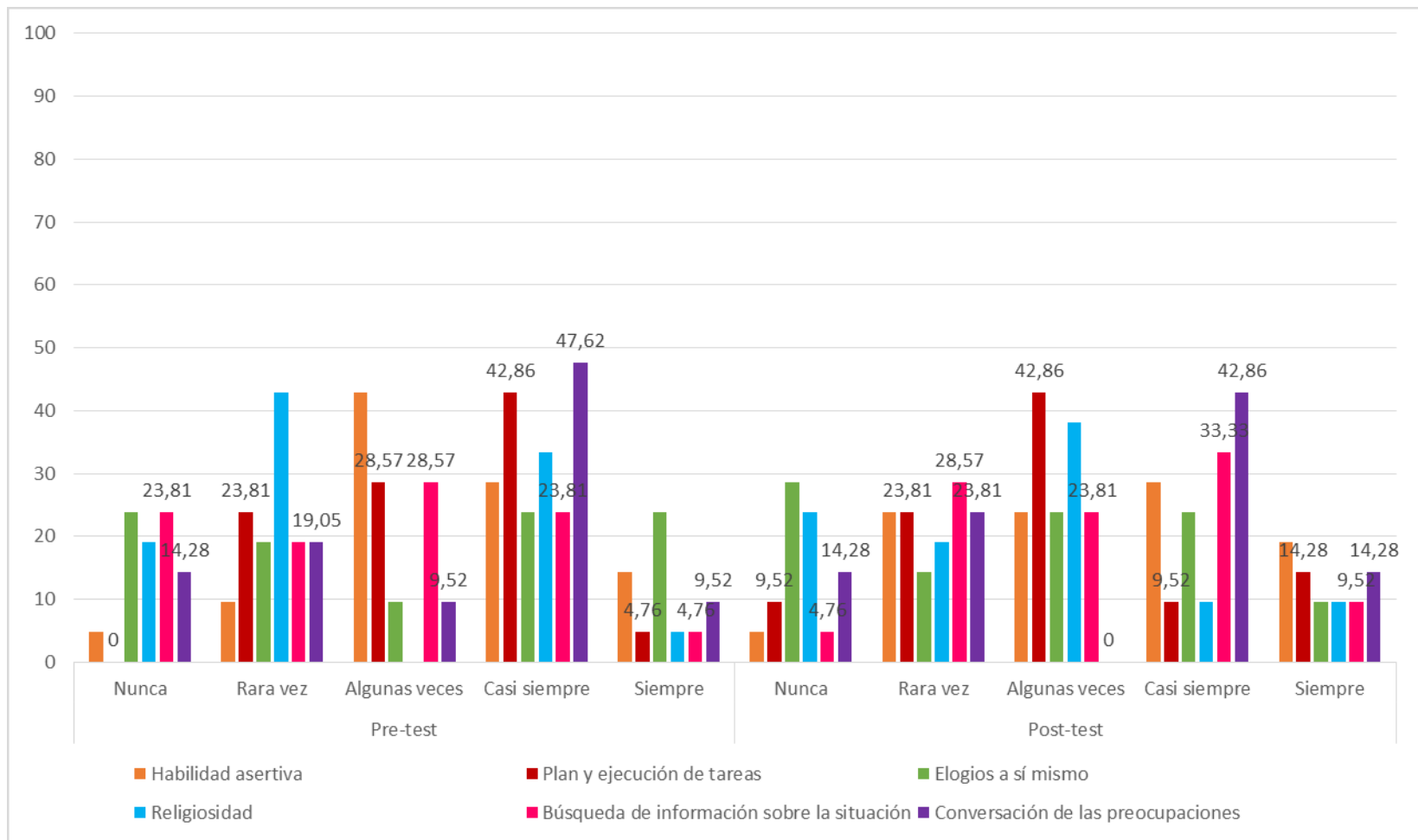


Figura 5. Frecuencia de dimensión de estrategias de afrontamiento

## **Análisis e interpretación**

Referente a los resultados de la dimensión de estrategias de afrontamiento en el (pre-test), los estudiantes investigados, se pudo constatar que el 47,62% de los estudiantes utilizan casi siempre la conversación de las preocupaciones; el 42,86% de los investigados casi siempre usan un plan y ejecución de tareas, algunas veces utilizan la habilidad asertiva y rara vez hacen uso de la religiosidad; el 28,57% de estudiantes algunas veces usan la búsqueda de información sobre la situación y el 23,81% de estudiantes investigados casi siempre utilizan elogios a sí mismos como estrategia de afrontamiento ante el estrés académico.

Desde esta perspectiva Cano, Medina y Ramos (2016) refieren que las estrategias de afrontamiento son consideradas como respuestas que el sujeto utiliza para manejar las situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.

Luego de la intervención, en relación al área de las estrategias de afrontamiento, en el post-test, los estudiantes investigados, se puede constatar que el 42,86% de estudiantes casi siempre utilizan la conversación de las preocupaciones y algunas veces usan un plan y ejecución de tareas; el 38,10% de investigados algunas veces utilizan la religiosidad; el 33,33% de estudiantes investigados casi siempre usan la búsqueda de información sobre la situación y el 28,57% de los investigados casi siempre utilizan la habilidad asertiva como estrategia de afrontamiento hacia el estrés.

Con referencia a lo anterior mencionado, Barraza (2007) considera:

Las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, además que podrían ser indirectas debido a factores familiares y sociales o directos como los conflictos que se presentan, los objetivos planteados, entre otros, entre estas estrategias están la habilidad asertiva, religiosidad, elaboración de un plan y ejecución de tareas, conversar de las preocupaciones entre otros (p.62).

Sobre las consideraciones anteriores se deduce que los estudiantes generalmente tienden a utilizar las estrategias de afrontamiento como herramientas útiles para afrontar el estrés académico de forma adecuada.

**Resultados de la validación de la efectividad de las técnicas multimodales utilizadas en cada uno de los talleres, aplicados a los estudiantes de tercero de bachillerato, paralelo “B”.**

**Tabla 6.**

*Validación de la efectividad de las técnicas multimodales*

Técnicas multimodales utilizadas	Preguntas																							
	1. Como califica a la técnica								2. La técnica empleada amplía sus conocimientos								3. La técnica le ayuda a controlar el estrés							
	Excelente		Buena		Regular		Total		Si		No		Mediana mente		Total		Si		No		Mediana mente		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
presión de emociones	16	76,19	5	23,81	0	0	21	100	16	76,19	5	23,81	0	0	21	100	16	76,19	5	23,81	0	0	21	100
Control de ansiedad	11	52,38	10	47,62	0	0	21	100	11	52,38	10	47,62	0	0	21	100	11	52,38	10	47,62	0	0	21	100
Focalización	15	71,43	5	23,81	1	4,76	21	100	15	71,43	5	23,81	1	4,76	21	100	15	71,43	5	23,81	1	4,76	21	100
Meditación	6	28,57	9	42,86	6	28,57	21	100	6	28,57	9	42,86	6	28,57	21	100	6	28,57	9	42,86	6	28,57	21	100
Identificación de sentimientos	15	71,43	6	28,57	0	0	21	100	15	71,43	6	28,57	0	0	21	100	15	71,43	6	28,57	0	0	21	100
Entrenamiento en relajación	19	90,48	2	9,52	0	0	21	100	19	90,48	2	9,52	0	0	21	100	19	90,48	2	9,52	0	0	21	100

**Fuente:** Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico en los Estudiantes de Tercero de Bachillerato paralelo “B” de la Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado”.

**Autora:** Miryan Estefanía Sarango Sarango, estudiante de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación.

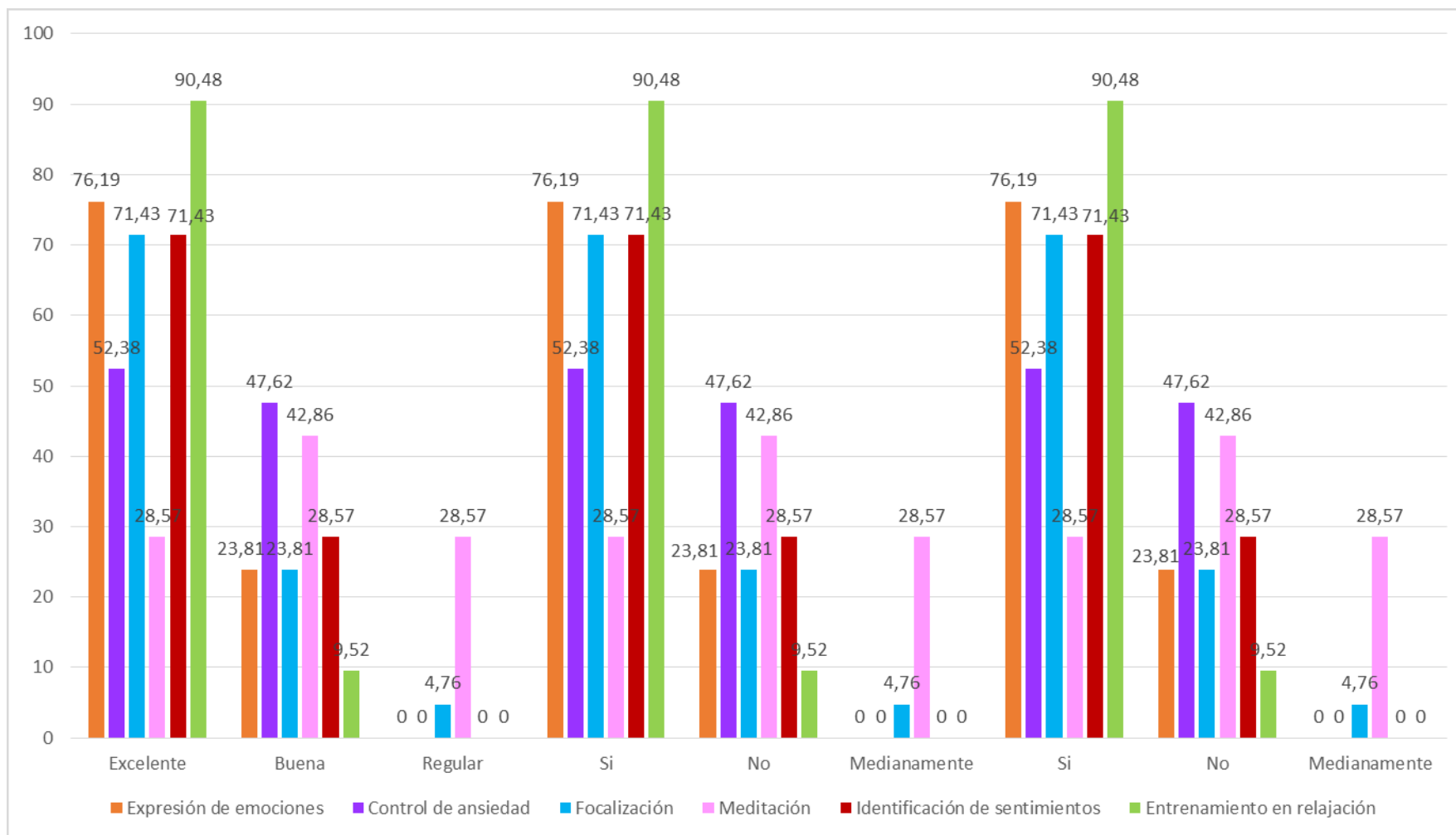


Figura 6. Validación de la efectividad de las técnicas multimodales

## **Análisis e interpretación**

En cuanto a la aplicación de la Guía de Educación Emocional basada en técnicas multimodales (afecto-sensación), las que a su vez se evaluó para verificar su efectividad, los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes: en cuanto a las interrogantes de cómo califica la técnica, sobre si la técnica empleada amplía sus conocimientos y por último si la técnica le ayuda a controlar el estrés el 90,48% de estudiantes califica como excelente para afrontar el estrés académico a la técnica de entrenamiento en relajación; el 76,19% de investigados considera a la técnica de expresión de emociones y el 71,43% de estudiantes a las técnicas de focalización e identificación de sentimientos. Cabe recalcar que el avance o efectividad que se dio en ciertas técnicas multimodales empleadas, es debido a la mayor predisposición, colaboración y participación por parte de los estudiantes.

Desde esta perspectiva al utilizar la educación emocional, basada en técnicas multimodales que según Martínez, Álvarez y Fernández (2015) refieren a que son un 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, permitieron que los estudiantes dispongan de herramientas necesarias para sobrellevar de manera adecuada las diferentes tensiones que se presenten en el entorno académico en que se desenvuelven.

Como resultado se deduce que las técnicas multimodales que tuvieron mayor acogida y provocaron cambios en el estado de ánimo creando bienestar en los estudiantes fueron las técnicas de expresión de emociones, focalización, identificación de sentimientos y entrenamiento en relajación. En el desarrollo de todas las actividades existieron momentos de interacción y colaboración entre compañeros. Finalmente se evidenció en esta población, que, si se aplica la presente guía de educación emocional de manera regular y en el espacio adecuado ayuda a reducir en gran parte niveles de tensión y estrés, mejorando de tal manera la calidad de vida de los estudiantes.

Al respecto, Lazarus (2000) manifiesta que las emociones como causa y consecuencia de las luchas para el manejo de las presiones de la vida cotidiana que producen estrés, considerando a su vez que cada emoción describe la forma en que las personas han valorado lo que sucede en un cambio adaptativo y la forma de manejarlo. Desde esta perspectiva la educación emocional se considera una forma de prevención primaria

inespecífica, dirigida a potenciar los recursos de afrontamiento de las personas ante procesos emocionales que disminuyen el bienestar, entre los que se encuentra el estrés, pero también otros como la depresión, agresividad o la violencia.

## **g. DISCUSIÓN**

En la sociedad actual, a pesar de no prestar la atención que se requiere, el estrés se ha convertido en uno de los problemas de salud más generalizado, siendo un fenómeno cambiante como resultado de la relación que existe entre la persona y los eventos de su medio. De ahí que, frente al estrés académico, la mayoría de los estudiantes se ven en la situación en que no pueden sobrellevar las exigencias y retos que les demanda los diversos contextos en que se desenvuelven, enfrentando esta problemática de forma inadecuada. Ante lo cual González y González en su estudio “Estrés académico en el nivel medio superior”, manifiesta que los estudiantes que cursan este nivel se encuentran enfrentando situaciones como trabajos escolares, competencia entre compañeros, problemas con los docentes, bajas calificaciones, entre otros generándoles estrés y otros problemas relacionados, los que a la larga se pueden ir agravando en los estudiantes. Es así que a partir de la experiencia adquirida en el proceso de las practicas pre-profesionales se logró evidenciar que la mayor parte de los estudiantes manifestaban características propias de estrés académico, ante tal situación tanto autoridades y docentes de la institución, no han realizado ninguna acción, pasando por alto la importancia que requiere el estrés que padecen los estudiantes dentro del contexto académico. Frente a esta situación nace el interés de realizar una propuesta preventiva con la finalidad disminuir el estrés académico en los estudiantes, proporcionándoles estrategias y herramientas útiles, que ayuden a sobrellevar situaciones de tensión y estrés de forma adecuada en la población investigada.

El presente trabajo de titulación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, en el tercer año de bachillerato, paralelo “B”, con una muestra de 21 estudiantes de ambos sexos en edades que oscilan entre los 17 y 19 años.

Posteriormente, luego de haber realizado el análisis pertinente del trabajo de campo empleando el Inventario SISCO de estrés académico a la población en estudio, se obtuvo el diagnóstico inicial (pre-test); evidenciando que el 71,43% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés académico moderado, percibiendo dentro del entorno académico como estresores, el 42,86% de estudiantes algunas veces a los tipos de trabajo que pide el profesor y al tiempo limitado para hacer trabajos, manifestando como síntomas (reacciones) el 61,90% de los investigados algunas veces síntomas físicos y con el 47,62% de estudiantes algunas veces los síntomas psicológicos, ante esto utilizan como estrategias de afrontamiento, el 47,62% de estudiantes casi siempre el conversar acerca de la situación



que les preocupa y el 42,86% de investigados utilizan un plan y ejecución de sus tareas. Dadas las consideraciones anteriores, Barraza (2006) considera que los sujetos al encontrarse en un nivel de estrés moderado, es indicativo que están sometidos a una serie de estresores que les genera síntomas, obligándolos a utilizar estrategias de afrontamiento efectivas que les permitan manejarlos. En el mismo sentido, Maldonado, Hidalgo y Otero (como se citó en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, y 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 al examen. Por otra parte, Barraza (2007, 2008) sugiere que las situaciones que pueden considerarse como estresores para los estudiantes son: competencia entre compañeros, sobrecarga de tareas, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo y el tipo de trabajo que se pide. Además, considera que la presencia de síntomas por estrés académico se articula de manera idiosincrática en las personas manifestando el desequilibrio sistémico de manera diferente, en cantidad y variedad, para lo cual propone las estrategias de afrontamiento que son aquellos esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas.

De ahí la importancia de considerar el nivel de estrés académico en el que se encuentran los estudiantes, puesto que puede llegar a generar efectos adversos que van desde estados depresivos, ansiedad, irritabilidad afectando de modo perjudicial tanto su salud, bienestar personal y desempeño en el contexto académico.

Ante la realidad encontrada en el contexto académico de los estudiantes investigados, en el que tanto autoridades como docentes encargados de la educación y formación de los jóvenes, así como también de los mismos estudiantes de la Institución Educativa, no han realizado ninguna acción o alternativa para dar solución a la problemática encontrada, debido a la poca importancia que le dan al estrés académico que pueden llegar a presentar los estudiantes. De ahí que, como estudiante de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, proponente de este trabajo de titulación e interesada en coadyuvar en la solución de la problemática encontrada en base a los resultados obtenidos en el pre-test se diseñó y planifico metodológicamente una propuesta alternativa de solución, tomando en

cuenta la educación emocional, según Bisquerra (como se citó en Deulofeu, Morillas, Pellicer, Quer, Toll, Tusell (2013) refieren que es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarlo para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Por lo cual, la propuesta se planificó mediante talleres basados en las técnicas multimodales de afecto y sensación que de acuerdo a Martínez, Álvarez y Fernández (2015) refieren a que son un 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, permitieron que los estudiantes dispongan de herramientas necesarias para sobrellevar de manera adecuada las diferentes tensiones que se presenten en el entorno académico en que se desenvuelven. Se elaboró seis talleres, con dos sesiones cada uno, en base a las técnicas multimodales (afecto y sensación), de las cuales se seleccionaron las siguientes: **expresión de emociones** en el taller I. La conciencia emocional; **control de ansiedad** en el taller II. La regulación emocional; **focalización** en el taller III. Gestión del estrés; **meditación** en el taller IV. Equilibrando tu estrés; **identificación de sentimientos** en el taller V. Emociones, estrés y trabajo grupal; y el **entrenamiento en relajación** en el taller VI. Técnicas de relajación para combatir el estrés. Estructurados de la siguiente manera: **Tema, Datos informativos** (Investigadora, Número de estudiantes, Año y paralelo, Fecha, Horario, Tiempo de duración), **Objetivo del taller, Contenidos, Técnica utilizada, Metodología de trabajo** (saludo inicial, dinámica de ambientación, ejercicio introductorio, exposición de contenidos, aplicación de la técnica para afrontar el estrés académico, aplicación de una evaluación para evaluar la técnica multimodal utilizada en el taller (anexos), cierre y anexos). Durante los talleres se utilizó materiales didácticos como: dinámicas, lecturas reflexivas, videos de motivación y de las temáticas abordadas, actividades grupales e individuales.

Una vez diseñada y planificada la propuesta alternativa de solución se dio lugar a su ejecución, con la finalidad de otorgar herramientas y conocimientos necesarios para afrontar adecuadamente el estrés académico los 21 estudiantes investigados. De la aplicación y evaluación de la propuesta de intervención, basada en las técnicas multimodales de afecto y sensación se encontró que el 90,48% de los estudiantes investigados califican como excelente, que amplió sus conocimientos y que les ayuda a controlar el estrés la técnica de entrenamiento en relajación, el 76,19% de estudiantes

consideran a la técnica de expresión de emociones y el 71,43% de investigados a las técnicas de focalización e identificación de sentimientos de igual manera como excelentes, que ampliaron sus conocimientos y les ayudo a controlar el estrés académico. En consecuencia las técnicas multimodales (afecto y sensación) como las técnicas de entrenamiento en relajación, expresión de emociones, focalización e identificación de sentimientos, aplicadas en la propuesta de intervención son efectivas como estrategias educativas para afrontar el estrés académico, ya que provocaron cambios en el estado de ánimo creando a su vez bienestar en los estudiantes investigados, por el contrario la técnica de meditación no resulto efectiva, por cuanto no se contaba con el ambiente adecuado para la ejecución de la misma. Al respecto Bisquerra (como se citó en Hernández, 2017) manifiesta que la educación emocional basada en las técnicas multimodales (afecto y sensación) al seguir una metodología eminentemente práctica tiene como objetivo favorecer el desarrollo de competencias emocionales para afrontar mejor los retos y tensiones que se presentan en la vida cotidiana de los estudiantes. Por tanto, el uso de estas técnicas contribuyó a los estudiantes con recursos necesarios para sobrellevar de manera adecuada situaciones de estrés y presión, favoreciendo la relación estudiantes – docentes, donde prime un clima de colaboración, respeto y confianza.

Esta propuesta se llevó a cabo satisfactoriamente, pese a que los estudiantes investigados al inicio se mostraron un poco tímidos, retraídos y poco colaborativos, sin embargo a medida que transcurría el proceso de intervención, los estudiantes se manifestaron con mayor predisposición y colaboración en la realización de las actividades planificadas en la misma, por otra parte, los talleres fueron dictados en el mes de diciembre de 2017 a enero de 2018, tiempo en el que se logró ejecutar los 6 talleres, con dos sesiones cada uno, en diferentes horarios entre 13h05 a 18h45 los días lunes, martes, jueves y viernes, con una duración de 90 a 160 minutos. Además, cabe recalcar que al poner en práctica las técnicas multimodales (afecto y sensación) permitió que los estudiantes tengan mayor seguridad, optimismo y sobre todo relajación al contar con información y actividades pertinentes para afrontar el estrés académico. Por tanto, es importante rescatar que la educación o el contexto educativo no solo debe estar basada en la ciencia, sino también en el bienestar personal y social, contemplándose como esencial para el desarrollo integral de los estudiantes.

Luego de la aplicación de la propuesta de intervención se procedió al re aplicación del Inventario SISCO de estrés académico.

De ahí que, tras la aplicación de la propuesta alternativa se dio lugar a la validación de la misma, a través del método estadístico con la ayuda de los programas informáticos Word y Excel realizando un cuadro comparativo y figura, permitiendo analizar de manera adecuada los resultados obtenidos en el pre y pos-test. Obteniendo como resultados en el pos-test que el porcentaje de estudiantes que presentaban un nivel de estrés académico moderado, disminuye significativamente al 47,62% de los estudiantes investigados, percibiendo dentro del entorno académico como estresores, el 47,62 de investigados casi siempre reconoce que se debe a la sobrecarga de tareas y trabajos, manifestando el 42,85% de los estudiantes rara vez síntomas (reacciones) tanto físicos como psicológicos, mismos que utilizan como estrategias de afrontamiento, el 42,86% de estudiantes casi siempre el conversar acerca de la situación que les preocupa, el 33,33% de investigados usan la búsqueda de información sobre la situación y el 28,57% de estudiantes investigados, utilizan la habilidad asertiva como estrategia de afrontamiento ante el estrés académico, ante lo cual, según Osorio (2015) considera que un nivel adecuado de estrés académico, permite tener una reacción normal frente a las diversas exigencias y demandas en el contexto académico, activando y movilizand o a los estudiantes para responder con eficacia a conseguir sus metas y objetivos.

Estos resultados evidencian la efectividad y el impacto positivo de la propuesta de intervención, al considerar talleres basados en las técnicas multimodales (afecto y sensación) permitió disminuir o afrontar adecuadamente el estrés académico, al brindar recursos educativos y psicológicos a los estudiantes para el manejo adecuado de éste, en el contexto académico y así mismo obtener bienestar tanto personal como social.

## **h. CONCLUSIONES**

- La fundamentación teórica, bibliográfica y científica, permitió ampliar los conocimientos sobre el estrés académico y educación emocional, a fin de expresar con rigor científico opiniones y comentarios de las variables antes mencionadas.
- En el diagnóstico la mayor parte de los estudiantes presentaba un nivel de estrés académico moderado, considerando como estresores casi siempre a la sobrecarga de tareas y trabajos, manifestando algunas veces síntomas físicos y psicológicos y utilizando casi siempre la estrategia de afrontamiento de conversar de las preocupaciones, luego de la intervención se encontró que los estudiantes redujeron el nivel de estrés de moderado a leve, percibiendo como estresores la sobrecarga de tareas y tiempo limitado para hacerlas, rara vez presentan síntomas físicos y psicológicos y utilizan la misma estrategia de afrontamiento antes mencionada.
- Para enfrentar los niveles de estrés, síntomas y otras dificultades fue pertinente elaborar una guía de educación emocional, basada en las técnicas multimodales (afecto y sensación) como alternativa para afrontar el estrés académico, planificada metodológicamente, mediante la modalidad de talleres, su aplicación permitió dotar de recursos y herramientas cognitivas, procedimentales y actitudinales que contribuyan a los estudiantes afrontar con éxito cualquier situación de estrés.
- La validez de la guía se verifica de acuerdo a los resultados entre el pre y pos-test, así como también mediante la evaluación de las técnicas multimodales (afecto y sensación), de las cuales la técnica de entrenamiento en relajación, expresión de emociones, focalización e identificación de sentimientos dejaron huella en los estudiantes, obteniendo de esta manera resultados positivos, siendo por lo tanto efectiva y pertinente la aplicación de la propuesta de intervención.

## **i. RECOMENDACIONES**

- A las autoridades, docentes y DECE de la institución educativa, implementar estrategias psicoeducativas encaminadas a manejar adecuadamente el estrés académico en los estudiantes de forma permanente y continua, de tal forma contribuya a obtener resultados significativos.
  
- Aunar el trabajo de las autoridades administrativas, docentes, DECE y estudiantes practicantes; para realizar continuos diagnósticos sobre el estrés académico que pueden presentar los estudiantes, y así evitar futuras complicaciones en éstos, mismas que pueden afectar tanto su salud física, emocional, psicológica como su normal desarrollo en el contexto académico.
  
- A las autoridades, docentes y Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), tomar en consideración la presente propuesta educativa planificada y ejecutada, basada en las técnicas multimodales (afecto y sensación), mismas que contribuyen con actividades teórico-prácticas formativas necesarias para contrarrestar los factores estresantes del entorno que generen tensión y reducir el efecto potencial que podría afectar el desenvolvimiento de los estudiantes
  
- Se recomienda a los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, próximos a realizar su trabajo de titulación, tomar como referencia el presente estudio, para que sea aplicado en otras instituciones, y a su vez sea un indicador real, que puede ayudar a mejorar la calidad de vida de los estudiantes preservando su salud física y mental y al mismo tiempo ser contrastada con futuras investigaciones de intervención psicoeducativa.



UN  
FACU



LOJA  
RTE Y LA

El estrés destruye nuestra capacidad de frenar nuestros impulsos. Nos convierte en un auto sin frenos que termina atropellando a las personas que más queremos.

**S**

David Fischman



**AUTORA**

Srta. Miryan Estefanía Sarango Sarango

**LOJA – ECUADOR**

**2018**

## **TÍTULO**

### **AULAS FELICES, LIBRES DE STRÉS**

#### **PRESENTACIÓN**

El estrés se constituye como un fenómeno cambiante que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio y por ende está presente en todos los niveles del proceso educativo, de ahí que los estudiantes se ven en la difícil situación de no saber cómo afrontar adecuadamente situaciones que les demanda cierto estado de tensión y estrés, afectando considerablemente la salud de los estudiantes llegando así a convertirse en un grave problema.

Desde esta perspectiva, como psicóloga educativa, frente a esta realidad se tiene como obligación hacer frente a la misma, realizando una propuesta alternativa, mediante un proceso psicoeducativo dirigido a los jóvenes de tercero de bachillerato, para que cuenten con herramientas cognitivas, procedimentales y actitudinales que les permita afrontar el estrés académico, salvaguardando así su salud y bienestar integral. La presente guía de educación emocional para afrontar el estrés académico, tiene como propósito educar a los estudiantes entorno a la prevención de llegar a padecer niveles elevados de estrés académico, además minimizar las consecuencias negativas del padecimiento de esta problemática, y por tanto la disminución de la vivencia de emociones negativas y el aumento del bienestar personal, mediante la modalidad de talleres basados en las técnicas multimodales de afecto y sensación.

Por lo tanto, con la presente propuesta de intervención, en la Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado” se pretende dar a conocer la importancia de tomar en cuenta esta problemática del estrés académico, ya que muchas de las veces puede resultar una situación cualesquiera, sin saber las grandes dificultades que puede provocar en los estudiantes, obteniendo como resultado un bajo rendimiento académico y a su vez no tener un adecuado desenvolvimiento en el contexto escolar los estudiantes de tercero de bachillerato, paralelo “B”, es por esta razón que se pretende implementar la presente propuesta a través de una metodología eminentemente práctica, contribuyendo al manejo propicio de las presiones de la vida cotidiana que producen estrés, logrando una población estudiantil sin niveles elevados de estrés académico.



## **Estructura de la Propuesta de intervención**

### **❖ Taller N° 1. La conciencia emocional**

**Objetivo:** Desarrollar la conciencia emocional en los estudiantes, mediante el uso de la técnica multimodal de afecto: expresión de emociones.

### **❖ Taller N° 2. La regulación emocional**

**Objetivo:** Promover en los estudiantes la habilidad de controlar sus propias emociones y a su vez generar emociones positivas, mediante la técnica de control de ansiedad.

### **❖ Taller N° 3. Gestión del estrés**

**Objetivo:** Incentivar a los estudiantes al uso de herramientas de gestión del estrés, mediante la técnica multimodal de afecto: focalización.

### **❖ Taller N° 4. Equilibrando tu estrés**

**Objetivo:** Brindar conocimientos y estrategias útiles para identificar y manejar de forma adecuada el estrés, mediante la técnica multimodal de afecto y sensación: meditación.

### **❖ Taller N° 5. Emociones, estrés y trabajo grupal**

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de recursos necesarios de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: identificación de sentimientos.

### **❖ Taller N° 6 Técnicas de relajación para combatir el estrés**

**Objetivo:** Conocer técnicas y ejercicios de relajación para ponerlas en práctica de forma efectiva ante situaciones estresantes, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: entrenamiento en relajación.

## **OBJETIVOS**

### **- OBJETIVO GENERAL**

- Promover el desarrollo de competencias emocionales de los estudiantes, mediante la utilización de estrategias individuales y grupales para un afrontamiento adecuado y prevención de efectos nocivos del estrés académico.

## - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la conciencia emocional en los estudiantes, mediante el uso de la técnica multimodal de afecto: expresión de emociones.
- Promover en los estudiantes la habilidad de controlar sus propias emociones y a su vez generar emociones positivas, mediante la técnica de control de ansiedad.
- Incentivar a los estudiantes al uso de herramientas de gestión del estrés, mediante la técnica multimodal de afecto: focalización.
- Brindar conocimientos y estrategias útiles para identificar y manejar de forma adecuada el estrés, mediante la técnica multimodal de afecto y sensación: meditación.
- Estimular el desarrollo de recursos necesarios de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: identificación de sentimientos.
- Conocer técnicas y ejercicios de relajación para ponerlas en práctica de forma efectiva ante situaciones estresantes, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: entrenamiento en relajación.

## TALLER 1



1. **Tema:** La conciencia emocional.

### 2. Datos informativos

- **Investigadora:** Miryan Estefania Sarango Sarango
- **Número de estudiantes:** 21
- **Año y paralelo:** Tercer año de Bachillerato, paralelo “B”
- **Fecha:** 11 de Diciembre del 2017- 12 de Diciembre del 2017
- **Horario:** 14h25- 15h45
- **Tiempo de duración:** 160 minutos

### 3. Objetivos:

- Desarrollar la conciencia emocional en los estudiantes, mediante el uso de la técnica multimodal de afecto: expresión de emociones.

### 4. Contenidos

- ¿Qué son las emociones?
- Componentes de la emoción
- Diferencia entre emoción, sentimiento y estado de animo
- Clasificación de las emociones
  - Emociones positivas
  - Emociones negativas
- Funciones de las emociones

### 5. Técnica multimodal de afecto y sensación

- Técnica de expresión de emociones

### 6. Metodología de trabajo

- Saludo inicial
- Dinámica de ambientación
- Ejercicio de introducción a la temática
- Exposición de contenidos
- Aplicación de la técnica de expresión de emociones
- Cierre de la sesión

## 7. Desarrollo de las actividades:

### SESIÓN 1.

- **Saludo inicial:**

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

- **Dinámica de ambientación “La argolla”**

Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes y crear un ambiente agradable y ameno para que puedan salir de la rutina por un momento.

Se realizará una dinámica denominada “La argolla” en donde los estudiantes se dividen en dos equipos de igual cantidad, formando en líneas o filas alternando hombres y mujeres. Cada jugador tiene un palito en la boca y el primero de cada fila un anillo. Se trata de ir pasando el anillo o argolla de palito en palito, sin dejarlo caer y sin tocarlo hasta el final de la fila. Gana el equipo que lo haga en menor tiempo.

- **Ejercicio de introducción a la temática “Lluvia de ideas”:**

Se les pedirá a los estudiantes que aporten con ideas que conozcan acerca de las emociones y la diferencia que existe entre los términos de emoción, sentimiento y estado de ánimo, mediante preguntas dirigidas. Al final de esta lluvia de ideas, se procederá a una breve explicación del contenido para aclarar aspectos que no han quedado claros.

- **Exposición de contenidos:**

#### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros, pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad (Espinoza, 2012, párr.3).

Estas son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen habitualmente en los seres humanos:

- Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.
- Confrontación de intereses son nuestros semejantes. Reaccionamos con ira o enojo.
- Pérdida de un ser querido. Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.
- Celebración de un éxito o enamoramiento. Reaccionamos con exaltación.
- Esfuerzo ante un desafío. Reaccionamos con satisfacción y alegría.
- Ante personas que necesitan nuestra ayuda. Reaccionamos de manera rápida y altruista aún a riesgo de nuestra seguridad (“Bienestar emocional”, s.f., párr.3).

### **Componentes de la emoción.**

1. **Desencadenante:** Cas todas las emociones surgen como respuesta a un suceso que es importante para la persona, porque satisface o amenaza sus intereses, así pues, las emociones surgen de la interacción entre los significados que para las personas tienen las situaciones y los intereses en ella implicados.
2. **Procesamiento cognitivo:** típico y diferenciador implicado en cada emoción, procesos de valoración responsables de que la persona experimente una emoción determinada, valoración acerca de la novedad que implica el suceso emocional, el nivel de agrado o desagrado intrínseco que proporciona la experiencia, el significado del objetivo, el potencial de afrontamiento y las normas éticas-sociales y propias de la persona que hacen aceptable o no aceptable el suceso.
3. **Efectos subjetivos:** se refieren a las sensaciones o sentimientos que producen los estados emocionales cuya principal temática es el placer o displacer que depende de la situación.

### **Diferencia entre emoción, sentimiento y estado de ánimo**

**Emoción:** Una emoción es un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos. En el ser humano la experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

**Sentimiento:** Éstos son más duraderos que las emociones, que son temporales y están más vinculados a la reflexión. No suelen estar relacionados con sensaciones físicas intensas, son más suaves y no ponen en marcha comportamientos de manera inmediata. Para comprenderlo mejor, podemos hablar de la reacción emocional de miedo ante una serpiente que hemos visto en el campo mientras que hablaríamos de sentimiento de miedo hacia las serpientes, algo más general y no vinculado a una situación determinada.

**Estado de ánimo:** Un sinónimo podría ser la “vivencia emocional” y como los sentimientos, suele ser más intenso y más prolongado que la emoción. Suele usarse mucho la expresión, al hablar de una persona que tras una pérdida importante se encuentra deprimido y tiene episodios frecuentes de tristeza. El estado de ánimo contrario sería el alegre (“Psicología básica”, s.f.).

- **Aplicación de la técnica multimodal de afecto y sensación: expresión de emociones.**
- **Ejercicio práctico en grupos “¿Qué me pasa cuando...?”**

Trabajo en grupo, se divide a los estudiantes en cinco grupos, cada grupo realizará un role playing o dramatización “¿Qué me pasa cuando...?”, es decir se describirá brevemente una situación relacionada con el contexto académico que genere alegría, tristeza, miedo o enfado. Cada grupo deberá recoger que es lo que sienten en el cuerpo en esa situación, que hacen cuando están en esa situación y que piensan, poniendo nombre a la emoción o emociones que les sugiera la situación entregada. Luego cada grupo dramatiza cual es la emoción y el resto de los grupos deberán adivinarla y decir en qué situación académica se pueden estar encontrando para sentir la emoción representada. Por último, se realiza una socialización de la actividad realizada con todos los estudiantes, tomando en cuenta aspectos importantes para ponerlos en práctica al diario vivir.

### **Situaciones**

- Has conseguido un sobresaliente en un examen para el que te habías esforzado mucho.
- Les comunicas a tus amigos que no podrás ir al viaje que habías planeado con ellos durante las vacaciones, debido a que no has estudiado lo suficiente para los exámenes, debes ir a la recuperación de varias asignaturas.

- Debes enfrentarte a un docente porque te ha suspendido injustamente el examen. Todo el mundo dice que ese docente tiende a ser muy poco comprensivo con los estudiantes y que les regaña por echarle a él la culpa de los suspensos.
- Habías quedado con tu grupo de trabajo un viernes por la tarde muy a pesar, ya que tú habías sugerido quedar otro día. No aparece ninguno de los miembros, y no te avisan de que no van a llegar hasta la hora prevista.

Cada grupo deberá recoger que es lo que sienten en el cuerpo en esa situación (componente neurofisiológico), qué hacen cuando están en esa situación (componente comportamental) y que piensan (componente cognitivo), poniendo nombre a la emoción o emociones que les sugiera la situación entregada.

A continuación, cada grupo escogerá una de las emociones con las que se identifiquen, en relación de la situación que dramatizaron, seguidamente las colocaran en un papelote frente a la pizarra, y así todos observaran que emociones producen en ellos diferentes situaciones que se les presenten a dentro de su entrono académico, a su vez también podrán identificarse con cualquiera de las emociones presentadas.

#### **- Ejercicio práctico individual: “Las emociones que conozco”**

De manera individual, los participantes deberán pensar y escribir todas las emociones que se les ocurran. Posteriormente se pondrán en común, y se apuntarán en la pizarra dividiéndolas en dos columnas, lo que servirá para introducir la explicación posterior de la clasificación de las emociones y de sus funciones. Durante este ejercicio, se pondrá de manifiesto la falta de vocabulario emocional de los asistentes, y el mayor porcentaje de emociones negativas que positivas.

Para finalizar la actividad se entregará un listado de emociones agrupadas por familias que se utilizará durante el transcurso de todas las sesiones para que los asistentes puedan ponerle nombre más fácilmente a sus emociones, lo que mejorará no solo su expresión si no también su conciencia emocional.

- **Aplicación de la técnica multimodal de afecto y sensación: expresión de emociones.**

## SESIÓN 2.

- **Dinámica de ambientación “Un limón, medio limón x limones”**

Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes, además incentiva a la agilidad y concentración de los mismos.

Los participantes sentados en círculo se enumeran en voz alta, se empieza el juego diciendo, por ejemplo: “un limón, medio limón, 6 limones”. Así pues, el numero 6 deberá decir de inmediato y rápidamente, un limón, medio limón, 6 limones y X limones, y así sucesivamente. El que se equivoca sale del juego”

- **Exposición de contenidos:**

### **Clasificación de las emociones: positivas, negativas.**

Las emociones se han clasificado siguiendo numerosos y variados criterios. Existe una larga lista de autores y sus correspondientes clasificaciones de las emociones, cada uno de ellos empleando diferentes ejes-criterios a fin de ubicar las emociones en una u otra categoría, tales como: positivas, negativas y neutras, agradables y desagradables, problemáticas, individuales o colectivas.

Otras clasificaciones de las emociones asignan el calificativo de negativas, positivas o ambiguas, basándose en el grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto. Este el caso de Goleman (1996) y Bisquerra (2000), que a continuación tomamos como ejemplo. Estos autores identifican las emociones básicas y sus correspondientes familias.

### **1. Emociones negativas:**

- **Ira:** rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
- **Miedo:** Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.



- **Ansiedad:** Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
- **Tristeza:** Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
- **Vergüenza:** culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.
- **Aversión:** hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, disgusto.

## 2. Emociones positivas

- **Alegría:** entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estrés mecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, diversión.
- **Humor:** (provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad).
- **Amor:** afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.
- **Felicidad:** gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

## 3. Emociones ambiguas: Sorpresa, Esperanza, Compasión.

## 4. Emociones estéticas: Las producidas por las manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, música...) (Berastegi, 2008, p.2).

### Funciones de las emociones.

La principal función de las emociones consiste en ser la guía para poder elegir nuestras respuestas ante las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida. En general, las principales funciones de los sentimientos y las emociones son:

- Servir de guía para la conducta
- Connotar la situación como positiva o negativa
- Preparar el organismo para la acción
- Construir el sentido de la realidad y la identidad
- Facilitar el autoconocimiento
- Ayudar a dar significado a cada situación y a cada tipo de relación interpersonal

- Contribuir a la construcción de vínculos y relaciones
- Comunicar el estado de ánimo
- Marcar la dirección de los procesos de atención y de memoria (Sanz, 2016, párr.4).

- **Ejercicio práctico en parejas: “Adivina lo que siento”**

Los asistentes se situarán por parejas según ellos decidan. Se colocarán uno enfrente del otro y levantados. A continuación, la formadora comunicará a una persona de cada pareja la emoción que deben representar sin poder hablar (será para todos la misma).

En principio la representación empezará solo con las expresiones faciales, a continuación, la formadora indicará que se pueden utilizar las manos, para después añadir el cuerpo entero y por último utilizar también el movimiento de lugar y las onomatopeyas. Su pareja tendrá que reconocer la emoción y, posteriormente representar de la misma forma una emoción que considere contraria a la de su compañero/a, pero sin haberle preguntado a su pareja cual era la primera emoción representada.

Para finalizar se pone en común cual era la primera emoción que se ordenó representar y cuáles las contrarias que eligieron las parejas. Se repetirá con varias emociones, cambiando el miembro de la pareja que inicia la representación.

- **Ejercicio práctico individual: “Amor, alegría, interés, gratitud y esperanza en mi cuerpo”**

Se reparten hojas de papel en blanco y rotuladores o pinturas de colores. Se indica a los estudiantes que dibujen su silueta en el papel, y a continuación que indiquen las partes del cuerpo con las que expresan o reciben cada una de las emociones del enunciado: amor, alegría, interés, gratitud y esperanza.

De esta manera se acentúa también la conciencia corporal y la importancia de nuestro físico y expresiones en la regulación de las emociones, al mismo tiempo que se reflexiona sobre qué actividades nos proporcionan esas emociones positivas y cómo conseguirlas. Finalmente se pondrán en común las aportaciones de las participantes que así lo deseen.

- **Ejercicio práctico individual: “Cinco puntos para mi “**

Esta actividad está destinada a la reflexión individual del taller y se presentará como voluntaria, con la intención de recuperarla en la siguiente sesión en caso de que las participantes deseen comentar sus experiencias.

Se trata de sugerir a los estudiantes que se tomen un poco de tiempo antes de la siguiente sesión para pensar en cinco cosas que les generen bienestar sin que ello suponga realizar un gasto económico, cinco cosas en las que se sienten competentes, y cinco personas a las que creen que deben agradecerles algo.

Su principal objetivo es promover la reflexión y conciencia sobre los momentos de bienestar y las personas que nos ayudan a alcanzarlo, así como el reconocimiento de nuestros propios logros que refuerce la autoestima.

Se culminará con una socialización entre todos los participantes comentando alguna reflexión o experiencia con relación a la actividad realizada.

- **Cierre de la sesión**

Con la finalidad de tener una idea de cómo estuvo la sesión, se realizará una evaluación sencilla al final de la sesión.

### **Bibliografía**

"Bienestar emocional". (s.f.). *¿Qué son las emociones?* Recuperado el 7 de noviembre de 2017, de <http://www.bemocion.msssi.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/queSon/home.htm>

"Psicología Básica". (s.f.). *Clasificación y características de la emoción*. Recuperado el 7 de noviembre de 2017, de <http://www.psicologia-online.com/pir/los-componentes-de-las-emociones.html>

Espinoza, C. (2012). *Emoción Psicología: concepto general de la emoción en la psicología, 6 categorías básicas de la emoción*. Recuperado el 7 de noviembre de 2017, de <https://psicologosenlinea.net/156-emocion-psicologia-concepto-general-de-la-emocion-en-la-psicologia-6-caterorias-basicas-de-la-emocion.html>

BIBLIOGRAPHY Berastegi, J. (2008). *¿Cómo se clasifican las emociones?* Recuperado el 8 de noviembre de 2017, de <http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2008/12/01/%C2%BFcomo-se-clasifican-las-emociones/>

Sanz, F. (2016). *Funciones de las emociones*. Recuperado el 8 de noviembre de 2017, de <http://psicologosenmadrid.eu/funcion-las-emociones/>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO”



TEMA TESIS: GUÍA DE EUDCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER LA CONCIENCIA EMOCIONAL

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido sobre La conciencia emocional, basado en la técnica multimodal de afecto: expresión de emociones. La información que brinde es con el fin de fortalecer la técnica de expresión de emociones. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

Fecha: .....

1. La aplicación práctica de la técnica multimodal de afecto y sensación: Expresión de emociones en este taller, la califica como:

- ( ) Excelente
( ) Buena
( ) Regular

2. Considera que la técnica multimodal de afecto y sensación: Expresión de emociones puede ayudarle a tener una mejor conciencia emocional.

- ( ) Si
( ) Medianamente
( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la técnica de expresión de emociones a tener una mejor conciencia emocional.

Three horizontal lines for writing the answer.

**3. ¿Opina que la técnica de expresión de emociones amplió su conocimiento respecto a la conciencia o reconocimiento de sus emociones?**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo amplió sus conocimientos?

---

---

---

**4. Después de recibir el taller, basado en la técnica de expresión de emociones, contribuirá con más seguridad a una mejor conciencia emocional.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la técnica de expresión de emociones a tener un mejor reconocimiento de sus emociones.

---

---

---

**5. La técnica de expresión de emociones le ayudo a tener un mejor reconocimiento e identificación de sus emociones, al analizar sobre la expresión de emociones en diversas situaciones, el identificarse con sus emociones y el desarrollar emociones positivas que contribuyan con su bienestar personal.**

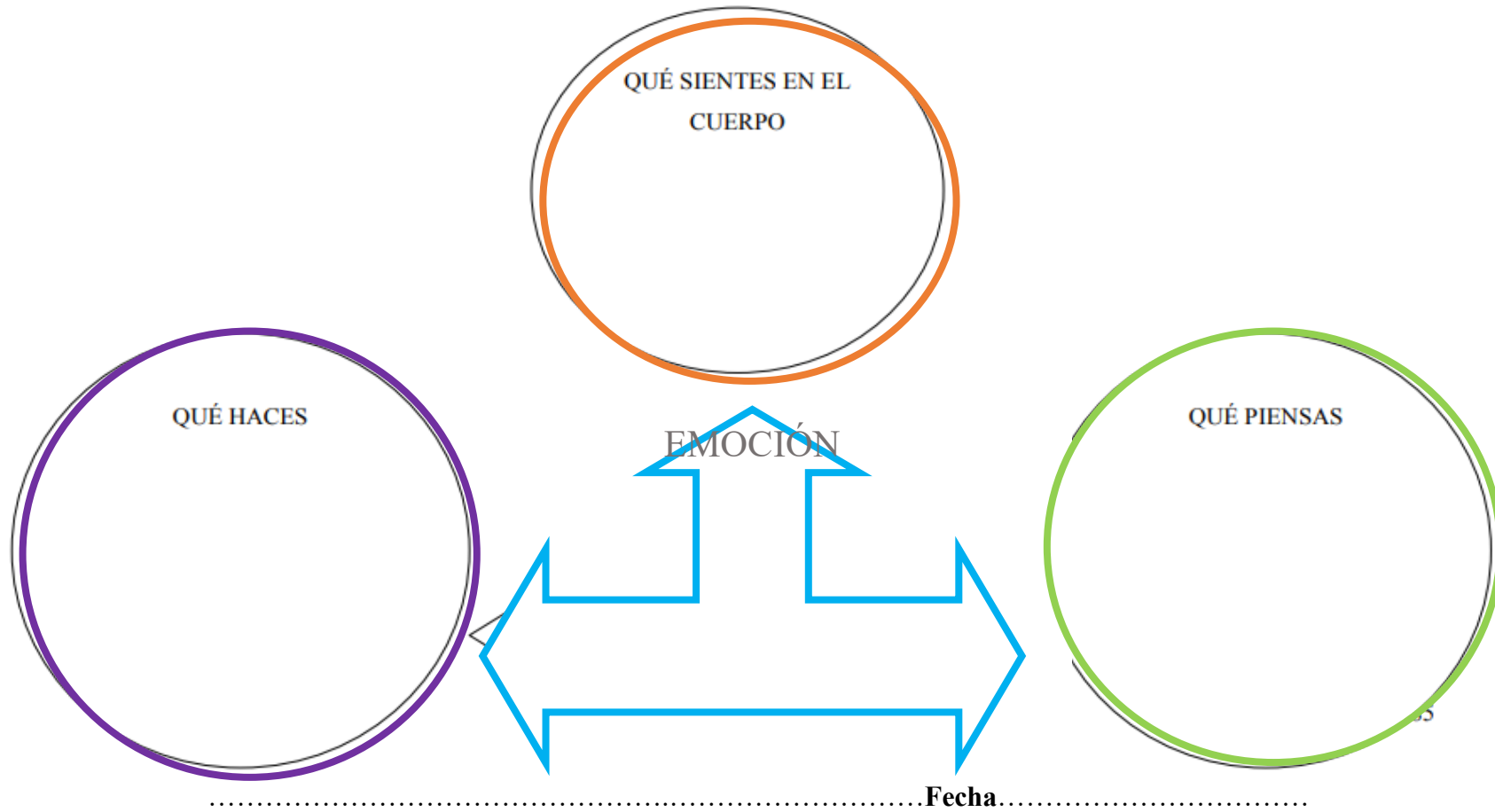
- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN  
UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO” Nombre:



SITUACIÓN:





**LISTADO DE EMOCIONES SEGÚN LOS ACONTECIMIENTOS QUE NOS LAS PROVOCAN.**

Nombre: .....

- **Realización de nuestros deseos:** Alegría, animación, congratulación, gozo, diversión, éxtasis, plenitud, satisfacción, complacencia, ánimo, euforia.
- **Evaluación negativa de uno/a mismo/a:** Inferioridad, vergüenza, bochorno, sentirse embarazado, pudor, enrojecimiento, culpa, arrepentimiento, pesar, remordimiento.
- **Evaluación positiva de uno/a mismo/a:** Seguridad, autoestima, autoconfianza, dignidad, orgullo, altivez, egolatría, vanidad.
- **Evaluación negativa del futuro:** Desesperanza, desesperación, desconfianza, recelo, sospecha.
- **Evaluación positiva del futuro:** Expectación, optimismo, esperanza, ilusión, confianza, fe.
- **Buen recibimiento de otra persona:** Gratitud, agradecimiento, reconocimiento, humildad.
- **Pérdida de persona o cosa:** Tristeza, aflicción, amargura, angustia, consternación, desconsuelo, dolor, infelicidad, pena, pesar, melancolía, abandono, desolación, soledad.
- **Acercamiento hacia otra persona:** Amor, afecto, estima, fervor, predilección, simpatía, amistad, ternura, respeto, adoración, devoción, reverencia, veneración.
- **Ausencia o disminución de un estímulo desagradable:** Alivio, consuelo, descanso, tranquilidad, calma, paz, placidez, quietud, serenidad, seguridad.
- **Aparición de peligro o cosa que no podemos controlar:** Miedo, aprensión, hipocondría, pánico, temor, terror, alarma, sobresalto, horror, fobia.
- **Frustración de una previsión que nos parecía agradable:** Tristeza, decepción, desencanto, desengaño, desilusión, frustración, fracaso, motivación, perseverancia.





- **Aversión física, psicológica o moral:** Asco, náusea, escrúpulo, horror, repelús, repugnancia, repulsión.
- **Experiencia de impulso, necesidad o motivación:** Deseo, ansia, anhelo, voracidad, afán, capricho, avidez.
- **Falta de propia vitalidad y energía:** Descorazonador, abatimiento, decaimiento, desmoralización, languidez, abulia, apatía, desgana, inapetencia.
- **Cambios o alteraciones valoradas como negativas:** Ansiedad, intranquilidad, agitación, desasosiego, inquietud, nerviosismo, preocupación, angustia, impaciencia, desazón, agobio.
- **Cambios valorados como positivos:** Tranquilidad, serenidad, alegría, calma, satisfacción, felicidad, interés.
- **Aparición de algo inesperado:** Sorpresa, extrañeza, estupefacción, perplejidad, admiración, fascinación, embeleso.
- **Falta de recursos necesarios para conocer o actuar:** Inseguridad, duda, incerteza, indecisión, confusión, desconcierto, perplejidad, inhibición.
- **Ausencia de estímulos relevantes o activadores:** Aburrimiento, cansancio, desánimo, tristeza.
- **Experiencia de aversión duradera o negación del valor de alguien:** Menosprecio, desdén, desamor, frialdad, indiferencia, odio, animadversión, antipatía, enemistad, resentimiento.
- **Experiencia de sentimientos negativos contra quien obstaculiza el deseo:** Enfado, arrebato, cabreo, enojo, cólera, despecho, exasperación, indignación, ira, coraje, furia, rabia, rencor, resentimiento.
- **Malestar que provoca el bien de otra persona:** Envidia, celos, rivalidad







**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**



**DATOS INFORMATIVOS:**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes de Tercer Año de Bachillerato General Unificado “B”

**LUGAR:** Aula de clase

**FECHA:** 11 de diciembre del 2017- 12 de diciembre del 2017

**RESPONSABLE:** Estefanía Sarango

**HORARIO:** 14h25-15h45

**DURACIÓN:** 160 minutos

**TALLER 1**

Tema	OBJETIVO ESPECIFICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS		DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO y RECURSOS	EVALUACIÓN
		ACTIVIDAD	DESARROLLO			TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La conciencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar la conciencia emocional en los estudiantes, mediante el uso de la técnica multimodal de afecto: expresión de emociones.</li> </ul>	<b>Sesión 1</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnica de ambientación</li> <li>-Técnica de diagnóstico</li> </ul>
		Saludo inicial	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 minutos		
		Dinámica de ambientación “La argolla”	Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes y crear un ambiente agradable y ameno para que puedan salir de la rutina por un momento.	15 minutos	-Palillos de dientes - Anillo	
		Ejercicio de introducción a la temática “Torbellino de ideas”	Conocimientos previos a través de un torbellino de ideas acerca de la temática a tratar. - ¿Cómo definirías una emoción? - ¿Qué emociones conoces? - ¿Cuál sería la diferencia entre una emoción y un sentimiento?	10 minutos		
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: -¿Qué son las emociones? - Componentes de la emoción - Diferencia entre emoción, sentimiento y estado de	5 minutos	-Organizador gráfico -Cinta - Gráficos	

			ánimo.			-Técnica de exposición	
		Ejercicio práctico en grupos: ¿Qué me pasa cuando...?	Se divide a los estudiantes en cinco grupos, cada grupo realizará un role playing o dramatización “¿Qué me pasa cuando...?”, es decir se describirá brevemente una situación relacionada con el contexto académico que genere alegría, tristeza, miedo o enfado. El resto de los grupos deberán adivinarla y decir en qué situación académica se pueden estar encontrando para sentir la emoción representada. Posteriormente cada estudiante escoge cualquier emoción con la que se identifiquen, o que represente la situación que dramatizaron y luego las colocaran en un papelote para que todos observen la emoción con la cual se representan.	25 minutos	-Cartulina -Pinchos -Gráficos de emociones -Papelotes -Cinta	-Técnica multimodal de afecto: expresión de emociones.	
		Ejercicio práctico individual: Las emociones que conozco	De manera individual, los participantes deberán pensar y escribir todas las emociones que se les ocurran. Posteriormente se pondrán en común, y se apuntarán en la pizarra dividiéndolas en dos columnas, lo que servirá para introducir la explicación posterior de la clasificación de las emociones y de sus funciones. Para finalizar la actividad se entregará un listado de emociones agrupadas por familias que se utilizará durante el transcurso de todas las sesiones.	20 minutos	- Pizarra - Marcadores - Ficha de listado de emociones	-Técnica de ambientación	
		<b>Sesión 2</b>					
		Dinámica de ambientación “Un limón, medio limón X limones”	Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes, además incentiva a la agilidad y concentración de los mismos.	10 minutos		-Técnica de exposición	
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: - Clasificación de las emociones: positivas, negativas - Emociones positivas - Emociones negativas - Funciones de las emociones	8 minutos	-Gráficos representativos - Cinta		

		Ejercicio práctico en parejas: “Adivina lo que siento”	Los estudiantes se colocarán en parejas, se colocan uno frente al otro de pie. Luego se comunicará a una persona de cada pareja la emoción que deben representar sin poder hablar (será para todos la misma), se puede añadir el cuerpo, movimiento de lugar y onomatopeyas. Su pareja tendrá que reconocer la emoción y representarla de la forma que cree conveniente sin preguntarle a su compañera cual era la emoción que represento.	20 minutos		-Técnica multimodal de afecto: expresión de emociones.  <b>Instrumento</b> - Cuestionario escrito
		Ejercicio práctico individual: “Amor, alegría, interés, gratitud y esperanza en mi cuerpo”	Se reparten hojas de papel en blanco y pinturas, se indica a los estudiantes que dibujen una silueta en el papel y posteriormente indican las partes del cuerpo con las que expresan o reciben cada una de las emociones del enunciado.	25 minutos	- Hojas de papel - Pinturas	
		Ejercicio práctico individual: “Cinco puntos para mí”	Esta actividad está destinada a la reflexión individual del taller y se presentará como voluntaria, con la intención de recuperarla en la siguiente sesión en caso de que las participantes deseen comentar sus experiencias.	10 minutos		
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	7 minutos	-Hoja de evaluación	

## TALLER 2



1. **Tema:** La Regulación emocional.

### 2. Datos informativos

- **Investigadora:** Miryan Estefania Sarango Sarango
- **Número de estudiantes:** 21
- **Año y paralelo:** Tercer año de Bachillerato, paralelo “B”
- **Fecha:** 14 de diciembre – 19 de diciembre del 2017.
- **Horario:** 13h05:14h25 – 14h25:15h05
- **Duración:** 120 minutos

### 3. Objetivos:

- Promover en los estudiantes la habilidad de controlar sus propias emociones y a su vez generar emociones positivas, mediante la técnica de control de ansiedad.

### 4. Contenidos

- ¿Qué es la regulación emocional?
- Los beneficios de la regulación emocional
- Componentes emocionales
- Emociones estéticas
- Beneficios al bienestar personal

### 5. Técnica multimodal de afecto y sensación

- Técnica de control de ansiedad

### 6. Metodología de trabajo

- Saludo inicial
- Dinámica de ambientación
- Ejercicio de introducción a la temática
- Exposición de contenidos
- Aplicación de la técnica de control de ansiedad
- Cierre de la sesión

## 7. Desarrollo de las actividades:

### SESIÓN 1.

#### - **Saludo inicial**

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

#### - **Dinámica de ambientación “Yo tengo un tic”**

Con la dinámica se pretende motivar a los estudiantes, crear un ambiente agradable, ameno y tranquilo para trabajar.

Todos forman un círculo y a continuación se realiza las actividades de la dinámica: Yo Tengo un Tic, yo tengo un tic, tic... tic, he llamado al doctor, me ha dicho que mueva la mano derecha, yo tengo un tic, tic... tic, he llamado al doctor, me ha dicho que mueva la mano izquierda, yo tengo un tic, tic... tic, he llamado al doctor, me ha dicho que mueva la pierna derecha, yo tengo un tic, tic... tic, he llamado al doctor, me ha dicho que mueva la pierna izquierda, yo tengo un tic, tic... tic, he llamado al doctor, me ha dicho que mueva el hombro derecho, yo tengo un tic, tic... tic, he llamado al doctor, me ha dicho que mueva el hombro izquierdo, yo tengo un tic, tic... tic, he llamado al doctor, me ha dicho que mueva la cadera, yo tengo un tic, tic... tic, he llamado al doctor, me ha dicho que mueva la cabeza, yo tengo un tic, tic... tic, he llamado al doctor, me ha dicho que mueva todo el cuerpo!!

#### - **Ejercicio de introducción de autoobservación “Concéntrate en ti”**

Esta actividad pretende centrar la atención de las participantes para ayudar a que entren en la sesión de una forma tranquila, más concentrados y que consigan disfrutar más de la sesión.

En primera instancia se facilitara unas notitas a todos los estudiantes para que escriban de forma anónima alguna cosa o problema que les genere malestar, luego doblaran el papel y lo colocaran en una caja y se la sacara afuera del salón, posteriormente luego del ejercicio que se realizara a continuación se volverá a repartir notitas a todos los estudiantes, esta vez escribirán como se sienten o aspectos positivos que contribuirán en su vida, mismos que los colocaran en otra caja, la cual representa aquellas emociones positivas con las cuales deberán identificarse, puesto que aportara a un mejor bienestar personal.

Para la realización de la actividad se pedirá que adopten una postura básica de relajación, consistente en apoyar las plantas de los pies en el suelo y situarlos a una distancia de separación similar a la de los hombros, la espalda erguida pero no rígida, la zona lumbar en contacto con el respaldo y las manos en el regazo o una en cada pierna, sin apretar los puños. La actividad se divide en 4 momentos, según donde pongamos el foco de atención.

- Pediremos a los asistentes que se fijen en un objeto concreto observando su color, tamaño, textura y forma, y que poco a poco vayan añadiendo objetos en los que fijarse, más o menos hasta 5 objetos. En el proceso de ir incorporándolos, hacer hincapié en que cada participante se fije en cómo va cambiando el foco de uno a otro y como va dejando en segundo plano los que ya ha observado.
- Se pedirá a los asistentes que cierren los ojos y respiren profundamente 3 veces. Entonces ellos mismos elegirán un lugar agradable de su casa y que evoquen una situación agradable en ese lugar. Entonces han de intentar recuperar el tono de voz, el rostro de alguien que les acompañaba, un sonido o una imagen concreta.
- Se pedirá a los asistentes que vayan poniendo el foco de atención de diversas zonas de su cuerpo y sensaciones asociadas: la boca y el sabor, la nariz y el frescor del aire, las manos y su temperatura, los pies y que zapato tenemos más apretado, los sonidos del interior de nuestro cuerpo, etc.
- En esta parte los asistentes deberán fijarse en el recorrido de la atención para cambiar de una situación a otra. Primero les pediremos que se fijen en sus pies, a continuación que evoquen una situación agradable, y que intenten llevar la situación actual de sus pies a la situación imaginaria.
- **Exposición de contenidos:**

### **¿Qué es la regulación emocional?**

La regulación emocional ha sido abordada desde diferentes enfoques a lo largo del tiempo debido a la gran relevancia atribuida a las emociones en cada momento del desarrollo del ser humano. Sin embargo, desde la revolución cognitiva se evidencia un notable interés en la investigación de todos los procesos de orden interno, siendo la regulación emocional uno de los comportamientos más estudiados, además de la cognición. La regulación emocional es toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso, con el objetivo de alcanzar una meta.

Tener conciencia y regular las emociones, resulta necesario, ya que esto nos permitirá desarrollar una serie de competencias y habilidades, a la vez que nos ayudará a desarrollar mejor nuestra posibilidad de favorecer el propio bienestar y el de los demás.

### **Los beneficios de la regulación emocional**

La regulación emocional nos permitirá controlar los impulsos, canalizar las emociones desagradables, tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones.

La regulación emocional se dirige por una parte a moderar las expresiones que se presentan desproporcionadas o inadecuadas y por otra, se encuentra orientada hacia la motivación y visión de otras emociones menos habituales, y que conducen al bienestar.

En la mayoría de las ocasiones, el ejercicio físico, el arte o el cultivo de aficiones crean emociones que regulan y canalizan las potencialidades de las personas (Sánchez, 2015).

### **Competencias emocionales**

Cuando hablamos de competencias nos referimos a capacidades adquiridas, por medio de las experiencias y la formación, aprendidas y por lo tanto entrenables y desarrollables. Esa es la clave, no hablamos de personalidad o carácter, como excusa para no crecer psicológicamente o como etiquetación para simplificar y catalogar a las personas para siempre. De catalogar a alguien como impulsivo a trabajar su autocontrol, de catalogarle como insensible a desarrollar su empatía, de catalogarle como perezoso a fomentar su automotivación.

- **La primera competencia emocional básica es la autoconciencia emocional**, ser capaces de conocer nuestras emociones e identificar en qué estado emocional nos encontramos. Sin autoconciencia emocional, caminaremos por nuestra vida sin una brújula, perdida y desorientada. Por ejemplo, ante una sensación interna de rabia, no es lo mismo identificarla como un enfado que como una frustración. La sensación corporal es muy parecida, pero se necesita autoconciencia emocional para identificar la diferencia. El enfado tiene que ver con sentirnos perjudicados y la frustración tiene que ver con no conseguir lo que deseamos. Confundir uno con otro puede hacer que ante una frustración normal nos comportemos de forma agresiva al confundirla con un enfado. Y viceversa, cuando algo nos esté dañando realmente nos comportemos de forma demasiado pasiva porque la consideremos una frustración que hay que aguantar.

- **La segunda competencia emocional básica es el autodomio emocional**, referida a ser capaces de controlar nuestros impulsos y responder a situaciones complejas más allá de las reacciones a corto plazo. Las emociones son de naturaleza apasionada e impulsiva, buscan una solución rápida y potente que viene bien en problemas que requieren de dicha “fogosidad”. Pero ya no vivimos en la selva, las dificultades cotidianas y los problemas complejos son laberintos, dilemas y acertijos. Requieren de reflexión y planificación. Sin autodomio, simplificamos tanto nuestra respuesta a los conflictos y dudas que parecemos neandertales aporreando un ordenador.
- **La tercera competencia emocional básica es la automotivación**, que se refiere a la capacidad de cada persona para establecerse objetivos, ilusionarse con ellos y adjudicar los recursos y energía necesarios para lograrlos. La automotivación es la diferencia entre vivir la vida de otros, o la vida desde otros, a vivir nuestra propia vida. Es ponernos retos, objetivos y salir del espacio de comodidad. Es asumir situaciones externas y hacerlas propias sin caer en la rebeldía o en la resignación. Sobre nuestras motivaciones decidimos nosotros, a veces sobre el qué hacer y otras sobre el cómo hacerlo.
- **La cuarta competencia emocional básica es la empatía**, entendida como la capacidad de ser consciente de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás. Es el paso de la independencia emocional, que se ha logrado con las tres primeras competencias, a la interdependencia emocional. Del “Yo soy importante” al “Nosotros somos importantes”. Es reconocer la importancia de los demás para el propio bienestar y la consecución de los propios logros. Es pasar de conseguir estar bien a través de los demás, lo que sería la dependencia, a conseguir estar bien con los demás, que sería la interdependencia.
- **La quinta y última competencia emocional básica son las habilidades sociales**, que se refieren a la capacidad de influir, comunicar, colaborar, resolver conflictos y trabajar en equipo. El ser humano es un animal social, con herramientas propias para desenvolverse en la selva de lo social. Desde liderar una familia, hasta influir en una junta de vecinos o comunicarse con la pareja, las habilidades sociales son la herramienta que utilizamos para tener éxito en nuestras relaciones. Poner en práctica dichas habilidades sociales es saber comunicar, escuchando y expresando, es ser asertivos, manteniendo un equilibrio entre la agresividad y la pasividad, es saber prevenir y resolver conflictos, aprendiendo a negociar y a mediar cuando sea necesario. Es buscar el bienestar dentro de la sociedad (Bosque, s.f.).



- **Aplicación de la técnica de control de ansiedad**

- **Ejercicio práctico en grupos “¿Cómo lo resolverías?”**

Se divide a los estudiantes en cuatro grupos, tras la división en grupos, se elige a una persona de cada grupo que deba comunicar una mala noticia a los demás (que ha perdido los apuntes de los compañeros una semana antes del examen, que suspenderán una asignatura porque se olvidó de entregar el trabajo, que se le olvidó hacer la reserva del viaje de fin de carrera y ahora se quedan sin viaje y que vuelves a llegar tarde y sin hacer nada del trabajo o que se le dirá a la tutora).

Se representa la situación poniendo énfasis en cómo comunica la noticia, cómo reacciona cada uno de los compañeros y cómo encuentran una solución. Un miembro del grupo explicará cómo ha vivido el momento su grupo. Se valora o socializa en conjunto cuáles han sido los comportamientos más adecuados por el uso de la regulación emocional y sobre todo tomarlos en cuenta para ponerlos en práctica en el diario vivir.

- **Ejercicio práctico individual: “Visualización creativa asociada”**

Para este ejercicio se leerá el guion. Aquí se pedirá a los estudiantes que se ubiquen en una situación cómoda y tras unas respiraciones profundas cerrarán los ojos. Entonces se les invitará a visualizar un paisaje en el que les gustaría estar en ese momento, si puede ser que sea algo que cuadre con el estado de su cuerpo. Entonces a través de preguntas se les intentará hacer conscientes de lo que ven, personas, cosas, colores. Posteriormente se les indicará que se fijen en los sonidos, temperaturas, olores y en las texturas. Y que realicen los cambios que quieran en la escena para volverla más agradable. Se les ayudará a ser conscientes del bienestar que va a adquiriendo su cuerpo y en que disfruten de esa sensación.

Para finalizar se evaluará con los estudiantes si con el ejercicio sintieron que sirve para el control de la ansiedad, por ende, se le dará valor a la experiencia como generadora de bienestar y se invitará a la repetición en nuevas ocasiones. Esta actividad podrá acompañarse de algún tipo de música relajante, preferiblemente sin letra, para que no condicione las visualizaciones de las participantes.

## SESIÓN 2.

### - **Dinámica de ambientación “Carrera de prendas”**

Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes, incentiva a la agilidad y por ultimo generar un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades establecidas.

La Dinámica: “Carrera de prendas”, consiste en formar dos equipos de la misma cantidad, se pedirá a los equipos que escojan un nombre para competir, cada equipo formara una fila con los pies abiertos, la carrera consiste en que el dinamizador pedirá una prenda, para ponerla en la meta, esta prenda la puede tener cualquier miembro del equipo, pero el que debe ponerla en la meta es únicamente el primero de la fila, no sin antes haber pasado por debajo de las piernas de todo su equipo.

### • **Exposición de contenidos:**

#### **Emociones Estéticas**

Las emociones estéticas son aquellas que experimentamos ante las obras de arte o la belleza. Pero no sólo las sentimos o experimentamos ante una canción, una escultura o un cuadro, también serían emociones estéticas aquellas que vivenciamos ante la belleza de algún momento relacionado con la naturaleza. Cómo no disfrutar y sentirnos conmovidos por las puestas de sol o un precioso amanecer en la playa, por ejemplo.

En opinión de Rafael Bisquerra, las emociones estéticas se pueden considerar: Desde un punto de vista psicológico, la reacción que se puede experimentar ante ciertos acontecimientos, como un descubrimiento científico, una victoria deportiva, un trabajo bien hecho o una experiencia religiosa puede tener las mismas características que las emociones estéticas.

Para finalizar, cabe aclarar su diferencia con las emociones reales, como aparece en el libro "Universo de Emociones" de Rafael Bisquerra. En el arte, cuando se experimenta miedo, tristeza o ira, no es de la misma naturaleza que el miedo, tristeza o ira reales. La diferencia es que en una obra de arte hay belleza, lo cual activa emociones estéticas, que en último término van a proporcionar bienestar a través de complejos mecanismos emocionales (Punset, Bisquerra, Gea y Palau, 2015).

## **Contribución al bienestar personal**

- El reconocimiento de que el arte musical era practicado antes de aparecer la agricultura y de que no existe grupo humano sin actividad musical, sólo puede explicarse porque ésta se encargaría de la sincronización del estado de ánimo, favoreciendo la preparación de las actividades colectivas, como en el caso de la música militar o religiosa.
- Además, es sorprendente la capacidad de la música para producir emociones cuando no es estrictamente necesaria para la supervivencia; quizás el valor adaptativo de la música consista en su posible beneficio sobre nuestra salud física y mental, lo que estaría en la base de la musicoterapia. La música, al permitir que afloren nuestras emociones es un buen vehículo para mejorar nuestro autoconocimiento y el de los demás porque al escuchar una obra musical podemos identificar nuestras emociones, etiquetarlas correctamente y regularlas.
- También podremos aplicar las mismas estrategias a los estados emocionales de los demás, compartiendo sus expresiones y nuestras percepciones. Además, la música puede favorecer nuestra salud al liberar al torrente sanguíneo endorfinas que nos proporcionen bienestar y relax, o adrenalina que nos incite a movernos o expresar nuestras tensiones (Sagredo, s.f., párr.35).

### **• Aplicación de la técnica de control de ansiedad**

#### **- Ejercicio práctico individual: “Escucha para emocionarte”**

Se pondrán a los estudiantes 4 canciones de diferentes ritmos y melodías, que pretenden expresar emociones totalmente diferentes. Posteriormente se les repartirá una ficha para que cubran diferentes aspectos que han de enlazar con la emoción estética que les reporta la escucha de cada tema musical.

Finalmente se procede a la socialización de la actividad realizada enfatizando la importancia de poner en práctica el uso de estas emociones, puesto que, al escuchar una obra musical, se podrá identificar nuestras emociones, etiquetarlas correctamente y regularlas.

- **Ejercicio práctico individual: “Agradécetelo cada día”**

Se propondrá un ejercicio de reflexión diario sobre las cosas que pueden agradecerse a sí mismos al acabar el día. La finalidad es fomentar la construcción de una autoestima segura a través de la forma de hablarnos a nosotros mismos, y poner en valor la importancia de felicitarnos por las cosas que hacemos bien y no solamente recriminarnos los errores.

Para finalizar la sesión se colocará una mesa en la parte frontal del salón y sobre esta un plato, en el cual se colocaran unos chocolates, aquí se aplicara la técnica “dejo y llevo”, es decir aquí los estudiantes uno por uno pasaran al frente diciendo lo que dejan y lo que llevan, por ejemplo dejo las preocupaciones y llevo tranquilidad.

Se recuperará el ejercicio al inicio de la sesión siguiente por si quieren comentar alguna reflexión o experiencia con relación a la actividad.

- **Cierre de la sesión**

Con la finalidad de tener una idea de cómo estuvo la sesión, se realizará una evaluación sencilla al final de la sesión.

**Bibliografía**

Bosque, D. (s.f.). *Las cinco competencias emocionales básicas*. Recuperado el 8 de noviembre de 2017, de <http://www.parentepsis.com/las-5-competencias-emocionales-basicas/>

Sánchez, G. (2015). *La importancia de la regulación emocional*. Recuperado el 8 de noviembre de 2017, de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-regulacion-emocional>

Regueiro, A. (s.f.). *Técnicas de visualización*. Recuperado el 7 de noviembre de 2017, de <http://cocinandoconhistaminosis.com/web/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>

Punset, E., Bisquerra, R., Gea, P., & Palau, V. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.

Sagredo, S. (s.f.). *Las emociones y la musica*. Recuperado el 12 de noviembre de 2017, de <http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/las-emociones-y-la-musica/html/>



Nombre:

.....

Fecha:

.....

**FICHA DE ACTIVIDAD: AGRADÉCETELO CADA DÍ**

El diagrama muestra un centro con un contorno de una persona que contiene un ícono de un hombre y una mujer. Debajo del ícono está el texto "Nombre". Desde este centro, diez flechas apuntan hacia diez cuadros rectangulares de diferentes colores: azul, morado, amarillo, verde, rosa, naranja, rojo, magenta, verde claro y azul claro.



Nombre:

.....

Fecha:

.....

**FICHA DE ACTIVIDAD: ESCUCHA PARA EMOCIONARTE**

<b>Canción 1</b>
Color
Momento del día
Solo/a o con compañía
Situación
Emoción
Bienestar (0 a 10)

<b>Canción 2</b>
Color
Momento del día
Solo/a o con compañía
Situación
Emoción
Bienestar (0 a 10)





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO”**



**TEMA TESIS:** GUÍA DE EUDCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER LA REGULACIÓN EMOCIONAL**

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido sobre La regulación emocional, basado en la técnica multimodal de afecto: control de la ansiedad. La información que brinde es con el fin de fortalecer la técnica de control de ansiedad. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

**Fecha:** .....

**1. La aplicación práctica de la técnica multimodal de afecto y sensación: Control de ansiedad en este taller, la califica como:**

- ( ) Excelente
- ( ) Buena
- ( ) Regular

**2. Considera que la técnica multimodal de afecto y sensación: Control de ansiedad puede ayudarle a tener un mejor control de sus emociones y generar emociones positivas.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **técnica de control de ansiedad** a tener un mejor control de sus emociones y generar emociones positivas.

---

---

---

**3. ¿Opina que la técnica de control de ansiedad amplio su conocimiento respecto al control de sus emociones y la generación de emociones positivas?**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente

No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo amplio sus conocimientos?

---

---

---

**4. Después de recibir el taller, basado en la técnica de control de ansiedad, contribuirá con más seguridad a tener un mejor control de sus emociones.**

Si

Medianamente

No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la técnica de control de ansiedad a tener un mejor control de sus emociones.

---

**5. La técnica de control de ansiedad le ayudo a tener un mejor control de sus emociones, al analizar sobre la regulación emocional, sus beneficios, componentes, así como también la aplicación de emociones estéticas que contribuyan con su bienestar personal y social.**

Si

Medianamente

No





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**



**DATOS INFORMATIVOS:**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes de Tercer Año de Bachillerato General Unificado “B”

**LUGAR:** Aula de clase

**HORARIO:** 13h05:14h25 – 14h25:15h05

**FECHA:** 14 de diciembre – 19 de diciembre del 2017.

**RESPONSABLE:** Estefania Sarango

**DURACIÓN:** 120 minutos

**TALLER 2**

Tema	OBJETIVO ESPECIFICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS		DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO y RECURSOS	EVALUACIÓN
		ACTIVIDAD	DESARROLLO			TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover en los estudiantes la habilidad de controlar sus propias emociones y a su vez generar emociones positivas, mediante la técnica de control de ansiedad.</li> </ul>	<b>Sesión 1</b>				-Técnica de ambientación
		Saludo inicial	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	8 minutos		
		Dinámica de ambientación “Yo tengo un tic”	Con la dinámica se pretende motivar a los estudiantes, crear un ambiente agradable, ameno y tranquilo para trabajar.	10 minutos		
		Ejercicio de introducción a la temática “Concéntrate en ti”	Esta actividad pretende centrar la atención de las participantes para ayudar a que entren en la sesión de una forma tranquila, más concentrados y que consigan disfrutar más de la sesión.	9 minutos	- Notitas - 2 cajas pequeñas	
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: -¿Qué es la regulación emocional? - Los beneficios de la regulación emocional - Componentes emocionales	8 minutos	-Organizador gráfico -Cinta - Gráficos	

		Ejercicio práctico en grupos: ¿Cómo lo resolverías?	Se divide a los estudiantes en cuatro grupos, tras la división en grupos, se elige a una persona de cada grupo que deba comunicar una mala noticia a los demás. Se representa la situación poniendo énfasis en cómo comunica la noticia, cómo reacciona cada uno de los compañeros y cómo encuentran una solución.	20 minutos		-Técnica multimodal de afecto: control de la ansiedad	
		Ejercicio práctico individual: “Visualización creativa asociada”	Se pedirá a los asistentes que se sitúen en una situación cómoda y tras unas respiraciones profundas cerrarán los ojos. Entonces se les invitará a visualizar un paisaje en el que les gustaría estar en ese momento, si puede ser que sea algo que cuadre con el estado de su cuerpo. Se les ayudará a ser conscientes del bienestar que va a adquiriendo su cuerpo y que disfruten de esa sensación. Para finalizar se le dará valor a la experiencia como generadora de bienestar y se invitará a la repetición en nuevas ocasiones.	25 minutos	- Ficha del guion de la visualización. - Música relajante		
		<b>Sesión 2</b>					
		Dinámica de ambientación “Carrera de prendas”	Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes, incentiva a la agilidad y por ultimo generar un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades establecidas.	10 minutos		-Técnica de ambientación	
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: -Emociones estéticas -Beneficios al bienestar personal	5 minutos	- Gráficos representativos - Cinta	-Técnica de exposición	
		Ejercicio práctico individual: “Escucha para emocionarte”	Se pondrán a los estudiantes 4 canciones de diferentes ritmos y melodías, que pretenden expresar emociones totalmente diferentes. Posteriormente se les repartirá una ficha para que cubran diferentes aspectos que han de enlazar con la emoción estética que les reporta la escucha de cada tema musical. Finalmente se procede a la socialización de la actividad realizada	15 minutos	- Ficha - 4 tipos de música - Parlantes		

		Ejercicio práctico individual: “Agradécetelo cada día”	Se propondrá un ejercicio de reflexión diario sobre las cosas que pueden agradecerse a sí mismos al acabar el día. La finalidad es fomentar la construcción de una autoestima segura a través de la forma de hablarnos a nosotros mismos, y poner en valor la importancia de felicitarnos por las cosas que hacemos bien y no solamente recriminarnos los errores.	10 minutos	- Ficha - Mesa - Plato - Chocolates	-Técnica multimodal de afecto: control de la ansiedad
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	5 minutos	-Hoja de evaluación	<b>Instrumento</b> -Cuestionario escrito

### Taller 3



1. **Tema:** Gestión del estrés.

#### 2. Datos informativos

- **Número de estudiantes:** 21
- **Año y paralelo:** Tercer año de Bachillerato General Unificado, paralelo “B”
- **Fecha:** 19 de diciembre – 21 de diciembre del 2017
- **Horario:** 15h05:15h45 – 13h05:14h25
- **Duración:** 120 minutos
- **Investigadora:** Miryan Estefania Sarango Sarango

#### 3. Objetivos:

- Incentivar a los estudiantes al uso de herramientas de gestión del estrés, mediante la técnica multimodal de afecto: focalización.

#### 4. Contenidos

- El estrés
- Causas
- Consecuencias del estrés por los estudios
- Cómo enfrentar el estrés que provocan los exámenes
- Hábitos saludables para el manejo del estrés

#### 5. Técnica multimodal de afecto y sensación

- Técnica de focalización

#### 6. Metodología

- Saludo inicial
- Dinámica de ambientación
- Ejercicio de introducción a la temática
- Exposición de contenidos
- Aplicación de la técnica de focalización
- Cierre de la sesión

## **7. Desarrollo de las actividades:**

### **SESIÓN 1.**

#### **- Saludo inicial.**

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

#### **- Dinámica de ambientación “Apartamentos e inquilinos”**

Con la dinámica se pretende pasar un momento divertido, con un ejercicio en movimiento y a su vez generar un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades propuestas.

Todos/as se colocan por tríos formando apartamentos. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos, y la tercera se meterá en medio, rodeada por los brazos de las anteriores. La que está en el interior será el inquilino y las que están a sus lados serán la pared izquierda y derecha respectivamente.

La persona que queda sin apartamento (si el grupo es múltiplo de 3, el animador/a, y si hay dos sin apartamento, jugarán como una sola), para buscar sitio, puede decir una de estas cosas: pared derecha, pared izquierda, inquilino, casa o terremoto. En los tres primeros casos, las personas que están haciendo el rol nombrado tienen que cambiar de apartamento, momento que debe aprovechar la que no tiene sitio para ocupar uno.

En el caso de que diga casa serán las dos paredes y si dice terremoto, serán todos/as los que tienen que cambiar y formarse nuevos apartamentos. Continúa el juego la persona/as que quedó sin sitio.

#### **- Ejercicio de introductorio individual “Analiza tu estrés”**

Se entregará a las participantes una ficha donde aparecerán varias preguntas relacionadas con el estrés personal, sus causas, consecuencias, hábitos relacionados. Servirá para introducir la sesión y para hacer reflexionar a los asistentes sobre el modo en que viven el estrés.

- **Exposición de contenidos:**

**El estrés**

Según Ortiz (2011) afirma:

Es una respuesta natural y fisiológica útil para la supervivencia, ya que permitía a nuestros ancestros preparar el cuerpo para un esfuerzo máximo y entrar en un estado de alerta para perseguir y luchar por la caza o huir de posibles depredadores (párr.2).

Labrador y Crespo (2003) sostienen: “El estrés es un proceso natural que responde a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno, en constante cambio; pero resulta perjudicial si es muy intenso o se prolonga en el tiempo” (p.10).

**Causas**

Las posibles causas de estrés ocasionado por los estudios tiene que ver con:

- Falta de dominio de las asignaturas por parte de los estudiantes.
- Preparación inadecuada para los exámenes
- Baja autoestima
- Sentimientos de inseguridad e inferioridad
- Problemas de índole socioeconómicos y psicológicos
- Enfermedades o mala nutrición.

**Consecuencias del estrés en los estudios**

- Bajo rendimiento
- Repitencia
- Frustración
- Irritabilidad e ira
- Perdida de la confianza en sí mismo
- Conflictos psicológicos o enfermedades.

**Cómo enfrentar el estrés que provocan los exámenes**

- No cambiar los hábitos de vida, tanto el sueño como la alimentación
- No repasar minutos antes del examen

- Limitar el consumo de café y el alcohol son fundamentales para mejorar el rendimiento
- Estudiar por la mañana y tarde y dejar la noche para descansar.
- Prepararse con tiempo para los exámenes.
- Afrontar las pruebas con una mentalidad positiva
- Hacer ejercicios de respiración abdominal y dedicar el tiempo necesario para comprender bien las preguntas ya que muchas veces se responde incorrectamente por no haber interiorizado el contenido
- Administrar bien los minutos de que disponemos en función de la dificultad y complejidad de las preguntas.
- **Aplicación de la técnica de focalización**

- **Observación de video: “Estrés en estudiantes”**

Mediante este video los estudiantes podrán observar algunas formas de combatir el estrés adecuadamente en situaciones de gran tensión o estresantes.

- **Ejercicio práctico en grupos: “¿Qué te sirve a ti?”**

Se mostrarán estrategias de gestión del estrés, de tipo anticipatorio, y también de descarga de situaciones de gran carga emocional. Se pedirá a las participantes que se dividan en grupos y compartan algunas de las estrategias que utilizan ellos.

Posteriormente cada grupo socializa lo discutido en los grupos y se esclarecerá aquellas dudas que hayan quedado, fortaleciendo así también el uso de las estrategias, mismas que resultaran efectivas en las diversas situaciones estresantes en que nos encontremos.

- **Ejercicio práctico en grupos: “Resolución de problemas en 8 pasos”**

Se dividirá al conjunto del grupo en subgrupos de 4 personas cada uno aproximadamente. Cada conjunto de estudiantes debe pensar en un problema relacionado con sus estudios. A través del método de resolución de problemas de D’Zurilla, cada grupo debe plantear los 8 pasos y buscar la solución más adecuada.

La finalidad de este ejercicio es promover la utilización y el entrenamiento en este tipo de métodos de resolución de problemas.

Finalmente se socializará de tal forma que todos conozcan la forma en como dan solución sus compañeros a las diferentes situaciones que plantean, así mismo podrán dar sus críticas si resolverían el problema de la misma manera o de qué forma lo harían.

## **SESIÓN 2.**

### **- Dinámica de ambientación “La bufanda”**

Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes, incentiva a la agilidad y por ultimo generar un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades establecidas.

Consiste en colocarse en círculo, debe haber dos bufandas, se entregará una bufanda a un miembro del grupo y otra al lado opuesto. Uno de ellos debe hacer un nudo simple en la bufanda alrededor del cuello y luego deshacerlo y pasar la bufanda. Con la otra bufanda deberá empezar al mismo tiempo en que comience el otro participante, pero con la diferencia de que hará dos nudos alrededor de su cuello y luego deshacerlo y pasar al que sigue. Esto se vuelve muy entretenido pues deberán hacerlo rápidamente hasta que alguien quede con las dos bufandas, esta persona deberá cumplir una penitencia, la cual deberá escoger mediante sorteo.

### **• Exposición de contenidos:**

Mediante aportación de diferentes tipos de hábitos diarios saludables que previenen la aparición y ayudan al manejo del estrés. Identificación por parte del alumnado de aquellos hábitos que reproducen en épocas de estrés y que aumentan en el mismo.

### **Hábitos saludables para el manejo del estrés**

- Aliméntate sanamente y no te saltes comidas
- Ayuda a otros, genera altos niveles de satisfacción
- Escribe, canaliza tus sentimientos y emociones
- Duerme, hazlo mínimo 7 horas diarias



- Haz ejercicio, estimula la producción de endorfina
- Reserva tiempo para ti
- Relájate, haz yoga, medita y practica ejercicios de respiración.
- Planifica el tiempo, escribe una lista donde priorices lo que debes hacer.

- **Aplicación de la técnica de focalización**

- **Ejercicio práctico individual de autoobservación: “Stop”**

Se elegirá un momento de la sesión en la que los participantes que se queden quietos. Entonces instará a que se auto observen a niveles de postura corporal, tensión en alguna de sus partes del cuerpo, velocidad de la respiración.

La finalidad de esta actividad es que las participantes se hagan conscientes de la forma en que el estrés puede afectarnos físicamente sin darnos cuenta hasta que se genera una dolencia o enfermedad, por ejemplo, la manera en que nos afecta a los músculos y como estos se contraen hasta terminar por crear contracturas; y de esta manera intentar corregir estas situaciones antes de que se agraven.

- **Ejercicio práctico en grupos: “Hábitos saludables”**

Se dividirá a los estudiantes en grupos, estos representarán uno de los hábitos saludables que emplean para el manejo del estrés, se dividirá en tres grupos, un grupo lo hará mediante una dramatización, el segundo mediante la representación de mimos y el último grupo mediante “teatro-imagen”, es decir como una fotografía estática.

Posteriormente cada grupo dará a conocer lo que representaron y el mensaje o recomendación que darían a sus compañeros para que pongan en práctica los hábitos saludables para combatir el estrés.

- **Ejercicio práctico en grupos: “El túnel de las buenas vibraciones”**

Esta dinámica consiste en la colocación de las y los participantes en dos filas, de manera que en medio quede un pasillo, por el cual irán pasando cada uno de los estudiantes, que previamente se habrá tapado los ojos. A su paso cada uno de los

compañeros dirá en su oído una cualidad, aptitud o acción que le guste de su compañero, solamente cosas positivas.

De esta manera se pretende un cierre agradable de la sesión, además de una reflexión sobre aquellas cosas que agradan a los demás de nosotros y de las que no somos conscientes, además de fomentar el buen ambiente del grupo.

- **Cierre de la sesión**

Con la finalidad de tener una idea de cómo estuvo la sesión, se realizará una evaluación sencilla al final de la sesión.

**Bibliografía**

Ortiz, J. J. (2011). *El estrés*. Recuperado el 15 de agosto de 2017, de <http://www.enbuenasmanos.com/tipos-de-estres>

Labrador, F. J., & Crespo, M. (2003). *Estrés*. Madrid : Editorial SINTESIS.



**FICHA DE ACTIVIDAD: ANALIZA TU ESTRÉS**

**Nombre:**

.....

**Fecha:**

.....

**PREGUNTAS SOBRE TU ESTRÉS**

**¿Cuáles son los principales estresores a los que estoy sometido/a?**

.....  
 .....  
 .....

**¿Cómo suelo reaccionar emocionalmente ante estos estresores?**

.....  
 .....  
 .....

**¿Cuáles son las principales manifestaciones que sufro (insomnio, cansancio, contracturas, problemas digestivos, asma, dolor de cabeza, entre otros)?**

.....  
 .....  
 .....

**¿Qué métodos o hábitos uso para afrontar estos problemas? ¿Son eficaces o perjudiciales?**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**¿Qué consecuencias concretas tiene el estrés en mi comportamiento? ¿Me enfado con alguien? ¿Alcanzo mi meta? ¿Abandono mi vida social?**

.....  
 .....  
 .....  
 .....



**EL ESTRÉS, CAUSAS Y CONSECUENCIAS**

Nombre: ..... Fecha:  
.....

**¡NO TE ESTRESSES!**

**CUANDO TE ESTRESAS**

- Liberas hormonas de estrés (cortisol)
- Aumenta tu ritmo cardíaco
- Tu flujo sanguíneo aumenta y tu presión arterial se dispara
- Tu sistema inmunológico se suprime temporalmente
- Tu respuesta inflamatoria interna se sale de control (inflamación crónica)
- Te desequilibras hormonalmente
- Aumenta tu colesterol y niveles de azúcar
- Almacenas grasa

**BÁJALE AL ESTRÉS**

- MEDITANDO DIARIAMENTE
- REDUCE ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESADOS (QUE AGRAVAN LOS SÍNTOMAS DESCRITOS)
- ELIMINA LA CAFEÍNA Y EL ALCOHOL
- RE-EXAMINA LOS DETONANTES (TRABAJO, RELACIONES, ETC.)
- COME + FRUTAS/VERDURAS/TOMA AGUA NATURAL

**¡EN LA VIDA TODO TIENE SOLUCIÓN!**



Nombre:

.....

Fecha:

.....

### ESTRATEGIAS ANTICIPATORIAS Y DE DESCARGA

#### Estrategias anticipatorias/descarga

- Organización del trabajo y del ocio
- Establecer prioridades y decidir en consecuencia
- Reducir distracciones e interrupciones
- Planificar horario contando con imprevistos
- Pausas
- Ser realista con lo que podemos abarcar



#### Anticipación

- Ver nuestro día antes de levantarnos
- Pensar de forma lógica en el acontecimiento
- Imaginarnoslo hasta que nos sintamos cómodas
- Analizar lo que nos decimos.
- Estirar, relajarse, respirar.
- Imaginarselo hasta que nos sintamos cómodas.
- Preguntarme si podre enfrentarme a lo peor.
- Normalizar cierto estrés.
- Lectura o música motivadora.
- Planear la descarga: un baño, un paseo, una cita.

- **Una tarea cada vez:** atención dirigida
- **Aquí y ahora:** aumento de eficacia
- **Reflexionar la tarea**
  - ¿Tengo tiempo para hacer esto de inmediato?
  - ¿Perderé más tiempo si lo hago ahora o lo postergo?
  - ¿Cómo me sentiré después de hacerlo?
  - ¿Cómo me sentiré si no lo hago?





Nombre:

.....

Fecha:

.....

**FICHA: RESOLUCION DE PROBLEMAS**

**Resolución de problemas (D’Zurilla)**

- Definir cuál es el problema y cuándo aparece
- Plantear las soluciones: brainstorming
- Ventajas, riesgos, inconvenientes de cada una (de 0 a 10)
- Elegir las de valor máximo
- Definir los medios para cada solución
- Buscar esos medios
- Pasar a la acción
- Evaluación





Nombre:

.....

Fecha:

.....

**HABITOS SALUDABLES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS**





UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO”

TEMA TESIS: GUÍA DE EUDCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER GESTIÓN DEL ESTRÉS

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido sobre Gestión del estrés, basado en la técnica multimodal de afecto: focalización. La información que brinde es con el fin de fortalecer la técnica de focalización. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

Fecha: .....

1. La aplicación práctica de la técnica multimodal de afecto y sensación: Focalización en este taller, la califica como:

- ( ) Excelente
- ( ) Buena
- ( ) Regular

2. Considera que la técnica multimodal de afecto y sensación: Focalización puede ayudarle a promover el uso adecuado de herramientas de gestión ante el estrés.

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **técnica de focalización** a promover adecuadamente el uso de herramientas de gestión ante el estrés.

---

---

---

3. ¿Opina que la técnica de focalización amplio su conocimiento respecto a herramientas adecuadas de gestión ante el estrés.

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo amplio sus conocimientos?



---

---

**4. Después de recibir el taller, basado en la técnica de focalización, contribuirá con más seguridad a promover al uso adecuado de herramientas de gestión ante el estrés.**

( ) Si

( ) Medianamente

( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la técnica de focalización a promover el uso adecuado de herramientas de gestión ante el estrés.

---

---

---

**5. La técnica de focalización le ayudo a promover de mejor manera el uso adecuado de herramientas de gestión ante el estrés, al analizar sobre el estrés, sus causas, consecuencias, así como también la aplicación de hábitos saludables para el manejo del estrés contribuyendo al bienestar personal y social.**

( ) Si

( ) Medianamente

( ) No



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**



**DATOS INFORMATIVOS:**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes de Tercer Año de Bachillerato General Unificado “B”

**LUGAR:** Aula de clase

**FECHA:** 19 de diciembre – 21 de diciembre del 2017

**RESPONSABLE:** Estefanía Sarango

**HORARIO:** 15h05:15h45 – 13h05:14h25

**DURACIÓN:** 120 minutos

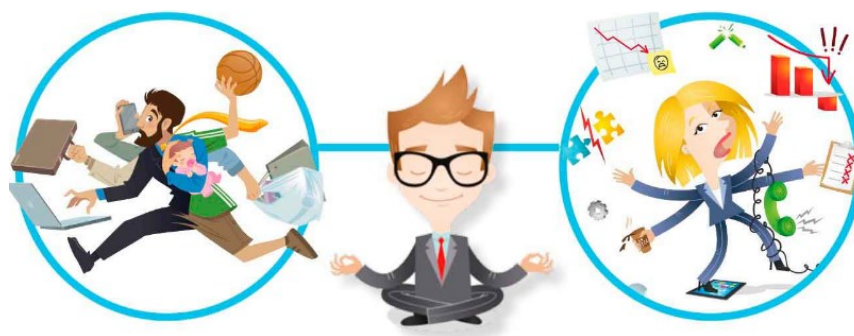
**TALLER 3**

Tema	OBJETIVO ESPECIFICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS		DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO y RECURSOS	EVALUACIÓN	
						TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
Gestión del estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar a los estudiantes al uso de herramientas de gestión del estrés, mediante la técnica multimodal de afecto: focalización.</li> </ul>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESARROLLO</b>				
		<b>Sesión 1</b>					
		Bienvenida a los estudiantes	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	10 minutos			-Técnica de ambientación
		Dinámica de ambientación: “Apartamentos e inquilinos”	Con la dinámica se pretende pasar un momento divertido, con un ejercicio en movimiento y a su vez generar un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades propuestas.	10 minutos			
		Ejercicio de introducción a la temática “Analiza tu estrés”	Se entregará a las participantes una ficha donde aparecerán varias preguntas relacionadas con el estrés personal, sus causas, consecuencias, hábitos relacionados. Servirá como introducción a la sesión.	15 minutos	-Ficha de preguntas -Esferos		-Técnica de exposición
Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: - El estrés - Causas - Consecuencias del estrés en los estudios - Como afrontar el estrés que provocan los exámenes	5 minutos	-Organizador gráfico -Cinta - Ficha Gráfica				

		Observación de video: “Estrés en estudiantes”	Mediante este video los estudiantes podrán observar algunas formas de combatir el estrés adecuadamente en situaciones de gran tensión o estresantes. <a href="https://youtu.be/V5mQmoeBgYE">https://youtu.be/V5mQmoeBgYE</a>	10 minutos	- Proyector - Computadora - Parlantes -Video	-Técnica multimodal de afecto: focalización	
		Ejercicio práctico en grupos: “¿Qué te sirve a ti?”	Se mostrarán estrategias de gestión del estrés, de tipo anticipatorio, y también de descarga de situaciones de gran carga emocional. Se pedirá a las participantes que se dividan en grupos y compartan algunas de las estrategias que utilizan ellos. Posteriormente cada grupo socializa lo discutido	15 minutos	- Ficha de estrategias		
		Ejercicio práctico en grupos: “Resolución de problemas en 8 pasos”	Se dividirá al conjunto del grupo en subgrupos de 4 personas cada uno aproximadamente. Cada conjunto de estudiantes debe pensar en un problema relacionado con sus estudios. A través del método de resolución de problemas de D’Zurilla, cada grupo debe plantear los 8 pasos y buscar la solución más adecuada. La finalidad de este ejercicio es promover la utilización y el entrenamiento en este tipo de métodos de resolución de problemas.	15 minutos	- Ficha de reolución de problemas		
		<b>Sesión 2</b>					
		Dinámica de ambientación “La bufanda”	Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes, incentiva a la agilidad y por ultimo generar un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades establecidas.	10 minutos	- Dos bufandas	-Técnica de ambientación	
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: - Hábitos saludables para el manejo del estrés	5 minutos	- Gráfico representativo - Cinta	-Técnica de exposición	
		Ejercicio práctico individual de autoobservación: “Stop”	Se elegirá un momento de la sesión en la que los participantes que se queden quietos. Entonces instará a que se autoobserven a niveles de postura corporal, tensión en alguna de sus partes del cuerpo, velocidad de la respiración. La finalidad de esta actividad es que las participantes se hagan conscientes de la forma en que el estrés puede afectarnos físicamente sin darnos cuenta	5 minutos			

		Ejercicio práctico en grupo: “Hábitos saludables”	Se dividirá a los estudiantes en grupos, estos representarán uno de los hábitos saludables que emplean para el manejo del estrés, se dividirá en tres grupos, un grupo lo hará mediante una dramatización, el segundo mediante la representación de mimos y el último grupo mediante “teatro-imagen”, es decir como una fotografía estática.	10 minutos		-Técnica multimodal de afecto: focalización  <b>Instrumento</b> -Cuestionario escrito
		Ejercicio práctico en grupo: “El túnel de las buenas vibraciones”	Esta dinámica consiste en la colocación de las y los participantes en dos filas, de manera que en medio quede un pasillo, por el cual irán pasando cada uno de los estudiantes, que previamente se habrá tapado los ojos. A su paso cada uno de los compañeros dirá en su oído una cualidad, aptitud o acción que le guste de su compañero, solamente cosas positivas. De esta manera se pretende un cierre agradable de la sesión	5 minutos		
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	5 minutos	-Hoja de evaluación	

## Taller 4



1. **Tema:** Equilibrando tu estrés.

### 2. Datos informativos

- **Investigadora:** Miryan Estefania Sarango Sarango
- **Número de estudiantes:** 21
- **Año y paralelo:** Tercer año de Bachillerato, paralelo “B”
- **Fecha:** 04 de enero del 2018
- **Horario:** 13h05:14h25
- **Duración:** 90 minutos

### 3. Objetivos:

- Brindar conocimientos y estrategias útiles para identificar y manejar de forma adecuada el estrés, mediante la técnica multimodal de afecto y sensación: meditación.

### 4. Técnica multimodal de afecto y sensación

- Técnica de meditación

### 5. Metodología

- Saludo inicial
- Lectura de superación y reflexión
- Ejercicio de introducción a la temática
- Aplicación de la técnica de meditación
- Cierre de la sesión

## 6. Desarrollo de las actividades:

### SESIÓN 1.

#### - **Saludo inicial.**

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

#### - **Lectura de superación y reflexión “Tu eres resultado de ti mismo”**

Mediante esta lectura se pretende que los estudiantes tengan un momento de reflexión y se identifiquen a sí mismos como un ser humano capaz de pasar momentos de humillaciones, pero también capaz de poseer todas las virtudes o éxitos, que nunca permitan que nadie les diga que algo “es imposible” midan sus propias capacidades por la nobleza y entrega de sus actos.

#### **“TÚ ERES EL RESULTADO DE TI MISMO”**

No culpes a nadie, nunca te quejes de nada ni de nadie porque fundamentalmente *tú* has hecho tu vida.

Acepta la responsabilidad de edificarte a ti mismo y el valor de acusarte en el fracaso para volver a empezar, corrigiéndote.

El triunfo del verdadero hombre surge de las cenizas del error.

Nunca te quejes del ambiente o de los que te rodean, hay quienes en tu mismo ambiente supieron vencer, las circunstancias son buenas o malas según la voluntad o fortaleza de tu corazón.

No te quejes de tu pobreza, de tu soledad o de tu suerte, enfrenta con valor y acepta que de una u otra manera son el resultado de tus actos y la prueba que has de ganar.

No te amargues con tu propio fracaso ni se lo cargues a otro, acéptate ahora o seguirás justificándote como un niño, recuerda que cualquier momento es bueno para comenzar y que ninguno es tan terrible para claudicar.

Deja ya de engañarte, eres la causa de ti mismo, de tu necesidad, de tu fracaso. Si Tú has sido el ignorante, el irresponsable, tú únicamente tú, nadie pudo haberlo sido por ti.

No olvides que la causa de tu presente es tu pasado, como la causa de tu futuro es tu presente.

Aprende de los fuertes, de los audaces, imita a los valientes, a los enérgicos, a los vencedores, a quienes no aceptan situaciones, a quienes vencieron a pesar de todo.

Piensa menos en tus problemas y más en tu trabajo y tus problemas sin alimento morirán.

Aprende a nacer del dolor y a ser más grande, que es el más grande de los obstáculos.

Mírate en el espejo de ti mismo. Comienza a ser sincero contigo mismo reconociéndote por tu valor, por tu voluntad y por tu debilidad para justificarte.

Recuerda que dentro de ti hay una fuerza que todo puede hacerlo, reconociéndote a ti mismo, más libre y fuerte, y dejaras de ser un títere de las circunstancias, porque tú mismo eres el destino y nadie puede sustituirte en la construcción de tu destino.

Levántate y mira por las montañas y respira la luz del amanecer. Tú eres parte de la fuerza de la vida (Cervera, 2012).

#### - **Ejercicio de introductorio en grupos “Juggle Manía”**

Se dividirá a los estudiantes en grupos de siete personas y se les asignara un líder a cada grupo, a cada grupo se les entregara cuatro pelotas (u objetos blandos) para que arrojen, un cronómetro o reloj para llevar la cuenta del tiempo y espacio suficiente para que se paren formando un círculo. El objetivo de esta actividad es introducir a las estudiantes a una actividad de estrés creciente y ver cómo manejan sus respuestas.

Posteriormente se reunirá cada grupo de estudiantes en un círculo y se le traerá una pelota a cada grupo. Se le explicara la actividad:

- Primero se arrojará la pelota en el círculo y cuando esa persona la ataje, se la arrojarán a otra persona el círculo que aún no la haya recibido, continuarán siguiendo este patrón hasta que todos hayan atajado y arrojado la pelota y alguien finalmente me la vuelva a pasar a mí. Es importante recordar a quién le arrojaron la pelota, porque van a repetir esta rotación nuevamente. Luego de la primera ronda, saldré del círculo y se les preguntara

- ¿Cómo se siente hacer trucos con un sólo objeto?
- ¿Qué es algo con lo que deben hacer trucos o trampas en su vida cotidiana?

Las respuestas a la segunda pregunta pueden incluir la escuela, tarea, deberes, amigos, equipos de deporte, etc. Se elige tres respuestas a la segunda pregunta y se las escribirá en tres piezas separadas de cinta de dos pulgadas. Se pegará una pieza de cinta en cada una de las pelotas.

- Seguidamente se les informara a los estudiantes que el juego continuara por cuatro ruedas, cada una durará treinta segundos, para lo cual se utilizara un cronometro, a quien se le arroje la pelota primero marcará el comienzo y final de cada rotación A quien le arroje la pelota primero marcará el comienzo y el final de cada rotación. Además, se explicará que a cada rueda de juego se le agregara una nueva tarea, de tal forma que la primera rueda, tienen que completar la primera tarea, en la segunda rueda, tendrán que completar la primera y la segunda tarea; en la tercera rueda, completarán las tres tareas; y así sucesivamente hasta que hayan completado las cuatro tareas finales en la cuarta rueda. Todos arrojaron la pelota desde abajo para que nadie se lastime. Las tareas para cada rueda se enumeran a continuación. Cada vez que se agrega una nueva pelota, se leerá la palabra en la cinta.

#### **Ruedas:**

1. Las estudiantes deben decir el nombre de la persona a la que le están arrojando la pelota.
  2. Agregue una segunda pelota para que sea arrojada después de la primera.
  3. Agregue una tercera pelota, los participantes deben pararse en un pie durante cada rueda.
  4. Agregue una cuarta pelota.
- **Aplicación de la técnica de meditación**

#### **- Ejercicio práctico individual: “Identificando el estrés en tu vida”**

Se entregará las hojas de trabajo “Identificando el Estrés”, las Claves de Respuestas de “Identificando el Estrés”: y esferos. A continuación, se les explicara a los estudiantes que la hoja entregada tiene preguntas y el otro lado tiene las respuestas, dándoles la orden que no den la vuelta a la hoja hasta que se dé la orden de hacerlo, luego en voz alta se leerá las preguntas sobre el estrés. Los estudiantes tendrán 15



segundos para pensar sobre su respuesta y elegir verdadero o falso según sea su elección.

Una vez que hayan llenado todas las preguntas se da la orden que den la vuelta a la hoja de trabajo, de forma voluntaria se solicita a cualquiera de los estudiantes que lea en voz alta cada respuesta correcta y la explicación que la apoya. Una vez que todas las preguntas de Verdadero/Falso hayan sido completamente respondidas, se instruirá a los participantes a que:

- Vuelvan a pensar en el juego de trucos.
- Las tareas y etiquetas en cada pelota eran "factores estresantes" - estímulos que causan estrés.
- Cuantos más factores estresantes ustedes y su grupo debieron manejar, más difíciles se hizo llevarlos a cabo efectivamente.
- Para poder manejar el estrés, ustedes deben identificar las fuentes de estrés en su vida y cómo los hace sentir el estrés.

Posteriormente se dividirá a los estudiantes en grupos de tres. Se les instruirá a que se turnen para responder a los siguientes puntos:

- Cuéntenle a su grupo sobre algún momento en el que hayan sufrido estrés. ¿Bajo qué "categoría de vida" cae el estrés - escuela, trabajo, familia, compromisos, deportes, clubes o relaciones?
- ¿Cómo manejaron este tipo de estrés? ¿Fue efectiva esa estrategia?
- Pídanles a los compañeros de su grupo que les den opiniones: ¿De qué otras formas podrían haber manejado este estrés en forma efectiva?

Una vez que hayan pasado ocho minutos, se informará a los estudiantes que:

- El identificar y hablar de las fuentes de estrés en la vida hace que sea más fácil tratar con esas fuentes de estrés en forma efectiva.

#### - **Observación de video “Reflexión sobre el estrés”**

Mediante este video se pretende que los estudiantes reflexionen, mediten y valores todo lo bueno que hay en su vida, así como también las personas que les rodean. Posteriormente para finalizar se hará un análisis de lo observado.

## SESIÓN 2.

### - **Dinámica de ambientación “Penitencias”**

Con la dinámica se pretende que los estudiantes, tomen en consideración que no deben hacer a otros no que no les gustarían que les hagan y por otra parte incentivar y animar su participación en el desarrollo de las actividades establecidas.

Para la ejecución de la Dinámica: “Penitencias”, se forma un círculo, a cada jugador se le pide que le dé una penitencia al compañero de la derecha, la escriba en un papel y al final coloque su nombre. Cuando todos hayan terminado, el animador recoge los papeles, y les explica a los participantes que cada quien tiene que hacer la penitencia que escribió. Al final se da la moraleja: no le hagas al otro que no quieres que te hagan a ti.

### - **Aplicación de la técnica de meditación**

### - **Ejercicio práctico individual: “Estación de meditación”**

En este ejercicio tiene como objetivo que los estudiantes cuiden de su cuerpo relajándose o meditando de forma activa. A continuación, se leerá la descripción del guion para la meditación y así realizar la meditación activa, explicándoles a la vez que esto servirá para ayudar a “engañar al cuerpo” a relajarse y es muy efectiva para reducir el estrés. Luego se pedirá a los estudiantes que cierren los ojos y sigan las instrucciones.

### - **Observación de video: “Suelta tu vaso”**

Mediante este video los estudiantes podrán meditar o reflexionar acerca de que el estrés, las angustias y las preocupaciones en la vida, vienen siendo como un vaso con agua, que, si se piensa por poco tiempo en estas cosas, nada sucede; Si se piensa un poco más de lo normal en todas estas cosas muy seguramente van a empezar a doler. Si se piensa en eso durante todo el día te vas a sentir paralizado e incapaz de lograr algo en tu vida.

Por lo tanto, hay que soltar ese vaso con agua y dejarlo en manos del tiempo y del destino, y cuando se lo haga se encargara de todas las luchas, depresiones, problema

y dificultades que la misma vida nos presenta. Al último se realizará una pequeña socialización.

- **Ejercicio práctico individual: “Estación para escribir”**

Se entregará el material necesario, y se informa a los estudiantes que la actividad a realizar servirá para encontrar canales de salida saludables para el estrés, escribiendo. Ya que al escribir es una manera efectiva de aliviar el estrés tóxico y las emociones negativas que rodean a los eventos o circunstancias personales. Se solicita que utilicen la hoja que se les ha brindado y a continuación den respuesta a las siguientes afirmaciones:

- El estrés está afectando mi vida en este momento porque...
- Me gustaría cambiar...
- Me siento empoderado cuando...

- **Ejercicio práctico en grupos: “Cambiano tu forma de pensar para reducir el estrés”**

Para la presente actividad se dividirá en cuatro grupos, luego se distribuirá un artículo “Cambiano tu forma de pensar para reducir estrés” y la hoja de trabajo, en donde se pedirá a los estudiantes que lean el artículo entre todos los integrantes del grupo y lo analicen, una vez que hayan terminado de leer se les preguntará:

- ¿Creen en todo lo que piensan?

Finalmente se solicitará que mediante unas fichas de rompecabezas cada grupo lo armara, aquí constará el pensamiento negativo, el racional y el positivo, de esta forma será más didáctico, de tal forma les permita cambiar sus pensamientos negativos o estresantes por mejores pensamientos, poniendo siempre en práctica aquello que contribuye para su bienestar y salud.

- **Cierre de la sesión**

Con la finalidad de tener una idea de cómo estuvo la sesión, se realizará una evaluación sencilla al final de la sesión.

## **Bibliografía**

Cervera, M. (2012). *Tú eres el resultado de tí mismo*. Recuperado el 5 de noviembre de 2017, de

<http://www.lecturasparacompartir.com/superacion/tuereselresultadodetimismo.html>

BIBLIOGRAPHY "Equilibrando tu estrés". (2014). *Sueñalo puedes lograrlo*. Recuperado el 6 de noviembre de 2017, de <https://www.soroptimist.org/members/program/programdocs/career-guidance-girls/spanish/dibi-balancing-your-stress-s.pdf>



**Nombre:**

.....

**Fecha:**

.....

**IDENTIFICANDO TU ESTRÉS**

1. **igual para todas las personas** **El estrés es**  
 Verdadero  
 Falso
  
2. **siempre malo.** **El estrés es**  
 Verdadero  
 Falso
  
3. **afectar mi cuerpo.** **El estrés puede**  
 Verdadero  
 Falso
  
4. **hacer nada con respecto al estrés-sucede y lo tienes que soportar.** **No se puede**  
 Verdadero  
 Falso

## IDENTIFICANDO TU ESTRÉS: CLAVE DE RESPUESTAS

### **1. Falso.**

El estrés es difícil de definir porque es diferente para cada persona. Las causas del estrés y la forma en que se siente varían mucho entre una persona y otra. En cada caso, sin embargo, el estrés se define como un estado de tensión al que tu cuerpo está intentando adaptarse al ambiente. El estrés es la forma en la que el cuerpo se prepara para enfrentarse a una situación difícil.

### **2. Falso.**

Cuando la causa del estrés es buena o sólo está presente por un tiempo breve, esta reacción puede ser útil, aumentar la productividad o prevenir heridas. Cuando un factor estresante es muy demandante o se sufre durante un período largo de tiempo, el estrés puede causar daño y se sufre mediante un número de síntomas físicos, mentales y emocionales negativos.

### **3. Verdadero.**

El estrés negativo puede afectar tu cuerpo, tu comportamiento, y tu estado emocional. Algunos síntomas físicos de estrés negativo pueden incluir dolores de cabeza, dolores musculares, dolores en el estómago, cansancio e insomnio. Los síntomas de comportamiento del estrés negativo incluyen preocupación constante, pensamientos fugaces, incapacidad de concentrarse, y abuso de sustancias. El estrés negativo puede causar también síntomas emocionales como ansiedad, tristeza, cambios de humor, sentimientos abrumadores, inseguridad y hasta ataques de pánico.

### **4. Falso.**

Hay muchas maneras de tratar y manejar el estrés. En el curso de esta sesión, aprenderán varias estrategias para aumentar su capacidad para manejar el estrés (“Equilibrando tu estrés”, 2014, p.11).





### Guion de Visualización Guiada

#### **DESCRIBIR HABITACIÓN O LUGAR ESPECIALMENTE SIGNIFICATIVO**

Busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste, con una intensidad de iluminación baja, y toma una postura cómoda. A continuación, intenta recordar un lugar que conozcas bien y que te transmita tranquilidad, en el que te sientas cómodo/a, con el mayor número de detalles y utilizando todos los sentidos

Visualiza el sitio dónde estás: ¿Qué elementos hay? ¿Hay gente a tu alrededor? ¿Qué colores puedes ver en el paisaje? Trata de experimentar sensaciones corporales: ¿Hace frío o calor? ¿Puedes notar el viento? Haz un esfuerzo y describe bien el lugar a través de tus sentidos: ¿Se oye algo en esa escena? ¿Cuáles son los olores que hay a tu alrededor? Visualízate en el lugar, tocando los elementos que hay a tu alrededor: ¿Qué textura tienen? Una vez que hayas vivido todas las sensaciones abandona el lugar poco a poco, realizando 2 ó 3 respiraciones profundas antes de salir completamente del estado de relajación.



## CAMBIANDO TÚ FORMA DE PENSAR PARA REDUCIR EL ESTRÉS

### Introducción



Técnicamente, las situaciones no son estresantes por sí solas. Es nuestra interpretación de la situación lo que dirige el nivel de estrés que sentimos. A veces, tenemos razón en lo que nos decimos a nosotras mismas. Algunas situaciones pueden ser peligrosas, y pueden amenazarnos física o socialmente, o en nuestras carreras. Aquí, el estrés y la emoción son parte del sistema de "advertencia" que nos pone alerta sobre estas situaciones.

Los siguientes tres pasos te permitirán cambiar tu manera de pensar y reducirán significativamente tu nivel de estrés:

1. Presta atención a tus pensamientos.
2. Desafía a tus pensamientos.
3. Reemplaza tus pensamientos con otros más positivos.

### Presta Atención a tus Pensamientos



Piensas en forma negativa cuando le temes al futuro, te empujas hacia abajo, o te criticas severamente por tus errores. Los pensamientos negativos dañan tu confianza y tu desempeño.

Los pensamientos negativos tienden a entrar brevemente en nuestro consciente, hacen su daño y se van, haciendo que apenas notemos su significado. El primer paso para cambiar tu forma de pensar es prestarles atención a tus pensamientos

- observar tus pensamientos y estar al tanto de las cosas que te dices a ti misma en tu cabeza.

Una forma de practicar esto es concentrarte conscientemente mientras piensas en una situación estresante. No suprimas ningún pensamiento: en cambio, deja que corran su curso mientras los escuchas, y escribe tus pensamientos a medida que ocurren, en la hoja de trabajo: Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés.

El estar al tanto de tus pensamientos es el primer paso del proceso de manejar pensamientos negativos, ya que sólo se pueden manejar los pensamientos a los que prestamos atención o estamos al tanto.



## Desafía a tus Pensamientos



El paso siguiente en tratar con pensamientos negativos es desafiar a los pensamientos negativos que hayas identificado. Mira cada pensamiento que hayas escrito y desafíalo en forma racional.

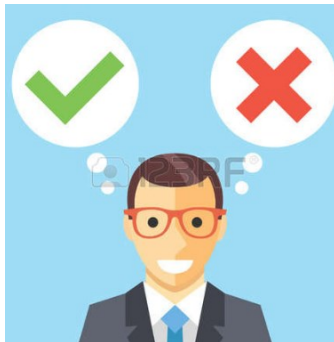
Pregúntate a ti mismo si el pensamiento es razonable, y si se corrobora con los hechos. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es mi evidencia para y contra mi forma de pensar?
- ¿Estoy confundiendo mis sentimientos con los hechos? El hecho de que me sienta así, ¿Quiere decir que mis percepciones son correctas?

¿Me siento así porque no estoy bien en este momento? Escribe tus respuestas racionales a cada pensamiento negativo en la columna de "Pensamiento Racional" de la hoja de trabajo.

Cuando desafías a los pensamientos negativos en forma racional, deberás poder ver rápidamente si los pensamientos son incorrectos, o si tienen un fundamento basado en los hechos. Donde haya sustancia, toma medidas apropiadas. En estos casos, el pensamiento negativo te ha brindado una advertencia temprana sobre las medidas que debes tomar.

## Reemplaza tus Pensamientos con Otros Más Positivos



Donde hayas desafiado la forma de pensar negativa, es en general útil utilizar pensamientos y afirmaciones positivas para contrarrestarlos. Es útil también mirar la situación y ver si ofrece alguna oportunidad.

Las afirmaciones son palabras de apoyo y aliento que te ayudan a crear confianza en ti misma. Basando tus afirmaciones en una evaluación clara y racional de los hechos, puedes empezar a revertir el daño que los pensamientos negativos puedan haberle hecho a tu confianza en ti misma.

Si es apropiado, escribe estas afirmaciones en tu hoja de trabajo, para que puedas utilizarlas cuando las necesitas (“Equilibrando tu estrés”, 2014, p.11).

La tabla siguiente muestra dos ejemplos de pensamientos negativos, racionales y positivos:



Pensamiento Negativo	Pensamiento Racional	Pensamiento Positivo
Nunca voy a entender el material para esta prueba.	Este material es difícil, pero puedo contactar a alguien que puede ayudarme.	Soy inteligente y capaz. Se que podré entender este material con tiempo.
No puedo estudiar. Me siento demasiado ansiosa. ¿Por qué no puedo controlar mi ansiedad?	Es normal y está bien sentir ansiedad. No es peligroso, y no es mi culpa - es sólo un sentimiento.	No voy a permitir que esta ansiedad me detenga. Puedo sentir ansiedad por esta prueba y <i>aún así</i> puedo estudiar.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN  
UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO”



Nombre:

.....

Fecha:

.....

**FICHA DE ACTIVIDAD: CAMBIANDO TÚ FORMA DE PENSAR PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

Pensamiento Negativo	Pensamiento Racional	Pensamiento Positivo



**Nombre:**

.....

**Fecha:**

.....

**FICHA DE ACTIVIDAD: ESTACIÓN PARA ESCRIBIR**

**1. El estrés está afectando mi vida en este momento porque...**

.....  
 .....  
 .....

**2. Me gustaría cambiar...**

.....  
 .....  
 .....

**3. Me siento empoderado o con poder cuando...**

.....  
 .....  
 .....





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA**  
**COMUNICACIÓN**



**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO”**

**TEMA TESIS:** GUÍA DE EUDCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER EQUILIBRANDO TÚ ESTRÉS**

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido sobre Equilibrando tu estrés, basado en la técnica multimodal de afecto: meditación. La información que brinde es con el fin de fortalecer la técnica de meditación. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

**Fecha:** .....

**1. La aplicación práctica de la técnica multimodal de afecto y sensación:**

**Meditación en este taller, la califica como:**

- ( ) Excelente
- ( ) Buena
- ( ) Regular

**2. Considera que la técnica multimodal de afecto y sensación: Meditación le brinda herramientas y técnicas necesarias para identificar y manejar mejor el estrés.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **técnica de meditación** a obtener herramientas necesarias para identificar y manejar mejor el estrés.

---



---



---

**3. ¿Opina que la técnica de meditación amplio su conocimiento respecto a herramientas o técnicas adecuadas para la identificación y manejo del estrés.**

- ( ) Si

Medianamente

No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo amplio sus conocimientos?

---

---

---

**4. Después de recibir el taller, basado en la técnica de meditación, brindo mayor seguridad de obtener herramientas o técnicas adecuadas para la identificación y manejo del estrés.**

Si

Medianamente

No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la técnica de meditación a obtener herramientas o técnicas adecuadas para la identificación y manejo del estrés.

---

---

---

**5. La técnica de meditación le ayudó a obtener herramientas o técnicas adecuadas para la identificación y manejo del estrés, al analizar sobre las fuentes de estrés, así como también la aplicación de técnicas que permitan el manejo e identificación adecuada del estrés contribuyendo al bienestar personal y de su salud.**

Si

Medianamente

No



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**



**DATOS INFORMATIVOS:**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes de Tercer Año de Bachillerato General Unificado “B”

**LUGAR:** Aula de clase

**HORARIO:** 13h05:14h25

**FECHA:** 04 de enero del 2018

**DURACIÓN:** 90 minutos

**RESPONSABLE:** Estefanía Sarango

**TALLER 4**

Tema	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS		DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO y RECURSOS	EVALUACIÓN
		ACTIVIDAD	DESARROLLO			TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Equilibrando tu estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brindar conocimientos y estrategias útiles para identificar y manejar de forma adecuada el estrés, mediante la técnica multimodal de afecto y sensación: meditación.</li> </ul>	<b>Sesión 1</b>				-Técnica de ambientación  -Técnica de diagnóstico
		Bienvenida a los estudiantes	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 minutos		
		Lectura de superación y reflexión: “Tú eres resultado de ti mismo”	Mediante esta lectura se pretende que los estudiantes tengan un momento de reflexión y se identifiquen a sí mismos como un ser humano capaz de pasar momentos de humillaciones pero también capaz de poseer todas las virtudes o éxitos.	5 minutos	-Lectura	
		Ejercicio de introducción en grupos “Juggle Manía”	Se dividirá a los estudiantes en grupos de siete personas y se les asignará un líder a cada grupo, a cada grupo se les entregará cuatro pelotas (u objetos blandos) para que arrojen, un cronómetro o reloj para llevar la cuenta del tiempo y espacio suficiente para que se paren formando un círculo. El objetivo de esta actividad es introducir a las estudiantes a una actividad de estrés creciente y ver cómo manejan sus respuestas.	10 minutos	- 4 Pelotas - Reloj	

		Ejercicio práctico individual y en grupos: “Identificando el estrés en tu vida”	Se entregará las hojas de trabajo “Identificando el Estrés”, las Claves de Respuestas de “Identificando el Estrés”: y esferos. A continuación, se les explicara a los estudiantes que la hoja entregada tiene preguntas y el otro lado tiene las respuestas, dándoles la orden que no den la vuelta a la hoja hasta que se dé la orden de hacerlo, luego en voz alta se leerá las preguntas sobre el estrés. Los estudiantes tendrán 15 segundos para pensar sobre su respuesta y elegir verdadero o falso según sea su elección. Una vez terminado de llenar las preguntas se realizará un análisis sobre la actividad realizada	15 minutos	-Ficha identificando tu estrés. - Clave de respuestas - Esferos	-Técnica multimodal de afecto: meditación  de afecto: meditación
		Observación de video: “Reflexión sobre el estrés”	Mediante este video se pretende que los estudiantes reflexionen, mediten y valores todo lo bueno que hay en su vida, así como también las personas que les rodean. Posteriormente para finalizar se hará un análisis de lo observado. <a href="https://youtu.be/9KmOFqBqOLA">https://youtu.be/9KmOFqBqOLA</a>	5 minutos	- Proyector - Computadora - Parlantes -Video	
<b>Sesión 2</b>						
		Dinámica de ambientación “Penitencias”	Con la dinámica se pretende que los estudiantes, tomen en consideración que no deben hacer a otros no que no les gustaría que les hagan y por otra parte incentivar y animar su participación en el desarrollo de las actividades establecidas.	10 minutos	- Trozos de papel - Funda	
		Ejercicio práctico individual: “Estación de meditación”	En este ejercicio tiene como objetivo que los estudiantes cuiden de su cuerpo relajándose o meditando de forma activa. A continuación, se leerá la descripción del guion para la meditación y así realizar la meditación activa, explicándoles a la vez que esto servirá para ayudar a “engañar al cuerpo” a relajarse y es muy efectiva para reducir el estrés. Luego se pedirá a los estudiantes que cierren los ojos y sigan las instrucciones.	5 minutos	- Guion para la meditación.	
		Observación de video: “Suelta tu vaso”	Mediante este video los estudiantes podrán meditar o reflexionar acerca de que el estrés, las angustias y las preocupaciones en la vida, vienen siendo como un vaso con agua, que, si se piensa por poco tiempo en	5 minutos	-Proyector -Computadora -Parlantes	-Técnica multimodal de afecto: meditación



			estas cosas, nada sucede; Si se piensa un poco más de lo normal en todas estas cosas muy seguramente van a empezar a doler. Si se piensa en eso durante todo el día te vas a sentir paralizado e incapaz de lograr algo en tu vida. <a href="https://youtu.be/aevLvMYEYVg">https://youtu.be/aevLvMYEYVg</a>		-Video	
		Ejercicio práctico individual: “Estación para escribir”	Se entregará el material necesario, y se informa a los estudiantes que la actividad a realizar servirá para encontrar canales de salida saludables para el estrés, escribiendo. Ya que al escribir es una manera efectiva de aliviar el estrés tóxico y las emociones negativas que rodean a los eventos o circunstancias personales.	10 minutos	- Hoja de trabajo - Esferos	
		Ejercicio práctico en grupo: “Cambiando tu forma de pensar para reducir el estrés”	Para la presente actividad se dividirá en cuatro grupos, luego se distribuirá un artículo “Cambiando tu forma de pensar para reducir el estrés” y la hoja de trabajo, en donde se pedirá a los estudiantes que lean el artículo entre todos los integrantes del grupo y lo analicen, una vez que hayan terminado de leer se les	10 minutos	-Documento de “Cambiando tu forma de pensar para reducir el estrés” - Hoja de trabajo - Marcadores - Fichas de rompecabezas	
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	5 minutos	-Hoja de evaluación	<b>Instrumento</b> - Cuestionario escrito

## Taller 5



a. **Tema:** Emociones, estrés y trabajo grupal

b. **Datos informativos**

- **Investigadora:** Miryan Estefania Sarango Sarango
- **Número de estudiantes:** 21
- **Año y paralelo:** Tercer año de Bachillerato, paralelo “B”
- **Fecha:** 08 de enero al 09 de enero del 2018
- **Horario:** 15h05:15h45 – 14h25:15h45
- **Duración:** 120 minutos

c. **Objetivos:**

- Estimular el desarrollo de recursos necesarios de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: identificación de sentimientos.

d. **Contenidos**

- Distorsiones cognitivas: errores de pensamiento
- Tipos de pensamientos distorsionados
- Los estilos comunicativos y la asertividad
- Tolerancia a la frustración

e. **Técnica multimodal de afecto y sensación**

- Técnica de identificación de sentimientos

f. **Metodología**

- Saludo inicial
- Dinámica de ambientación
- Ejercicio introductorio
- Exposición de contenidos

- Aplicación de la técnica de identificación de sentimientos
- Cierre de la sesión

**g. Desarrollo de las actividades:**

**SESIÓN 1.**

- **Saludo inicial.**

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

- **Dinámica de ambientación “Tierra, mar y cielo”**

Con la dinámica se pretende pasar un momento divertido, generando un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades propuestas.

La dinámica consiste en que los participantes deben realizar un círculo. Uno de los integrantes toma una pelota preferiblemente mediana el cual dará inicio al juego mencionando el nombre de uno de sus compañeros y un elemento, bien sea de tierra, mar o aire; el que recibe la pelota debe mencionar un animal del elemento que le fue asignado, luego debe decir el nombre de otro de sus compañeros e indicarle un elemento y de esta manera se continúa el juego. La persona que se equivoque debe salir del círculo para convertirse en el maestro de la confusión, es decir debe distraer a sus demás compañeros hasta que solo queden 5 personas en el círculo.

- **Ejercicio de introductoria observación del video “Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento”**

Permitirá que los estudiantes tengan una noción de lo que se trabajara en la actividad a continuación, Además mediante el presente video podrán identificar los errores de pensamiento que se tiene comúnmente en diferentes situaciones que se nos presentan.

- **Exposición de contenidos:**

**Distorsiones cognitivas: errores de pensamiento**

Las distorsiones cognitivas son esquemas que distorsionan la realidad. Dicho de otra manera, a la hora de interpretar una situación se activarán los esquemas anteriormente

mencionados que, en ocasiones, tienen un carácter irracional y nos llevará a interpretar la realidad de una forma poco objetiva, distorsionada.

Es frecuente que ante situaciones similares las personas actuemos de forma distinta, por tener en nuestro análisis de la situación distintas perspectivas o interpretaciones.

En ocasiones, sin saberlo, las personas cometemos errores con respecto a la evaluación de una situación (distorsión cognitiva) y esta nos lleva a realizar juicios distorsionados sobre la misma. Estos pensamientos distorsionados pueden desarrollar estados de ánimo disfuncionales, generando un gran malestar en la persona (Psicoadapta, s.f., párr.4).

### **Tipos de pensamientos distorsionados**

- **Filtraje.** Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación Palabras clave: terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo
- **Pensamiento polarizado.** Las cosas no son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.
- **Sobregeneralización:** Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez. Palabras clave: todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno
- **Interpretación del pensamiento:** Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.
- **Visión catastrófica:** Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: “Y si”: “¿Y si estallara la tragedia?” ¿Y si me sucede a mí?
- **Personalización:** La persona que los sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto....
- **Culpabilidad:** La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.

- **Debería.** La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.
- **Razonamiento emocional:** Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida
- **Las etiquetas globales:** Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.
- **Tener razón:** Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón (“Pensamientos distorsionados”, s.f.).

- **Aplicación de la técnica de identificación de sentimientos**

- **Ejercicio práctico individual: “Fíjate en lo que piensas”**

Para esta actividad, en primer lugar, se pondrán en común varias situaciones que supongan retos para los participantes, relacionados con el futuro de su vida académica (final de estudios, estudios universitarios, entre otros). A continuación, se les pedirá que expresen los pensamientos que se les vienen a la cabeza en esas situaciones. Luego se entregará una ficha en donde se realizará la prueba del sí/entonces, es decir que aquí pondrán los estudiantes lo que piensan que pasará, tratando de omitir los pensamientos erróneos que se les pueda venir a la mente. Posteriormente se socializarán.

- **Exposición de contenidos**

### **Los estilos comunicativos y el asertividad**

Cada estilo de comunicación puede describirse en función de los componentes de las habilidades sociales que utiliza el individuo. Cada persona tiene un estilo de comunicación que predomina en relación a los otros dos.

Si bien es cierto que nos solemos comunicar de una forma más frecuente en uno de estos estilos, dependiendo tanto de cual sea nuestro interlocutor, del tema o la situación dada, podemos ir rotando entre los tres estilos que existen.

Los estilos de comunicación principales son el pasivo, asertivo y agresivo, siendo aceptado que el asertivo es el más adecuado para establecer relaciones personales y comunicarse (Ruiz, 2012).

➤ **Estilo de comunicación agresivo**

Las personas que utilizan este estilo tratan de imponer su criterio y conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de su interlocutor. El modus operandi de estos individuos es el uso de estrategias como amenazas, intimidación, sarcasmo, acusaciones, sentimiento de culpabilidad, enfado y reproches.

➤ **Estilo de comunicación pasivo o inhibido**

Los individuos que se caracterizan por este estilo, inhiben su comportamiento con tal de evitar cualquier confrontación con otra persona en vez de hacerse respetar. Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.

Suelen estar dudosos en relación a sus intervenciones en la comunicación con otras personas, haciendo uso de frases tales como “Eh... bueno, quizás.” “mmm, tal vez...”. Son personas a las que no les gusta llamar la atención y hacen lo que sea para evitarlo. No se implican en los temas y muestran conformidad ante las decisiones de los demás, anteponiendo los deseos y opiniones de los demás a los suyos propios.

➤ **Estilo de comunicación asertivo**

Este estilo es el intermedio entre el estilo agresivo y el pasivo y es característico de las personas que son capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos. Es el único estilo de comunicación que facilita la relación entre las personas.

La persona asertiva sabe defender sus derechos a la vez que discrepa y además entiende y respeta los puntos de vista de su interlocutor. Suelen ser personas que disfrutan de buena autoestima, poseen seguridad en sí mismos y se muestran confiadas.

Las habilidades comunicativas que suelen tener las personas con estilo asertivo son:

- Por un lado la empatía, es decir, la habilidad para ponerse en el lugar y punto de vista del otro y poder ponerse en su situación, teniendo en cuenta sus sentimientos, expectativas y sus intereses.
- Por otro lado, la escucha activa, que consiste en percibir y entender toda la información que recibimos de nuestro interlocutor y su contexto, evitando realizar interrupciones o juicios previos.
- A su vez, emitiremos mediante nuestra comunicación no verbal (gestos, señales y conductas) un feedback para que la otra persona sepa que estamos recibiendo correctamente su mensaje (*Hofstadt, 2003, p.8*).

### **- Ejercicio práctico en grupos: “Compórtate asertivamente”**

Se pedirá a los estudiantes que formen grupos de 6 personas. Luego se les entregará una ficha donde se plantearán diversas situaciones que tendrán que ver con conflictos durante trabajos grupales o con comunicaciones con otros compañeros o docentes.

Se indicará a los grupos que primero piensen en cuál sería la conducta automática que realizarían o que han realizado en ocasiones similares y que vean en qué estilo comunicativo se encuadra ese diálogo/conducta. Después deben representar la situación planteada y los demás grupos aportaran ideas para transformar lo representado en conducta asertiva.

Finalmente se socializará, observarán y explicarán las diversas formas de diálogo y comportamiento. Tras plantear varias situaciones, que tendrán que ver con los conflictos antes situaciones de trabajo grupal y de comunicación con los docentes, se indica a los grupos que resuelvan esa situación con una conducta y un diálogo asertivos.

## **SESIÓN 2.**

### **- Dinámica de ambientación “Preguntas explosivas”**

Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes, generar cierta adrenalina e incentivar para prestar toda su disposición para el desarrollo de las actividades.

Se le pide al grupo que formen un círculo todos puestos de pie; el facilitador brinda un globo inflado con un hilo colgado de aproximadamente 40 cm y enciende con un cerillo la punta del hilo colgante, les indica que irán pasando el globo a medida que respondan las preguntas que se les harán. El facilitador puede realizar preguntas con más de una respuesta para que varios participantes jueguen con la misma pregunta. Lógicamente el hilo se irá quemando hasta llegar al globo y reventarlo, el participante debe contestar antes de que esto suceda, en caso contrario al participante que se le revienta se le puede poner un castigo o bien continuar con la ronda de preguntas con un nuevo globo.

- **Ejercicio de introductorio: “Esto es lo que me gusta de mí”**

Mediante esta se trabajará una parte de la autoestima, para esto se pedirá a los estudiantes que piensen dos aspectos de ellos mismos que creen que deben mejorar, y también dos que les hagan sentir orgullosos. A continuación, deben situarse delante del grupo y expresar una de sus cualidades y quedarse a recibir el aplauso del grupo. Por último esta actividad contribuirá a fortalecer la autoestima de los estudiantes.

• **Exposición de contenidos:**

**Tolerancia a la frustración**

Se puede deducir que la tolerancia a la frustración es:

- Es la capacidad de afrontar una situación adversa de manera adaptativa.
- Es aguantar y no responder ni con agresividad ni con excesiva tristeza.
- Es continuar nuestros objetivos a pesar de las frustraciones y adversidades.
- Un alto nivel de tolerancia a la frustración indica madurez y equilibrio personal.
- La Tolerancia a la Frustración **SE APRENDE**.
- Las personas que toleran bien la frustración sienten menos estrés.
- No intentan escapar de las situaciones.
- Suelen representar el adagio "al mal tiempo buena cara"...



## ¿Qué hacer con la Frustración?

- Recuerda que no pasa nada terrible cuando no obtenemos lo que queremos. Seguro que podemos hacer algo mejor que enfadarnos.
- El malestar y el sufrimiento son desagradables, pero no nos destruyen. Podemos aprender de él, y así fortalecernos y aprender nuevas herramientas.
- Nuestra vida y Felicidad no dependen de aquello que no obtengo de inmediato.
- El siguiente tipo de creencias hacen que te frustres más fácilmente:
- Esto no debería ser así...
- -Es demasiado...
- -No puedo soportarlo...
- -¿Por qué él/ella sí y yo no?...
- Enfócate en buscar la **solución adecuada**, y no en el malestar que sientes.
- No busques de inmediato la solución.
- Tolerar la Frustración es un músculo que se trabaja (Punset, Bisquerra, Gea y Palau, 2015).

### - **Aplicación de la técnica de identificación de sentimientos**

### - **Ejercicio práctico en grupo: “¿Hasta dónde llega tu paciencia?”**

Se tratará la tolerancia a la frustración pidiendo a los estudiantes que realicen varios ejercicios de lógica, de difícil resolución. Durante el tiempo que se dejará para intentarlo, entre 5 – 8 minutos, se observarán las reacciones de las estudiantes al no poder conseguirlo. A continuación, se pondrá en común que tipo de emociones se han generado al no poder resolverlos, al ver que otros compañeros si llegaban a la solución, posteriormente se reflexiona sobre si reaccionan siempre a la frustración de esa manera en su vida diaria. Se les explicará que esa frustración es una energía que si orientamos hacia la solución nos ayudará a resolver el problema

### - **Observación de video: “Peligro estudiantes en exámenes”**

Se procederá a la proyección de un monólogo humorístico que trata sobre los hábitos de los estudiantes en época de exámenes. Reflexionaremos sobre la importancia del humor en la vida diaria. Por último, se procederá a la lectura del “decálogo para

amargarse la vida”, para que las participantes comprendan lo que no debemos hacer si queremos conseguir disfrutar de nuestro día a día.

- **Ejercicio práctico individual: “Un mensaje de ánimo”**

Cada uno de los estudiantes escribirá en privado una frase, un verso, una parte de una canción o algo que personalmente les resulte motivador y crean que también puede serlo para los demás.

Posteriormente se repartirán al azar los papeles y se socializarán. Se motivará a recuperar ese mensaje en los momentos en los que se necesite ánimo y utilizar otro tipo de mensajes que ayuden a sacar fuerzas en situaciones difíciles o estresantes.

- **Cierre de la sesión**

Con la finalidad de tener una idea de cómo estuvo la sesión, se realizará una evaluación sencilla al final de la sesión.

**Bibliografía**

"Pensamientos distorsionados". (s.f.). *Taller de Inteligencia Emocional*. Recuperado el 10 de noviembre de 2017, de [http://www.fundacionestadio.com/ficheros\\_fichas/11-11-08\\_TALLER%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.pdf](http://www.fundacionestadio.com/ficheros_fichas/11-11-08_TALLER%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.pdf)

Hofstadt, J. (2003). *El libro de las habilidades de comunicación*. Madrid: Editorial Díaz de Santos. Obtenido de <http://www.actiweb.es/elartedehablar/archivo5.pdf>

Ruíz, R. (2012). *Principales estilos de comunicación*. Recuperado el 11 de noviembre de 2017, de <https://www.lifeder.com/estilos-comunicacion/>

Punset, E., Bisquerra, R., Gea, P., & Palau, V. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.



Nombre: ..... Fecha: .....



### La prueba del SI/ENTONCES

Intenta hacer la Prueba del SI/ENTONCES.  
 ¿Qué piensas que pasará?



- |   |                 |
|---|-----------------|
| <b>SI</b> soy bueno                       | <b>ENTONCES</b> |
| <b>SI</b> doy problemas                   | <b>ENTONCES</b> |
| <b>SI</b> hago las cosas mal              | <b>ENTONCES</b> |
| <b>SI</b> me esfuerzo mucho               | <b>ENTONCES</b> |
| <b>SI</b> no tengo amigos                 | <b>ENTONCES</b> |
| <b>SI</b> le caigo bien a la gente        | <b>ENTONCES</b> |
| <b>SI</b> hago felices a los demás        | <b>ENTONCES</b> |
| <b>SI</b> les fallo a mis padres          | <b>ENTONCES</b> |
| <b>SI</b> no soy amable                   | <b>ENTONCES</b> |
| <b>SI</b> consigo todo lo que me propongo | <b>ENTONCES</b> |



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

UNIDAD EDUCATIVA "PIO JARAMILLO ALVARADO"



Nombre:

.....  
.....  
.....

Fecha:

.....

**FICHA DE ACTIVIDAD**

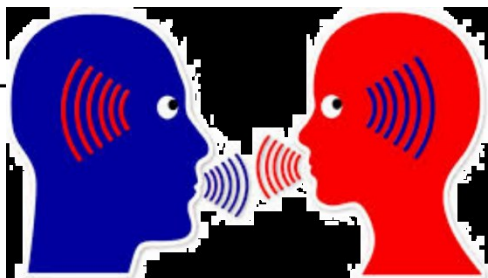
**SITUACIÓN 1:** Necesitas el mismo libro que uno de tus compañeros de clase, y sólo hay uno en la biblioteca. A ti te urge mucho más utilizarlo, pero, a pesar de saber que tenías que haberlo cogido la semana pasada, lo has ido dejando. Ahora que lo necesitas, no está, lo ha cogido tu compañero.

**COMPORTAMIENTO Y COMUNICACIÓN HABITUAL**

.....

**COMPORTAMIENTO Y COMUNICACIÓN ASERTIVA**

.....



**SITUACIÓN 2:** En tu grupo de trabajo sois 4 estudiantes. Estas cansada de llevar el peso de todo el trabajo y que ninguno de ellos se preocupe de lo que hay que entregar. Tras darle muchas vueltas, decides expresarle tu deseo de que cambie su actitud.

**COMPORTAMIENTO Y COMUNICACIÓN HABITUAL**

**COMPORTAMIENTO Y COMUNICACIÓN ASERTIVA**



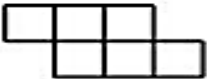
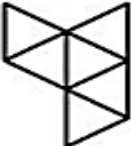
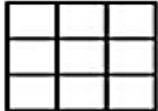
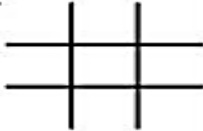
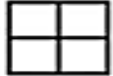

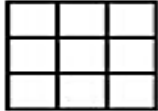
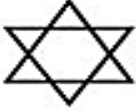

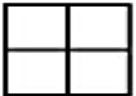

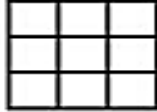


Nombre: .....

Fecha: .....

**FICHA DE ACTIVIDAD**



<p><b>1.</b> Retira 2 de los 18 palillos y haz que queden formados 4 cuadrados iguales.</p> 	<p><b>2.</b> Retira 3 de los 13 palillos y haz que queden formados solo 3 triángulos.</p> 	<p><b>3.</b> Retira 4 de los 24 palillos y haz que queden formados 5 cuadrados.</p> <p>Halla dos soluciones diferentes.</p> 
<p><b>4.</b> Cambia de lugar 3 de los 12 palillos y haz que queden formados 3 cuadrados iguales.</p> 	<p><b>5.</b> Cambia de lugar 3 de los 12 palillos y haz que queden formados 3 cuadrados iguales.</p> 	<p><b>6.</b> Cambia de lugar 4 de los 12 palillos y haz que queden formados 6 cuadrados.</p> 
<p><b>7.</b> Retira 4 de los 24 palillos y haz que queden formados 6 cuadrados.</p> 	<p><b>8.</b> Esta es una forma de construir 8 triángulos equiláteros usando 6 palillos.</p> <p>Halla otra forma.</p> 	<p><b>9.</b> Retira 6 de los 18 palillos que queden formados 4 Triángulos.</p> 
<p><b>10.</b> Cambia de lugar 2 de los 12 palillos y haz que queden formados 7 cuadrados.</p> 	<p><b>11.</b> Cambia de lugar 4 de los 12 palillos y haz que queden formados 5 rombos.</p> 	<p><b>12.</b> Retira 6 de los 24 palillos que queden formados 3 cuadrados.</p> 





Nombre:

.....

Fecha:

.....

### DECÁLOGO PARA NO AMARGARSE LA VIDA



## DECÁLOGO ANTI-AMARGURA

Según Rafael Santandreu

- 1 No te quejes:** La gente más fuerte no se queja nunca. Una cosa es intentar mejorar las cosas y otra lamentarse porque no tienes lo que deseas.
- 2 Prohibido *terribilizar*:** La *terribilitis* es la enfermedad del siglo XXI. Consiste en decirse a uno mismo: "Si me echan del trabajo, será terrible, el fin del mundo".
- 3 Necesitas muy poco para ser feliz:** San Francisco de Asís dijo: "Cada día necesito menos cosas, y las pocas que necesito las necesito muy poco".
- 4 Cuida el diálogo interno:** No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede.
- 5 No exijas nada a nadie:** Una fuente de problemas es decirte a ti mismo que mundo te trate bien todo.
- 6 Cuídate:** Ocúpate primero luego felices a los demás.
- 7 Utiliza el humor y el sarcasmo con la gente ajena:** Si tu pareja está triste hazle bromas pero no discutas.
- 8 Disfruta en el trabajo:** No lo hagas por obligación cuando de verdad quieres disfrutar de la vida. Hazlo cuando quieras.
- 9 Quiérete incondicionalmente:** Tu autoestima está basada en lo que otros piensen de ti.
- 10 Quiere incondicionalmente:** Cuando alguien hace algo por ti que es un desconocimiento o locura, cuando alguien te lleva dentro es maravilloso.





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO”**



**TEMA TESIS: GUÍA DE EUDCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER EMOCIONES, ESTRÉS Y TRABAJO GRUPAL**

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido sobre Emociones, estrés y trabajo grupal, basado en la técnica multimodal de afecto: identificación de sentimientos. La información que brinde es con el fin de fortalecer la técnica de identificación de sentimientos. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

**Fecha:** .....

**1. La aplicación práctica de la técnica multimodal de afecto y sensación:**

**Identificación de sentimientos en este taller, la califica como:**

- ( ) Excelente
- ( ) Buena
- ( ) Regular

**2. Considera que la técnica multimodal de afecto y sensación: Identificación de sentimientos puede ayudarle a estimular al desarrollo de herramientas necesarias de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **técnica de identificación de sentimientos** a estimular al desarrollo de herramientas necesarias de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales.

---



---



---



**3. ¿Opina que la técnica de identificación de sentimientos amplió su conocimiento respecto a herramientas necesarias de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales?**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo amplio sus conocimientos?

---

---

---

**4. Después de recibir el taller, basado en la técnica de identificación de sentimientos, contribuirá con más seguridad a estimular al uso adecuado de herramientas necesarias de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la técnica de identificación de sentimientos a promover el uso adecuado de herramientas de gestión ante el estrés, mediante las reacciones emocionales.

---

---

---

**h. La técnica de identificación de sentimientos le ayudo a promover de mejor manera el uso adecuado de herramientas de gestión ante el estrés, mediante las reacciones emocionales, al analizar sobre los errores de pensamiento, el emplear una comunicación asertiva, así como también el aprender a manejar de forma adecuada la frustración contribuyendo a sul bienestar personal y social.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**



**DATOS INFORMATIVOS:**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes de Tercer Año de Bachillerato General Unificado “B”

**LUGAR:** Aula de clase

**HORARIO:** 15h05:15h45 – 14h25:15h45

**FECHA:** 08 de enero al 09 de enero del 2018

**DURACIÓN:** 120 minutos

**RESPONSABLE:** Estefania Sarango

**TALLER 5**

Tema	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS		DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO y RECURSOS	EVALUACIÓN
		ACTIVIDAD	DESARROLLO			TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Emociones, estrés y trabajo grupal.	- Estimular el desarrollo de recursos necesarios de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: identificación de sentimientos.	<b>Sesión 1</b>				-Técnica de ambientación
		Bienvenida a los estudiantes	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 minutos		
		Dinámica de ambientación: “Tierra, mar y cielo”	Con la dinámica se pretende pasar un momento divertido, generando un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades propuestas.	15 minutos	- Cinta	
		Ejercicio de introducción visualización de video: “Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento”	Permitirá que los estudiantes tengan una noción de lo que se trabajara en la actividad a continuación, Además mediante el presente video podrán identificar los errores de pensamiento que se tiene comúnmente en diferentes situaciones que se nos presentan.	10 minutos	- Proyector - Computadora - Parlantes	
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: - Distorsiones cognitivas: errores de pensamiento - Tipos de pensamientos distorsionados	5 minutos	-Hoja de contenido	
		Ejercicio práctico individual: “Fíjate en lo que	Para esta actividad, en primer lugar se pondrán en común varias situaciones que supongan retos para los participantes, relacionados con el futuro de su vida	15 minutos	- Ficha de trabajo - Esferos	
						-Técnica multimodal

		piensas”	académica (final de estudios, estudios universitarios, entre otros). A continuación se les pedirá que expresen los pensamientos que se les vienen a la cabeza en esas situaciones. Luego se entregará una ficha de prueba de si/entonces, en donde deberán descubrir los errores de pensamiento y reestructurar las frases para que no contengan distorsiones cognitivas. Posteriormente se socializarán.			de afecto: identificación de sentimientos.
		Exposición de contenidos.	Se abordará los siguientes contenidos: - Los estilos comunicativos y la asertividad	5 minutos	- Hoja de contenido	- Técnica de exposición
		Ejercicio práctico en grupos: “Compórtate asertivamente”	Se pedirá a los estudiantes que formen grupos de 4 grupos. Luego se les entregará una ficha donde se plantearán diversas situaciones que tendrán que ver con conflictos durante trabajos grupales o con comunicaciones con otros compañeros o docentes. Se indicará a los grupos que primero piensen en cuál sería la conducta automática que realizarían o que han realizado en ocasiones similares y que vean en qué estilo comunicativo se encuadra ese diálogo/conducta. Después deben representar y los demás grupos transformaran tanto el diálogo como la conducta en asertiva. Finalmente se socializará, observarán y explicarán las diversas formas de diálogo y comportamiento.	25 minutos	- Ficha de trabajo - Esferos	- Técnica multimodal de afecto: identificación de sentimientos.
<b>Sesión 2</b>						
		Dinámica de ambientación “Preguntas explosivas”	Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes, generar cierta adrenalina e incentivar para prestar toda su disposición para el desarrollo de las actividades.	7 minutos	- Un globo - Lana - Fósforo	-Técnica de ambientación
		Ejercicio de introducción: “Esto es lo que me gusta de mí”	Mediante esta se trabajará una parte de la autoestima, para esto se pedirá a los estudiantes que piensen dos aspectos de ellos mismos que crean que deben mejorar, y también dos que les hagan sentir orgullosos. A continuación, deben situarse delante del grupo y expresar una de sus cualidades y quedarse a recibir el aplauso del grupo.	3 minutos		- Técnica multimodal de afecto: identificación de sentimientos.
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: - Tolerancia a la frustración	5 minutos	- Hoja de contenido - Cinta	-Técnica de

		Ejercicio práctico en grupo: “¿Hasta dónde llega tu paciencia?”	Se tratará la tolerancia a la frustración pidiendo a los estudiantes que realicen varios ejercicios de lógica, de difícil resolución. Durante el tiempo que se dejará para intentarlo, entre 5 – 8 minutos A continuación se pondrá en común que tipo de emociones se han generado al no poder resolverlos, al ver que otros compañeros si llegaban a la solución, posteriormente se reflexiona sobre si reaccionan siempre a la frustración de esa manera en su vida diaria.	10 minutos	- Hoja de trabajo - Lápices - Borrador	exposición
		Observación de video: “Peligro estudiantes en exámenes”	Se procederá a la proyección de un monólogo humorístico que trata sobre los hábitos de los estudiantes en época de exámenes. Reflexionaremos sobre la importancia del humor en la vida diaria. Por último se procederá a la lectura del “decálogo para no amargarse la vida”, para que las participantes comprendan lo que no debemos hacer si queremos conseguir disfrutar de nuestro día a día. <a href="https://youtu.be/B6hJgiUow8E">https://youtu.be/B6hJgiUow8E</a>	10 minutos	- Proyector - Parlantes - Computadora - Decálogo para no amargarse la vida	- Técnica multimodal de afecto: identificación de sentimientos.
		Ejercicio práctico individual: “Un mensaje de ánimo”	Cada uno de los estudiantes escribirá en privado una frase, un verso, una parte de una canción o algo que personalmente les resulte motivador y crean que también puede serlo para los demás. Posteriormente se repartirán al azar los papeles y se socializaran. Se motivara a recuperar ese mensaje en los momentos en los que se necesite ánimo y utilizar otro tipo de mensajes que ayuden a sacar fuerzas en situaciones difíciles o estresantes.	5 minutos	- Notitas - Esferos - Caja	
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	5 minutos	-Hoja de evaluación	<b>Instrumento</b> -Cuestionario escrito

## Taller 6



1. **Tema:** Técnicas de relajación para combatir el estrés

### 2. Datos informativos

- **Investigadora:** Miryan Estefania Sarango Sarango
- **Número de estudiantes:** 21
- **Año y paralelo:** Tercer año de Bachillerato, paralelo “B”
- **Fecha:** 12 de enero del 2018
- **Horario:** 13h05:14h25
- **Duración:** 90 minutos

### 3. Objetivos:

- Conocer técnicas y ejercicios de relajación para ponerlas en práctica de forma efectiva ante situaciones estresantes, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: entrenamiento en relajación.

### 4. Contenidos

- ¿Qué entendemos por relajación?
- Beneficios de la relajación
- Técnicas y ejercicios de relajación
- ¿Cuándo debemos utilizar las técnicas de relajación?

### 5. Técnica multimodal de afecto y sensación

- Técnica de entrenamiento en relajación.

### 6. Metodología

- Saludo inicial
- Dinámica de ambientación
- Ejercicio introductorio
- Exposición de contenidos

- Aplicación de la técnica de identificación de sentimientos
- Cierre de la sesión
- **Desarrollo de las actividades:**

### **SESIÓN 1.**

- **Saludo inicial.**

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

- **Dinámica de ambientación “La batalla de los números”**

Con la dinámica se pretende pasar un momento divertido, generando un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades propuestas.

Consiste en dividir a los estudiantes en dos grupos, posteriormente se les distribuirá una hoja con los números del 0 al 9, los cuales se dividirán respectivamente entre los integrantes de cada grupo, posteriormente se dictara una serie de números y el grupo que lo forme más rápidamente ganara.

- **Video reflexivo “Apágame la luz ”**

Permitirá que los estudiantes tengan un momento reflexivo acerca de aspectos que deben tomar en cuenta para aceptarse cual son, porque solamente ellos son importantes, que no deben cambiar por complacer a otros, porque así dejaran de ser sí mismos, pese a los días malos siempre habrá momentos de alegría, dejando por último que se puede estar triste hoy, pero si se sonríe mañana.

- **Exposición de contenidos:**

**¿Que entendemos por relajación?**

La relajación debe considerarse nuestro estado natural que nos aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardiaco y la respiración. La relajación también nos libera de posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas que se van acumulando con el paso del tiempo.

Relajarse es la mejor solución para hacer frente al día a día, donde las prisas, los miedos y el estrés son los protagonistas. Es importante indicar que la relajación no puede sustituir la visita al médico o cualquier tratamiento que el especialista haya prescrito. En el caso de que los síntomas por estrés se agraven es crucial contar con un seguro de salud al que recurrir en cualquier situación de crisis.

### **Beneficios de la relajación**

- Disminuye del estrés y la ansiedad, lo cual además ayuda a pensar con mayor claridad y a ser más creativos.
  - Elimina la tensión muscular y con ellos los dolores.
  - Aumenta el nivel de conciencia.
  - Incrementa el reposo y ayuda a lograr un descanso más profundo.
  - Eleva la resistencia frente a las enfermedades.
  - Contribuye a mantener en equilibrio la tensión arterial.
  - Mejora la oxigenación y aumenta la energía y la vitalidad.
  - Estimula a que predominen en nuestra mente los pensamientos positivos.
  - Cuando la relajación se convierte en una práctica diaria, sus beneficios son mayores. Por lo que se recomienda dedicar por lo menos 10 minutos diarios a la relajación, considerando que es el regalo que uno se hace por el esfuerzo de cada día (CanalSalud, s.f., párr.2).
- **Aplicación de la técnica de entrenamiento en relajación.**

#### **- Ejercicio práctico individual: “Respira profundamente”**

Para la aplicación de esta actividad se informará a los estudiantes que la clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para sus pulmones. Cuando se respira profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde la parte superior del pecho, se inhalará más oxígeno. La próxima vez que se sientan estresados, tómense un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente.

Posteriormente se dará las siguientes instrucciones:

- Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.

- Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.
- Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.
- Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.

- **Ejercicio práctico individual: “Relajación guiada”**

Mediante un audio se realizará una visualización creativa, una meditación guiada de aproximadamente cinco minutos, esto con el objetivo que los estudiantes salgan de la rutina y liberen la tensión acumulada.

## SESIÓN 2.

- **Dinámica de ambientación “El dragón”**

Con la dinámica se pretende confortar a los estudiantes, generar cierta adrenalina e incentivarlos para que se sientan en un ambiente agradable y libre de tensiones.

Dinámica: “El dragón” Consiste en que todas las personas se sitúan en fila. Cada persona toma la cintura del que tiene delante con las manos. Entonces la "cabeza" (primera persona de la fila) del dragón intenta tocar la "cola" (última persona de la fila), mientras que el "cuerpo" (las demás personas) ayuda a que la cola no sea tocada, sin que cada persona pierda el contacto con quien tiene delante. Si hay más de un dragón cada uno puede operar independientemente.

- **Exposición de contenidos:**

**¿Cuándo debemos utilizar las técnicas de relajación?**

Lo primero que debemos tener en cuenta a la hora de plantearnos introducir técnicas de relajación en nuestras vidas es que, diferencia del uso de psicofármacos, los ejercicios de relajación no tienen efectos secundarios. Su poder y su eficacia para



combatir la ansiedad se basan en la autorregulación, es decir, la posibilidad de realizar acciones mediante las cuales modificamos el modo en el que son segregadas las sustancias químicas que genera nuestro cuerpo de manera natural.

Por tanto, las técnicas de relajación son una manera inteligente de aprovechar en nuestro beneficio las mecánicas que rigen el cuerpo humano, en vez de "hacer trampas" introduciendo en él sustancias en forma de inyecciones o pastillas. Así, el único coste de usar ejercicios de relajación es algo de tiempo y un esfuerzo mínimo.

### **Los beneficios de los ejercicios de relajación**

Las ventajas de utilizar técnicas de relajación dependen, en parte, del tipo de ejercicios que utilicemos. Sin embargo, en términos generales, los beneficios que obtendremos al poner técnicas de relajación en nuestras vidas son los siguientes:

- Nos llevan a una sensación de bienestar.
  - Nos dan mayor control sobre lo que ocurre en nuestro cuerpo.
  - Reducen la tensión arterial.
  - Nos ayuda a romper el círculo vicioso de pensamientos negativos.
  - Hacen que mejore nuestra autoestima.
  - Nos ayudan a sentirnos más preparados para afrontar situaciones nuevas.
  - Reducen los niveles de cortisol (la hormona del estrés) de nuestra sangre.
  - Nos ayudan a conciliar el sueño.
  - Reducen la tensión muscular.
  - Algunas técnicas hacen que mejore el riego sanguíneo hacia grandes grupos musculares (Torres, 2016).
- 
- **Aplicación de la técnica de entrenamiento en relajación.**
- 
- **Ejercicio práctico individual: “Ejercicio de relajación muscular progresiva”**

Se invita a los estudiantes que hagan silencio y a sentarse cómodamente en sus respectivos asientos.

A continuación, se dirige a ellos con voz suave y clamada con estas palabras “Ahora les voy a pedir que cierren los ojos por unos minutos. No es obligatorio, pero es más fácil relajarse con los ojos cerrados y que se concentren en su respiración. Quiero que respiren profundamente y que se fijen en como toman y como botan el aire. Repitan 3 o 4 veces esta respiración profunda, botando lentamente el aire por la boca y sintiendo que con el aire que botan van saliendo todas las tensiones de su cuerpo...”

“Luego van a contraer un grupo de músculos fuertemente, hasta sentir rígidos los miembros de las distintas partes del cuerpo y luego van a relajarlos... Vamos a repetir 4 veces con cada parte del cuerpo esperando unos segundos entre cada ejercicio”.

“Empezamos por los músculos de las manos y brazos... ¡Contraigan...relajen...! (Repetir 4 veces). Sigamos con los músculos de las piernas... ¡Contraigan...relajen...! (Repetir 4 veces). Mientras lo hacen, vayan notando las diferencias entre el estado de tensión muscular, y de relajación... Ahora los músculos del tronco y la espalda... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Los músculos del cuello... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Noten cómo se van relajando los músculos del cuerpo... ahora, los músculos de la boca y la mandíbula... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Vayan notando la diferencia... entre la tensión... y la relajación. Y los músculos alrededor de los ojos... ¡Contraigan... relajen...!” (Repetir 4 veces).

Paulatinamente, vaya prolongando la sesión, desde 10 minutos hasta 20 minutos, máximo, y pídeles que lo repitan 3 veces a la semana, durante el tiempo que deseen. Salir del ejercicio con tres respiraciones abdominales profundas.

- **Ejercicio práctico individual: “Automasajes”**

Se trata de que los y las estudiantes se proporcionen a sí mismos un masaje simple que puede ayudarlos a disminuir las tensiones propias de la vida cotidiana.

Se les anuncia que la actividad del masaje es para aplicarse en las zonas de la frente y el cuello, zonas que frecuentemente se tensan, pudiendo llegar incluso a doler. Además, se indica que deben cuidar de no provocarse dolor, lo que sería muy perjudicial.

Seguidamente se da la instrucción de que comiencen a suavizar “los músculos de la preocupación” (la frente), diciendo lo siguiente: “Dense un masaje desde el centro de la frente hacia afuera, con ambas manos” (6 veces). “Recorran con las manos, una primera y otra después, desde las cejas hacia el nacimiento del pelo”. Como peinándose con toda la mano, pero empezando desde las cejas.

Luego se señala que ello debería bastar para que se relajara también el cuello, pero que, si sienten algún dolor en éste, localicen el lugar exacto con las puntas de los dedos y lo opriman con suavidad en forma circular, sin frotar la piel. Por último, se les indica que el objetivo del masaje es mejorar la circulación sanguínea alrededor de la zona adolorida, lo que disminuye el dolor.

#### - **Cierre de la sesión**

Con la finalidad de tener una idea de cómo estuvo la sesión, se realizará una evaluación sencilla al final de la sesión.

#### **Bibliografía**

- CanalSalud. (s.f.). *Qué es la Relajación*. Recuperado el 11 de noviembre de 2017, de <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/que-es-la-relajacion/>
- Torres, A. (2016). *Técnicas de Relajación para combatir el estrés*. Recuperado el 12 de noviembre de 2017, de <https://psicologiaymente.net/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estres>



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO”**



**TEMA TESIS:** GUÍA DE EUDCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER EMOCIONES, ESTRÉS Y TRABAJO GRUPAL**

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido sobre Emociones, estrés y trabajo grupal, basado en la técnica multimodal de afecto: entrenamiento en relajación. La información que brinde es con el fin de fortalecer la técnica de identificación de sentimientos. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

**Fecha:** .....

**1. La aplicación práctica de la técnica multimodal de afecto y sensación:**

**Entrenamiento en relajación en este taller, la califica como:**

- ( ) Excelente
- ( ) Buena
- ( ) Regular

**2. Considera que la técnica multimodal de afecto y sensación: Entrenamiento en relajación puede ayudarle a poner en práctica diversos ejercicios de relajación de forma efectiva ante situaciones estresantes.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **técnica de entrenamiento en relajación** a estimular la práctica de actividades relajantes antes situaciones de tensión y estrés.

---

---

---

**3. ¿Opina que la técnica de entrenamiento en relajación amplió su conocimiento respecto a ejercicios y actividades relajantes al encontrarse en situaciones estresantes.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo amplió sus conocimientos?

---

---

---

**4. Después de recibir el taller, basado en la técnica de entrenamiento en relajación, contribuirá con más seguridad a estimular al uso adecuado de ejercicios o actividades relajantes en situaciones de tensión y estrés.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la técnica de **entrenamiento en relajación** a promover el uso adecuado de ejercicios o actividades relajantes en situaciones de tensión y estrés.

---

---

---

**5. La técnica de entrenamiento en relajación le ayudo a promover de mejor manera el uso adecuado de ejercicios o actividades relajantes en situaciones de tensión y estrés, al analizar sobre lo que hace referencia a la relajación, los beneficios que trae consigo a nuestra salud, así como también el aprender ejercicios y actividades relajantes para manejar de forma adecuada la frustración y el estrés contribuyendo a su bienestar personal y social.**

- ( ) Si
- ( ) Medianamente
- ( ) No



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,**  
**MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**



**DATOS INFORMATIVOS:**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes de Tercer Año de Bachillerato General Unificado “B”

**LUGAR:** Aula de clase

**HORARIO:** 13h05:14h25

**FECHA:** 12 de enero del 2018

**DURACIÓN:** 90 minutos

**RESPONSABLE:** Estefanía Sarango

**TALLER 6**

Tema	OBJETIVO ESPECIFICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS		DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO y RECURSOS	EVALUACIÓN
		ACTIVIDAD	DESARROLLO			TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Técnicas de relajación para combatir el estrés.	- Conocer técnicas y ejercicios de relajación para ponerlas en práctica de forma efectiva ante situaciones estresantes, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: entrenamiento en relajación.	<b>Sesión 1</b>				-Técnica de ambientación  -Técnica de exposición  -Técnica multimodal
		Bienvenida a los estudiantes	Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 minutos		
		Dinámica de ambientación: “La batalla de los números”	Con la dinámica se pretende pasar un momento divertido, generando un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades propuestas.	5 minutos	- Trozos de papel - Marcador	
		Video reflexivo: “Apágame la luz”	Permitirá que los estudiantes tengan un momento reflexivo acerca de aspectos que deben tomar en cuenta para aceptarse cual son, porque solamente ellos son importantes, que no deben cambiar por complacer a otros, porque así dejaran de ser sí mismos, pese a los días malos siempre habrán momentos de alegría, dejando por último que se puede estar triste hoy pero si se sonríe mañana. <a href="https://youtu.be/xj1LthsApo0">https://youtu.be/xj1LthsApo0</a>	4 minutos	- Proyector - Computadora - Parlantes - Video	

						de entrenamiento en relajación	afecto: en	
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: - ¿Qué entendemos por relajación? - Beneficios de la relajación	5 minutos	-Hoja de contenido			
		Ejercicio práctico individual: “Respira profundamente”	Para la aplicación de esta actividad se informará a los estudiantes que la clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para sus pulmones. Cuando se respira profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde la parte superior del pecho, se inhalará más oxígeno. La próxima vez que se sientan estresados, tómense un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente	10 minutos		-Técnica de ambientación		
		Ejercicio práctico individual: “Relajación guiada”	Mediante un audio se realizara una visualización creativa, una meditación guiada de aproximadamente cinco minutos, esto con el objetivo que los estudiantes salgan de la rutina y liberen la tensión acumulada. <a href="https://youtu.be/zXJrkh9VnDA">https://youtu.be/zXJrkh9VnDA</a>	8 minutos	-Audio - Parlantes	-Técnica de exposición		
		<b>Sesión 2</b>						
		Dinámica de ambientación “El dragón”	Con la dinámica se pretende confortar a los estudiantes, generar cierta adrenalina e incentivarlos para que se sientan en un ambiente agradable y libre de tensiones.	7 minutos				
		Exposición de contenidos	Se abordará los siguientes contenidos: - ¿Cuándo debemos utilizar las técnicas de relajación? - Los beneficios de los ejercicios de relajación	5 minutos	- Hoja de contenido - Gráficos - Cinta		-Técnica multimodal de afecto: identificación de sentimientos.	

		Ejercicio práctico individual: “Ejercicio de relajación muscular progresiva”	Se invita a los estudiantes que hagan silencio y se sienten cómodamente en sus respectivos asientos. Posteriormente se procederá a dar las respectivas instrucciones para el desarrollo del ejercicio. Saliendo finalmente del mismo con tres respiraciones abdominales profundas.	20 minutos		<b>Instrumento</b> -Cuestionario escrito
		Ejercicio práctico individual: “Automasajes”	Por último se les indica que el objetivo del masaje es mejorar la circulación sanguínea alrededor de la zona adolorida, lo que disminuye el dolor. Por último se les indica que el objetivo del masaje es mejorar la circulación sanguínea alrededor de la zona adolorida, lo que disminuye el dolor.	8 minutos		
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	5 minutos	-Hoja de evaluación	



## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Águila, B., Castillo, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Aguilar, M., Gil, O., Pinto, V., Quijada, C. y Zúñiga, C. (2014). Inteligencia Emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 19(1), 21-35.
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *INED*. 1(7), 49.
- Berrio, N. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología. Universidad de Antioquia*, 3 (2), p.65-82.
- Bisquerra, A. y Hernández, P. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Redalyc*, 38(1), 1-12.
- Bisquerra, R. (2009). *Concepto de Educación Emocional* . Barcelona: Departamento MIDE .
- Bittar, C. (2008). Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios. *La universidad como objeto de investigación* (p. 1-112). Mendoza, Argentina: Facultad de Ciencias Humanas.
- Cano, M. y Reyes, M. (2015). Educación emocional para vivir en paz, estudiantes de educación media superior. *Ra Ximhai*, 11(1), 209-222.
- Cano, S., Medina, M. y Ramos, J. (2016). Análisis del estrés académico en estudiantes de Ingeniería como estrategia para el aprendizaje significativo. *ANFEI*, 2(5), 1-8.
- Chávez, C. (30 de agosto de 2016). Síndrome de Burnout en docentes universitarios. *INNOVA*. 1(9), p. 77-95.
- ConocimientosWed. (2013). *Características de la Guía Didáctica*. Recuperado el 20 de agosto de 2017, de <http://www.conocimientosweb.net/dcmt/ficha20987.html>

- Coon, D. y Mitterer, J. (2016). *Introducción a la psicología: el acceso a la mente y la conducta. Mapas conceptuales y comentarios*. México, D.F: CENGAGE Learning.
- Curiosoando . (2016). *Principales efectos del estrés*. Recuperado el 17 de agosto de 2017, de <https://curiosoando.com/principales-efectos-del-estres>
- Deulofeu, M., Morillas, L., Pellicer, I., Quer, V., Toll, J. y Tusell, A. (2013). *Educación emocional en la escuela*. México: Alfaomega.
- Divulgación dinámica (ddf). (15 de febrero de 2017). El papel de la educación emocional en el proceso educativo [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.divulgaciondinamica.es/blog/educacion-emocional-proceso-educativo/>
- Espino, C. (2012). *Teoría de la personalidad Arnold Lazarus*. Recuperado el 20 de agosto de 2017, de <https://es.slideshare.net/drojitos/teora-de-la-personalidad-arnold-lazarus>
- Flores, B. (2015). *El estrés y las emociones*. Recuperado el 18 de agosto de 2017, de <https://es.slideshare.net/briisiithaaflorezz/estres-y-emociones>
- Fonseca, Y. (2010). *El estrés psicológico y sus principales formas de expresion en el ámbito laboral*. Edicion electronica gratuita. Texto completo en [www.eumed.net/libros/2010a/643](http://www.eumed.net/libros/2010a/643)
- Fundar. (2001). *¿Cómo hacer guías didácticas?*. Tirúa.
- García, A., Martínez, L. y Linares, E. (2017). Como afecta el estrés del docente, en el desempeño académico del estudiante de UPIBI-IPN. *Revista electrónica sobre tecnología, educación y sociedad*. 4(7), 12.
- García, I. y Cruz, G. (2014). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *Edumecentro*, 6(3), 162-175.
- González, S. y González, M. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*. 1(2), p.32-70.

- Guerri, M. (2012). *¿Qué son las emociones?* Recuperado el 18 de agosto de 2017, de <https://www.psycoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>
- Lyness, D. (2013). *El optimismo*. Recuperado el 18 de agosto de 2017, de <http://kidshealth.org/es/teens/optimism-esp.html#>
- Lyness, D. (2014). *Prevenir el estrés: El estrés*. Recuperado el 18 de agosto de 2017, de <https://www.elestres.net/prevencion-estres.html>
- Martín, J. (2013). *Dominar las crisis de ansiedad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Martínez, M., Fernández, A. y Álvarez, P. (2015). *Orientación familiar: contextos evaluación e intervención*. Madrid: Sanz y Torres.
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. (Tesis para obtener el título de licenciada en psicología). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Molina, C. (2014). *Técnica de la Ventilación Emocional*. España: Psicología. Recuperado de <http://www.ciaramolina.com/tecnica-de-la-ventilacion-emocional/>
- Morán, L. (2008). *Manejo de las emociones*. Venezuela: SlideShare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/Lilianamoranrivera/manejo-de-las-emociones-presentation>
- Munch, L. y Ángeles, E. (2009). *Métodos y técnicas de investigación*. México: Trillas.
- Muñoz, A. (2016). *La expresión de emociones y sentimientos*. New York: AboutEspañol. Recuperado de <https://www.aboutespanol.com/la-expresion-de-emociones-y-sentimientos-2396292>
- Murakami, H., & Ohira, H. (2007). *Influencia de la manipulación de la atención sobre la emoción y las respuestas autonómicas*. Bogotá. Colombia : Percept Mot Skills.
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Cengage Learning.
- Osorio, M. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Universidad de Chile: Centro de Aprendizaje Campus Sur. Recuperado de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

- Plummer, D. (2013). *Como ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad*. Madrid, España: NARCEA, S.A. DE EDICIONES.
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M. y Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
- PsicoAn. (2011). *Estrategias para el control y manejo de las emociones*. Recuperado de <https://sites.google.com/site/tallerdeliderazgoaliciaislal/unidad-3---inteligencia-emocional/estrategias-para-el-control-y-el-manejo-de-las-emociones>
- Rodríguez, A. (2013). *Programa de Educación Emocional y Gestión del Estrés en la Escuela Universitaria de Trabajo Social de Santiago de Compostela*. (Proyecto Final de Postgrado en Educación Emocional y Bienestar). Universidad de Barcelona, Barcelona.
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes Latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), p.1-8.
- Ruiz, R. y Tito, D. (2017). *Relación entre el nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de enfermería* (Tesis para optar el título profesional de enfermería). Universidad Peruana Integración Global. Perú.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. D.F., México: McGRAW.HILL.
- Sierra, O., Urrego, G., Montenegro, S. y Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, 26, 175-197.
- Souto, A. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia* (Tesis doctoral). Universidad de Coruña, Coruña.
- Villodre, S., Llarena, M. y Cattapan, A. (2014). *Estructura de una guía didáctica*. Programa Permanente de Investigación Educación a Distancia. Facultad de Ciencias Exactas Físicas y Naturales: Universidad Nacional de San Juan.
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Redalyc*, 4(2), 1-21.

Yara, P. y Curubo, C. (2016). *Valoración del perfil de estrés y resultado deportivo en los voleibolistas de la selección ASCUN 2016 Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga* (Trabajo de grado para optar por el título de Profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación). Universidad Santo Tomás, Bucaramanga.

Zaldívar, D. (2012). *Estrés: factores protectores*. Recuperado el 13 de agosto de 2017, de <http://psicologiaysalud.bligoo.cl/content/view/1336243/Estres-factores-protectores.html#.Wg4PX5QZPIU>

k. ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

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

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**TEMA**

**GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS  
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE  
BACHILLERATO PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO  
JARAMILLO ALVARADO, LOJA.**

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

**AUTORA**

Srta. Miryan Estefania Sarango Sarango

**LOJA – ECUADOR**

**2017**

**a. TEMA**

**GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA.**

## **b. PROBLEMÁTICA**

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno cambiante resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. De ahí que frente al estrés académico, muchos estudiantes se ven en la situación de no poder dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos tanto físicos como psicológicos para lograr enfrentar esta problemática. Selye (como se citó en Pulido, et al., 2011) expresa que:

El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas (p.31-32).

Desde esta perspectiva, el estrés, puede exteriorizarse con diferentes reacciones en los individuos, en vista que cada persona maneja sus dificultades estresantes de acuerdo a las situaciones que presente, y a su vez que está en cada uno de sus pensamientos. Al respecto Ramírez (2014) destacó: “El estrés se asocia a la parte de la rumiación de ideas, es decir, pensar constantemente en lo que se debe hacer, lo que preocupa y una evaluación reiterada de las amenazas” (p.2).

En efecto, resulta importante considerar el estudio sobre el estrés en los estudiantes que están por finalizar los estudios secundarios, debido a los cambios y exigencias que se presentan en esta etapa de su vida, obteniendo como resultado un desempeño no satisfactorio que a la vez genera elevados niveles de estrés académico, y por ende resultándole difícil enfrentar situaciones estresantes a lo largo de su vida, tanto personal como social.

Por su parte Ardón (2008) en una investigación realizada en los estudiantes del Instituto Salesiano San Miguel de la república de Honduras, en relación al estrés académico concluye que el estrés académico disminuye considerablemente el rendimiento de los estudiantes, puesto que sus niveles de estrés son provocados sobre todo por inquietudes situacionales, desgaste de energía, resultando como desencadenante de reacciones psicológicas que ponen en situaciones de indisposición a los estudiantes dejando sin voluntad de estudiar y desenvolverse en su vida cotidiana.



De acuerdo a Chávez (como se citó en Rodríguez, 2013) expresa:

Los niveles de estrés más altos presentes en estudiantes aparecen durante la realización de estudios universitarios, y son debidos no sólo al aumento de la carga lectiva sino también a los numerosos cambios vitales que ocurren durante este período, como son la separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio diferentes (p.4).

Cabe agregar que según Sierra, Urrego, Montenegro y Castillo (2015) aseguran:

En el contexto educativo colombiano son varios factores los que pueden llevar a desencadenar estrés escolar, como la misma convivencia con sus iguales y las demandas de los docentes. Sin embargo, el hecho de que existan estos detonantes, no quiere decir que siempre se presente estrés crónico, ya que en medida depende de los recursos de los estudiantes dados en el hogar, lo cual suele confundirse con evasiones de parte del estudiante frente a sus tareas (p.184).

Así mismo según Barraza (2005) en una investigación realizada afirma:

El 66% de los alumnos reconocen la presencia del estrés académico. Con base en el baremo del test aplicado a una escala de cinco valores se puede afirmar que los estudiantes del bachillerato general de la ciudad de Durango presentan un nivel medianamente alto de estrés académico (p.17).

En ese mismo sentido, a nivel nacional se observa que se mantiene un estrés mínimo al enfrentarse con sus actividades diarias, pero esto está en incremento y produce un efecto negativo, dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada adaptabilidad a diferentes problemas.

Con referencia a lo anterior, el viceministro de Educación, Freddy Peñafiel añade que las ventajas de la modificación que se tome el examen Ser Bachiller en lugar del examen de grado, será que los estudiantes darán un solo examen y con este finalizan el bachillerato y determinan su ingreso a la universidad. “No tendrán que dar dos exámenes, lo que entre otras

cosas, aumenta el estrés y pudiera dificultar la suficiente concentración” (El Universo, 2015, párr.9).

En otro estudio, según Quito, Tamayo, Buñay y Neira (2017) mencionan:

En una investigación referente a la presencia de estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Pencas” en la ciudad de Cuenca perteneciente a la provincia del Azuay y de la Unidad Educativa PCEI “Chimborazo” del cantón Chunchi-Capzol perteneciente a la provincia de Chimborazo, durante el periodo 2016-2017, en el cual participaron 60 estudiantes de tercero de bachillerato, con edades comprendidas entre 16 a 18 años de ambos géneros, a través del Inventario SISCO de estrés académico se logró evidenciar la presencia de estrés en aproximadamente el 90% de los investigados, cuya intensidad predominante fue de moderado a profundo, identificando como estresores relevantes la personalidad y evaluación del docente y la competencia entre compañeros (p.254).

Cabe agregar que se debe comprender que el crecimiento tanto profesional como humano de la comunidad educativa se debe involucrar a todos los docentes y padres de familia, aunar esfuerzos y así evitar la intransigencia, puesto que la conducción de procesos de toma de decisiones requiere de la participación de todos los actores implicados. Esto a su vez nos da a entender que el funcionamiento de la institución y la administración educativa requiere de individuos que brinden una adecuada orientación y sean conducidos a la realización en forma entusiasmada y eficiente al logro de objetivos y metas para un bien común.

Por otra parte a nivel local, Ramírez (2015) refiere a los datos obtenidos en una investigación sobre el clima escolar y el estrés académico, realizada a 70 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, cantón Olmedo en el periodo 2013-2014, siendo estos resultados los siguientes: el 91% de los estudiantes investigados manifestaban un nivel de estrés académico profundo relacionado a los estresores como la participación en clase, exposiciones, los temas que abordan se tornan como situaciones inquietantes y el por otro lado, el 78% de investigados presentaron un nivel de estrés académico moderado con sintomatología tanto física, psicológica y comportamental.

De ahí, se ha logrado detectar que en la población sujetos de estudio que asisten a la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”, sección vespertina, estudiantes de tercero de bachillerato, paralelo B, presentan en un 71% un nivel de estrés moderado y un 29% de estrés

académico leve, siendo indicativo que los estudiantes se encuentran sometidos a una serie de estresores que les genera síntomas, obligándolos a utilizar estrategias de afrontamiento efectivas que les permitan manejarlos. En cuanto a las áreas afectadas por causa del estrés académico, se pudo señalar que un 62% de los estudiantes perciben casi siempre las demandas estudiantiles o académicas como estresores, un 43% presentan algunas veces síntomas por estrés académico y un 38% casi siempre usan diversas estrategias de afrontamiento.

Por otra parte, cabe recalcar que son escasas las investigaciones en nuestro medio que han buscado analizar sobre el estrés académico, por lo que se hace pertinente la selección del tema, sobre el estrés académico en la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, mismo que obedece a que:

En las prácticas pre-profesionales de intervención psicopedagógica se encontró que los estudiantes tienen un alto nivel de estrés académico, con consecuencias como: desinterés académico, desmotivación, bajo rendimiento académico, somnolencia, inquietud, problemas de concentración, desgano para realizar las labores escolares, entre otros. Surgiendo algunas interrogantes que cabe esclarecer como:

¿Qué es el estrés académico?

¿Cómo influye en la vida personal el estrés académico frente a exámenes de fin de grado?

¿Qué reacciones físicas, psicológicas y comportamentales manifiestan frente al estrés académico?

¿Cómo podría ayudar el psicólogo para enfrentar el estrés académico?

Frente a esto, se ha formulado la siguiente pregunta de investigación: **¿De qué manera la guía de educación emocional, contribuye al afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del tercer año de Bachillerato paralelo B, de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja?**

### **c. JUSTIFICACIÓN**

En el presente estudio sobre el estrés académico, se ha considerado pertinente, puesto que es una de las problemáticas que en la actualidad se hace evidente en gran medida dentro del ámbito estudiantil y que en su mayoría infiere como una carga pesada con la cual muchos de los estudiantes no pueden lidiar. Cabe agregar que las instituciones escolares a su vez pueden resultar detonantes y causales del estrés académico. De ahí la importancia y atención a este tema, ya que al no ser abordado oportunamente tiene consecuencias en el estado emocional, a través de reacciones psicológicas y comportamentales.

Por esta razón mediante el presente trabajo, se aspira analizar los nuevos resultados del estrés académico y que, a través de estrategias educativas, se ofrezca a la comunidad como apoyo psicoeducativo para enfrentar el estrés académico en los estudiantes.

Así mismo será de gran ayuda en cuanto a la formación académica que se cursa, puesto que servirá en su posterioridad para obtener un mejor desarrollo en el campo de trabajo en correspondencia a la profesión a obtener; y a su vez el poder atribuir con acciones que permitan minimizar las consecuencias negativas del padecimiento de esta alteración, y por tanto la disminución de estados emocionales negativos, desarrollando competencias emocionales básicas para el aumento de su bienestar personal.

La investigación contribuye a la práctica con una guía de educación emocional para enfrentar el estrés académico en un grupo de estudiantes de la institución educativa Pio Jaramillo Alvarado, de esta manera se podrá ayudar a establecer una conciencia de autoexaminación y autoayuda de los actores principales que afronten de manera adecuada situaciones estresantes, al alcanzar los mejores resultados tanto académicos, sociales y personales.

Se aspira que la investigación que se desarrolla sea una contribución sencilla y práctica al hecho que se estudia, al contar con las condiciones materiales y humanas necesarias, por lo tanto, se justifica este trabajo para la titulación.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **- OBJETIVO GENERAL**

- Implementar una guía de educación emocional basada en las técnicas multimodales (afecto y sensación) para afrontar el estrés académico en los estudiantes del Tercer año de Bachillerato, paralelo B, de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja.

##### **- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar los fundamentos teóricos bibliográficos sobre el estrés académico y la educación emocional.
- Evaluar el nivel de estrés académico y la frecuencia de las áreas afectadas en los estudiantes, sujetos a la investigación.
- Diseñar la guía de educación emocional basada en las técnicas multimodales (afecto y sensación) para afrontar el estrés académico, en los estudiantes de tercer año de Bachillerato.
- Ejecutar la guía de educación emocional para afrontar el estrés académico, en los estudiantes.
- Validar la efectividad de la guía de educación emocional para afrontar el estrés académico, en los estudiantes de tercer año de bachillerato.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **El estrés académico**

#### **1. El estrés**

- 1.1. Definición de estrés
- 1.2. Orientaciones teóricas del estrés
- 1.3. Elementos y proceso de estrés
- 1.4. El estrés como distrés o eustrés
- 1.5. Consecuencias del estrés
- 1.6. Factores protectores ante el estrés
- 1.7. Prevención y afrontamiento ante el estrés
- 1.8. Estrés académico
  - 1.8.1. Definición de estrés académico
  - 1.8.2. Síntomas del estrés académico
  - 1.8.3. Áreas del estrés académico

#### **2. Propuesta: Educación emocional**

- 2.1. Definición de educación emocional
- 2.2. Principios de la educación emocional
- 2.3. Objetivos de la educación emocional
- 2.4. Concepto y componentes de la emoción
- 2.5. Estrés y emociones
- 2.6. Guía Educativa
  - 2.6.1. Definición de guía educativa
  - 2.6.2. Características de guía educativa
  - 2.6.3. Estructura de la guía educativa
  - 2.6.4. Técnicas multimodales para aplicar en la guía de educación emocional

## **El estrés académico**

### **1. El estrés**

El estrés, es un aspecto que hoy en día afecta a la mayor parte de la población, al pasar diferentes situaciones en las cuales tienden a sentir demasiada presión y por ende sentirse cada vez más estresados, sin saber cómo afrontarlo de forma adecuada.

#### **1.1. Definición de estrés**

Según Ortiz (2011) afirma:

Es una respuesta natural y fisiológica útil para la supervivencia, ya que permitía a nuestros ancestros preparar el cuerpo para un esfuerzo máximo y entrar en un estado de alerta para perseguir y luchar por la caza o huir de posibles depredadores (párr.2).

Labrador y Crespo (2003) sostienen: “El estrés es un proceso natural que responde a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno, en constante cambio; pero resulta perjudicial si es muy intenso o se prolonga en el tiempo” (p.10).

Melgosa (1998) establece: “El estrés es la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, es un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica, preparación para el ataque o la huida y el comienzo de una serie de enfermedades” (p.18).

En ese sentido el estrés, por tanto, es una respuesta automática que se da ante cualquier situación de alerta, permitiendo así la supervivencia del ser humano, sin embargo, al acumularse demasiada tensión este conducirá al origen de una serie de enfermedades que dificultan la calidad de vida del hombre.

#### **1.2. Orientaciones teóricas del estrés**

Para mejor fundamentación sobre el estrés, se ha dado lugar a orientaciones en donde el estrés se focaliza en la respuesta, el cual ha sido propuesto por Selye, así mismo se ha centrado de acuerdo al estímulo formulado por Holmes y Rahe, y por último el estrés basado

en la interacción, planteada por Lazarus, cada una de las orientaciones antes propuestas han jugado un papel fundamental en el desarrollo de la teoría general del estrés.

### **1.2.1. Teorías basadas en la respuesta**

Teoría propuesta por Selye quien concibe “el estrés como una respuesta no específica del organismo, como el estado que se manifiesta por un síndrome específico consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (Berrío y Mazo, 2011, p.75). Con referencia a lo anterior Selye se refiere a que en sí el estrés no tiene una causa específica, pues se trata de un factor que afecta la estabilidad del organismo, pudiendo ser un estímulo tanto físico, psicológico, cognitivo o emocional.

Por otro lado, la teoría de Selye está basada en la acción de 2 fenómenos objetivables. Uno es el estresor, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés (físico, psicológico, cognitivo o emocional). Por otro, la respuesta de estrés, constituida por un triple mecanismo denominado síndrome general de adaptación (SGA). El SGA es la consideración de la respuesta de estrés mantenida en el tiempo, dando lugar a tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento (Morales, 2011). En definitiva, la presente teoría da una perspectiva sobre el estrés basada tanto en los causantes como en la respuesta del mismo.

### **1.2.2. Teorías basadas en el estímulo**

Esta teoría basada en el estímulo desarrollada por Holmes y Rahe, interpreta o comprende al estrés de acuerdo a características que se asocian con los diferentes estímulos ambientales, debido a que estos pueden alterar las funciones normales del organismo.

De ahí que se encuentra una definición del estrés que ha sido fundamentada en los estímulos conceptualizándose según Muñoz (1999) como “un conjunto de fuerzas externas de variables del medio físico o social (catástrofes, pérdida de seres queridos, acumulación de contrariedades personales, presiones del trabajo y de la vida urbana) que tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona” (p. 25).

En consecuencia, se asocia dentro de esta teoría que el estrés se localiza en el exterior, es decir en el ambiente o situaciones sociales que experimenta el individuo y no en sí mismo, que es a quien le corresponde el efecto generado por el estrés.



### **1.2.3. Teorías basadas en la interacción**

Dentro de esta perspectiva se deduce que el estrés tiene su origen a través de las relaciones que se dan entre el individuo y el entorno que lo rodea, puesto que Lazarus junto con Folkman consideraban al estrés como un conjunto de relaciones entre la persona y la situación, la cual es valorada por la persona como algo que puede exceder sus propios recursos y a su vez considere que pone en peligro su bienestar personal.

El concepto fundamental de la teoría es la evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (Berrío y Mazo, 2011, p.76).

Por lo tanto, de acuerdo a Bittar (2008) concibe:

El estrés es una respuesta adaptativa mediada por las características individuales y por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas (p.18).

### **1.3. Elementos y procesos de estrés**

El presentar cierto nivel de estrés es normal, mismo que permite a la persona concentrarse y enfrentar los desafíos que se le presenten, sin embargo, a medida que se acumulan las tensiones y presiones, el organismo se sobrecarga reaccionando así de forma desagradables.

Según Vindel (s.f.) considera que:

El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio. La ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza. Digamos que dentro del proceso de cambios que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente. Muchos estímulos o situaciones pueden provocar en el individuo la necesidad de movilizar recursos para dar respuesta a la demanda de dicho estímulo, o para volver al estado inicial de equilibrio en el que se encontraba inicialmente. Al estímulo le llamamos estresor, o situación estresante (párr.6).

El proceso de estrés humano empieza con la detección del estresor (cambios mayores, menores o cotidianos) y su procesamiento. Fernández y Jiménez (Como se citó en Rodríguez, 2013, p.14) explican el proceso del estrés como se muestra a continuación.

En primer lugar, este procesamiento es de tipo automático, formado por la reacción afectiva que analiza si la situación es amenazante o no para el organismo, y por las distorsiones cognitivas, pensamientos deformados que afectan a la evaluación del estímulo y por tanto a la efectividad del afrontamiento, influyendo en los mecanismos neurológicos y a su vez afectando los niveles de activación del organismo.

En segundo lugar, se pone en marcha el procesamiento controlado, de valoración cognitiva e integración afectiva, En este influyen los compromisos, creencias y sensación de control, para determinar si la situación es irrelevante o positiva, en cuyo caso terminara el proceso, o si la situación es dañina o amenazante, de manera que continuara el proceso de estrés.

Es evidente entonces que a pesar que el estrés en su mayor parte se lo considera nocivo para nuestra vida diaria, a su vez es necesario para dar cumplimiento a las metas propuestas y adaptación, caso contrario no lo podríamos hacer y la vida se tornaría aburrida, sin contar con motivación alguna. Suárez (2012) manifiesta:

Para comprender el mecanismo del estrés basta con imaginar un motor que funciona al 110% de su capacidad. Puede ser que los primeros días resista, pero tarde o temprano comenzará a presentar fallas hasta que llega el punto en que se rompe (párr.9).

Cabe agregar, según Universia (2015) se refiere que a pesar de las advertencias que se suele escuchar sobre el estrés, recientes investigaciones apuntan a que el estrés tiene un lado bueno que conlleva a ciertos beneficios entre ellos que mantiene cierta motivación, para dar lo mejor de uno y te vuelve más fuerte de carácter, para afrontar desafíos.

De esta manera se puede observar que el estrés tiene ciertos procedimientos, mismos que contribuyen para beneficio del organismo, siendo un estrés positivo, o por el contrario tienda a ser una amenaza, descompensando al organismo y volviéndose de esta manera una respuesta anormal.

#### **1.4. El estrés como distrés o eustrés**

Como se ha podido evidenciar el estrés pese a tener ciertos efectos en nuestro organismo, también se debe recalcar que en niveles normales es bueno ya que permite al individuo desarrollar todo el potencial que tiene favoreciendo tanto a su salud física como mental. De ahí que se encuentra que el estrés se divide en distrés y eustrés; en donde el primero hace referencia a aquel estrés que se convierte en perjudicial para nuestra salud y por otra parte el segundo, que se convierte en beneficioso al obtener resultados positivos y constructivos para el individuo.

De acuerdo a algunos autores Naranjo (2009) explica:

El eustrés o estrés positivo se da cuando existe una adecuada relación entre la salud física y el bienestar mental que ayudan a que el cuerpo desarrolle su máximo potencial. Además, se lo asocia con la claridad mental y condiciones físicas óptimas, es todo lo que causa placer, ejemplos son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador o sea todos los aspectos que resultan estimulantes (p.20)

Desde esta perspectiva se deduce que el eustrés resulta beneficioso para nuestra salud tanto física como mental, debido a que genera que el individuo desarrolle todo el potencial que tiene para de esta manera obtener éxito o por ende de cumplimiento a cada una de las metas que se proponga el individuo.

A diferencia de lo anterior Guajardo (2014) manifiesta: “el estrés negativo o distrés se producía cuando la capacidad de respuesta se ve superado por un estímulo negativo. Los síntomas de este tipo de estrés son: insomnio, irritabilidad, ansiedad, dolores de espalda y cuello” (párr.3).

Como puede observarse, el distrés es todo aquello que causa malestar al individuo, afectando su salud, ya que al no atender a tiempo aquello que le estresa puede provocar enfermedades alterando así su bienestar personal.

#### **1.5. Consecuencias del estrés**

Como se ha visto el estrés es una forma de reacción ante las situaciones difíciles que todos experimentan, sin embargo, hay momentos en que no se encuentra forma de controlarlo o afrontarlo de manera adecuada, es ahí cuando produce un gran impacto negativo sobre la salud tanto física como mental.

Velázquez (2012) afirma: “El estrés está relacionado con muchas de las principales causas de muerte tales como cáncer, enfermedades cardíacas, cirrosis del hígado, enfermedades pulmonares, accidentes y suicidio” (párr.4).

Por su parte, Curiosoando (2016) entre los efectos más destacados cita:

**Sistema musculoesquelético:** el estrés crea altos niveles de tensión muscular mantenidos por largos períodos de tiempo. Puede derivar en efectos secundarios, por ejemplo, vértigos y migrañas por la tensión muscular constante en la zona de cuello y hombros.

**Aparato respiratorio:** la dificultad para respirar que provoca el estrés puede ser un problema no notable para la mayoría de personas, pero puede ser más grave en pacientes que padezcan alguna enfermedad pulmonar, como EPOC, asma o enfisema.

**Sistema cardiovascular:** provoca un aumento en la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial. Esto se debe principalmente al efecto de la epinefrina, la norepinefrina y al cortisol. Estos efectos mantenidos en el tiempo aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como hipertensión, ataques al corazón o derrames cerebrales.

**Aparato digestivo:** los cambios de hábitos alimenticios pueden favorecer la aparición de reflujo esofágico, en especial si aumenta el consumo de alcohol y tabaco. El cerebro se vuelve más sensible a las sensaciones en el estómago y pueden experimentarse sensaciones de hormigueo, úlceras, náuseas e incluso dolor (p.1-2).

“En el plano emocional, el estrés provoca ansiedad, incapacidad para relajarse, mal humor, irritabilidad, falta de motivación y, en estados más avanzados, depresión que puede llegar a ser severa” (Curiosoando, 2016, p.1).

Así mismo, otros de los efectos que produce el estrés son en el plano comportamental en el que de acuerdo a Temmuz (2015) presenta los siguientes:

Actividades de sentido, como ver la televisión o jugar videojuegos durante horas, las drogas, los cigarrillos, el alcohol y el consumo de tranquilizantes, el cinismo, hábitos nerviosos como ritmo, mover las piernas hacia arriba y hacia abajo o morderse las uñas, aislamiento, incapacidad para realizar las tareas, entre otros (párr.2-4).

Por lo tanto, el estrés puede producir graves efectos negativos al no poderlo afrontar de manera adecuada, cuyos efectos son tanto a nivel físico, emocional como conductual, afectando de esta forma la salud en general.

### **1.6. Factores protectores ante el estrés**

Todas las personas pueden ser vulnerables al estrés si no se lo maneja de forma adecuada, puesto que al no poder hacerlo se convierten en susceptibles a sufrir las consecuencias negativas del mismo. Por ende, existen aspectos saludables y positivos que hacen que la persona sea más resistente ante las demandas ambientales.

Según Zaldívar (2012) manifiesta: “Los factores protectores son aquellas características personales o elementos del ambiente, o la percepción que se tiene sobre ellos, capaces de disminuir los efectos negativos que el proceso de estrés puede tener sobre la salud y el bienestar” (párr.4).

Por otra parte, Lazarus (2000) afirma que “se requiere tanto la condición del estímulo estresante como el de una persona vulnerable para generar la reacción del estrés” (p. 65). Esto quiere decir que depende mucho de los rasgos de la personalidad que tiene el individuo para que sea más resistente ante diversas situaciones que impliquen de gran tensión.

Además, según Rodríguez (2013) expresa que la mayoría de aspectos estresantes están relacionados con las creencias, es decir con la percepción de la realidad o de sí mismo de determinada manera, unida a la sensación y confianza sobre la realidad, percepciones que afectarán al proceso de valoración y a la elaboración del significado de lo que está ocurriendo.

Entre algunas de las características se encuentra el optimismo, la personalidad resistente o el sentido de coherencia, entre otras.

El optimismo puede proteger a las personas de la depresión, aún a aquellas que corren un riesgo mayor de sufrirla. Una actitud optimista permite que las personas puedan resistir más el estrés. Por ende, el tener una actitud positiva ayuda a la gente a ser feliz, tener más éxito y ser más sana (Lyness, 2013).

En cuanto a la personalidad resistente Rodríguez (2013) señala que: “es una disposición de los individuos caracterizada por la consideración de control e influencia en los sucesos de su vida, el compromiso en las actividades que desempeña y la consideración de los cambios como un reto positivo que preceda a un desarrollo personal (p.16).

La resiliencia, se considera como la capacidad del individuo para afrontar diversas situaciones de fuerte y prolongado estrés, saliendo de ellas de forma fortalecido y alcanzando un estado de excelencia tanto a nivel profesional como personal. De acuerdo a Hiew (como se citó en Oblitas, 2010) señala que: “las personas resilientes reaccionan a los estresores reduciendo su intensidad y haciendo decrecer los signos emocionales negativos, por lo tanto, se considera como un modulador del estrés, además de un propulsor de la salud mental emocional” (p.33).

A diferencia de los anteriores, Dolan, García y Díez (2005) consideran que una autoestima positiva ofrece más resistencia, fuerza y capacidad regeneradora ante los traumas o situaciones difíciles de la vida, es decir los estresores a los que se puede enfrentar y por lo tanto una buena autoestima funcionaria como el sistema inmunológico de la conciencia de cada individuo.

En definitiva existe una gran variedad de agentes o variables protectores ante el estrés, considerándose importante entre ellos el tener una actitud optimista y positiva, el poder desarrollar una personalidad resistente, el poseer resiliencia ante las diversas situaciones estresantes o complejas que se nos presenten, del mismo modo es de trascendental importancia el poseer o desarrollar una autoestima positiva, el tener un buen autoconcepto de sí mismo y sobre todo apoyo social, por parte de las personas que nos rodean, de tal forma que los efectos nocivos del estrés no afecte el bienestar personal.

### **1.7. Prevención y afrontamiento ante el estrés**

El poder identificar el estrés es un paso de gran importancia en la prevención al mismo, puesto que al identificar las causas que genera el estrés permitirá a su vez tomar medidas para evitar llegar a consecuencias más graves y sobre todo a la afectación de nuestra salud por causa del estrés.

Existen varias medidas con las que se puede prevenir el estrés. Brian (2004) considera:

**Respiración profunda:** trate de detener los sentimientos mediante la relajación de los músculos y respirar profundamente. Comience por la inhalación durante tres segundos antes de exhalar por un poco más. Esto eliminará el oxígeno viejo de sus pulmones y lo reemplazará por oxígeno fresco, mejorando la circulación y el estado de alerta.

**Alimentación saludable** es importante comer una dieta sana y equilibrada. Además, es importante comer a horas regulares y no saltarse las comidas. La dieta equilibrada se compone de alimentos como: proteínas, carbohidratos, productos lácteos, frutas, hortalizas, grasas y azúcares.

**Fluidos:** trate de reducir la cantidad de cafeína (café, té y refrescos de cola) y alcohol que bebe. Estos pueden tener un efecto similar en su cuerpo como el estrés y la ansiedad.

**Ejercicio:** libera una sustancia química llamada serotonina, que le hace sentir más feliz y menos estresado, mejora la circulación y permite sacar su frustración y la ira de manera constructiva

**Descanso:** debe ser de calidad, con el fin de poder recuperarse del desgaste físico y psíquico.

**Contacto con la naturaleza:** es uno de los mejores calmantes del estrés, cuando el ser humano acude a la naturaleza, de algún modo vuelve a su estilo de vida original, de modo que se sitúa en el mejor medio para obtener la paz y la salud (p.107-109).

Siendo así que para poder estar exentos del estrés, se debe mantener un buen estilo de vida, manteniendo entre ellos una alimentación sana y equilibrada, misma que incluya frutas, verduras, hortalizas, proteínas, entre otros; el ejercicio también es de gran contribución, puesto que al sudar se eliminan toxinas y así también se libera de las tensiones que se tenga; una respiración profunda y adecuada ayuda a tener más calma y evitar situaciones estresantes y lo más importante es tener contacto con la naturaleza, puesto que esta nos brinda un ambiente más puro y aire fresco.

Desde esta perspectiva, Lyness (2014) toma en consideración algunos aspectos para prevenir y afrontar el estrés, tomando en cuenta los siguientes:

**Actitud psicológica:** en todo momento hay que conocer aquello a lo que uno se enfrenta, las exigencias que le impone y las posibles consecuencias. Valorar las propias aptitudes a la hora de seleccionar el modo de vida y las actividades.

**Mantener una vida sana:** desde el punto de vista higiénico, dietético y físico: evitar el tabaco, el café y el alcohol, y realizar ejercicio físico con regularidad, son puntos básicos para mantener la forma física y evitar la sobrecarga de las tensiones estresantes.

**Técnicas de relajación:** son sumamente eficaces; pueden aprenderse con un técnico, pero siempre el sujeto debe ponerlas en marcha por sí mismo cotidianamente y apenas las necesite. El entrenamiento autógeno es un método global que combina mente y cuerpo.

**Mantener una situación afectiva estable y satisfactoria:** es básico para afrontar el estrés. El estar encajado afectivamente, tener amigos, llevarse bien con los otros, y, a fin de cuentas, tener un apoyo social es imprescindible.

**Organizar el trabajo:** y el resto de la actividad de modo que el consumo y la recuperación de energía esté controlado.

Es evidente entonces, tomar en cuenta todos los aspectos anteriores, ya que contribuyen para afrontar una situación estresante, siendo de tal forma considerable mantener la calma, empleando la relajación completa, evitar situaciones negativas, mantener una actitud psicológica positiva, contar constantemente con el apoyo de familiares y amigos cercanos para afrontar de mejor manera el estrés y por último organizar nuestro trabajo y de más actividades para mantener un equilibrio en el consumo de energía.

## **1.8. Estrés académico**

Como se ha mencionado anteriormente el estrés, es una reacción que se da en todos los sujetos, a lo largo de su vida cotidiana, el cual al no saberlo afrontar se vuelve una amenaza en contra de nuestro organismo, al desgastar la energía. Es así como también lo presentan los estudiantes al encontrarse constantemente en situaciones de mayor presión y a los diversos cambios que se les presentan.

### **1.8.1. Definición del estrés académico**

“El estrés académico es 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” (Barraza, 2005, p.16).

En el mismo sentido, Mendiola (como se citó en González y González, 2012) mencionan que: “El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos” (p.32).

Por otra parte, Muñoz (2003) hace referencia a que “el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los



alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos” (p.32).

De los anteriores planteamientos se deduce que es importante destacar que se debe tomar en cuenta el nivel de estrés que se puede ocasionar en los estudiantes al ejercer demasiada presión sobre ellos, tomando en consideración así mismo el que cuenten con herramientas útiles para que afronten el estrés, sin que su salud resulte perjudicada.

Según Barraza (2005) manifiesta:

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (párr.6).

### **1.8.2. Síntomas del estrés académico**

Según Rossi (2001) se refiere a tres tipos de reacciones al estrés académico por parte de los estudiantes entre los que se encuentra:

**Síntomas físicos:** tensión en la cabeza, agotamiento, presión arterial elevada, problemas gástricos, falta de capacidad para llegar a cumplir un objetivo, dolor de espalda, dificultad para conciliar el sueño, gripes, disminución o pérdida de peso, gestos que expresan la molestia del individuo, entre otros.

**Síntomas psicológicos:** nerviosismo, desánimo, sensación de pensar que no los toman en cuenta, cólera excesiva, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en uno mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos hacia la vida, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultad para poder concentrarse.

**Síntomas comportamentales:** ganas de fumar constantemente, olvidarse de las cosas constantemente, conflictos a diarios ante las situaciones que se les presenten, dificultad para realizar las tareas que se le asigna, aumento o disminución de alimentos, poco interés sobre su persona y asimismo hacia los demás (p.15-16).

En consecuencia, al tener los estudiantes situaciones que generen demasiado estrés y al no poder sobrellevarlo de forma adecuada, empieza a exteriorizarse mediante diferentes síntomas tanto físicos, psicológicos y comportamentales, afectando gravemente su salud integral.

### **1.8.3. Áreas del estrés académico**

El estrés académico se encuentra integrado por diferentes áreas, las cuales son importantes el tomarlas en cuenta, al respecto Barraza (2007) manifiesta: “El estrés académico tiene tres componentes, entre las que se encuentra estrategias de afrontamiento, estresores y síntomas” (p.18). A continuación, se describe los componentes antes mencionados.

Las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, además que podrían ser indirectas debido a factores familiares y sociales o directos como los conflictos que se presentan, los objetivos planteados, entre otros, entre estas estrategias están la habilidad asertiva, elogios así mismos, religiosidad, elaboración de un plan y ejecución de tareas, entre otros.

En relación a estresores, se considera que hay una serie de estresores académicos como: el trabajo en equipo que algunas personas son incapaces de realizar, gran cantidad de tareas constantes a diario, gran carga de responsabilidades que tiene el estudiante, lugar inadecuado de estudios, poco tiempo para desarrollar las actividades, problemas con los docentes, exámenes constantes y dificultades para entender algunos tipos de trabajos que el docente deja a los estudiantes.

Por último en relación a los síntomas se hace referencia a tres tipos de síntomas o reacciones al estrés académico, en los que se encuentra síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

En síntesis, el estrés académico está constituido por tres componentes diferentes entre los que se encuentra las estrategias de afrontamiento, mismas que se relacionan a aquellos aspectos que permiten manejar de forma adecuada las situaciones complejas que experimenta, tanto externas como internas, en cuanto a los estresores se refieren a los aspectos causantes del estrés académico, debido a las altas demandas y aglomeraciones

académicas y por último están los síntomas, mismo que presentan a nivel físico, psicológico y en el comportamiento de los individuos.

## **2. Propuesta: Educación emocional**

La educación emocional se ha constituido como una de las aportaciones de gran importancia, puesto que responde a las necesidades sociales que no son atendidas durante el proceso académico de los estudiantes.

De ahí, se ha considerado que el objetivo principal de la educación emocional sea el desarrollo de competencias emocionales, conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, así como también habilidades para la vida y bienestar de los individuos.

### **2.1. Definición de educación emocional**

De acuerdo a Bisquerra (2003) planteo:

La Educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p.21).

Por su parte, Delors (1996) reconoce:

La educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. La educación emocional tiene como objetivo ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones e incorporarlas como competencias (párr.8).

Desde estas perspectivas, los autores consultados coinciden en que la educación emocional en si pretende ayudar a los sujetos a controlar y regular sus emociones, y así mismo aprovechar para desarrollar sus competencias, contribuyendo para su bienestar tanto a nivel personal como social.

Por lo tanto, las competencias emocionales son un recurso valioso para poder cumplir con el bienestar personal, pero también para la consecución y desempeño profesional, desarrollándose a través de un proceso educativo. Bisquerra (2009) expresa: “El modelo del

GROP (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) de competencias emocionales, comprende cinco grandes bloques que son la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar” (p.26-29). A continuación, se hace una breve descripción de los factores antes mencionados.

**Conciencia emocional:** capacidad de tomar conciencia de las propias emociones, de las de los demás y de las del contexto en que nos encontramos, paso inicial para acceder al desarrollo de las otras competencias.

**Regulación emocional:** competencia que nos ayuda a regular nuestras emociones de manera apropiada, a través de unas buenas estrategias de afrontamiento y capacidad de generarse emociones positivas, entre otras cualidades.

**Autonomía emocional:** el cual incluye características relacionadas con la autogestión personal, como la autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, entre otros.

**Competencia emocional:** el que consiste en mantener buenas relaciones con otras personas a través de habilidades como respeto por los demás, comunicación receptiva, asertividad, comportamiento prosocial.

**Habilidades de vida y bienestar:** aquellas que permiten enfrentarse a los retos de la vida diaria y gestionarlos con salud, equilibrio, satisfacción y bienestar.

Tal como se ha visto el poder contar con la regulación de cada uno de los componentes emocionales, logrando el manejo y reconocimiento de las propias emociones, ya que juegan un papel fundamental en la práctica de la vida diaria.

Para otros autores Steiner y Perry (1998) consideran que la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades fundamentales: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” (p.27).

## 2.2. Principios de la educación emocional

Como se ha visto la educación emocional, se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo, por lo tanto, se pretende mediante esta difundir conocimientos tanto teóricos como prácticos sobre las emociones, promoviendo así una personalidad integral. A

partir de varias aportaciones Bisquerra (como se citó en García, 2003) se destacan los siguientes principios:

- El desarrollo emocional es una parte indispensable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido la educación debe atender a la educación en sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada.
- La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el curriculum académico y en la formación permanente.
- La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
- La educación emocional debe ser flexible porque cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes (p.4).

### **2.3. Objetivos de la educación emocional**

La educación emocional persigue los siguientes objetivos generales como los menciona García (2003):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás (p.4-5).

## 2.4. Concepto y componentes de la emoción

Una emoción de acuerdo a Guerri (2012) afirma:

Es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. El ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación (párr.3).

Departamento de Psicología de la Salud (2007) considera: “La emoción es la respuesta de todo organismo que implique: una excitación fisiológica; conductas expresivas y una experiencia consciente” (p.4).

En ese sentido, Bisquerra (2009) se refiere que las emociones se activan a partir de acontecimientos o estímulos. Un mismo estímulo genera diferentes emociones a cada persona, debido al proceso personal de valoración, puesto que este es un proceso que evalúa cada estímulo que llega a nuestros sentido, si este estímulo es importante para la supervivencia se activa la respuesta emocional, así también se tiene la valoración secundaria, que es de tipo cognitivo y se activa al preguntarse si se está en condiciones de hacerle frente al acontecimiento, en donde al ser positiva disminuye la respuesta fisiológica y en caso negativo se acentúa, hasta el punto de perder el control.

Según se ha visto, las emociones juegan un papel importante ante las reacciones que tengamos al afrontar alguna situación, hasta tal punto de salirse de control.

En el caso del estrés, la respuesta emocional tiene tres componentes que influyen en la vivencia del acontecimiento y en los que también se puede intervenir desde la educación emocional, entre ellos tenemos:

- ✓ El componente neurofisiológico, que consiste en las respuestas del organismo iniciados en el SNC y que dan lugar a taquicardias, sudoración, cambios en niveles hormonales o en neurotransmisores.
- ✓ El componente comportamental, consistente en la expresión emocional, a través del lenguaje no verbal, las expresiones corporales y del rostro, se pueden educar a través del aprendizaje de habilidades sociales o expresión matizada.

✓ El componente cognitivo, que es la experiencia emocional subjetiva del acontecimiento, es decir la toma de conciencia de lo que se está experimentando y su denominación (Rodríguez, 2013).

Por último, en relación a lo indagado la educación emocional, es de gran utilidad ya que nos permite manejar la predisposición a la acción que nos puede provocar la experimentación de una emoción, en especial para evitar dar reacciones impulsivas, en el caso de un proceso estresante y difícil de manejar.

## 2.5. Estrés y emociones

Según Darwin (1965) en sus estudios sobre la expresión de las emociones consideró:

El temor (ansiedad) y la rabia (cólera) como dos características universales del ser humano y de los animales. Este autor pensó que las emociones evolucionaron a través de numerosas generaciones a manera de un proceso de selección natural debido a que ellas facilitaban un buen nivel de adaptación y grandes posibilidades de sobrevivencia (p10).

Ante la situación planteada, Lazarus (2000) manifiesta que las emociones como causa y consecuencia de las luchas para el manejo de las presiones de la vida cotidiana que producen estrés, considerando a su vez que cada emoción describe la forma en que las personas han valorado lo que sucede en un cambio adaptativo y la forma de manejarlo, no obviando las emociones de este proceso.

Según Fernández y Jiménez (Como se citó en Rodríguez, 2013, p.24) las situaciones ante las que se produce estrés se definen por un desequilibrio entre las demandas del entorno y los recursos del individuo y son, fundamentalmente, las siguientes:

**Amenaza:** en estas situaciones existe un hecho futuro potencialmente negativo.

**Fracaso:** en esta situación no se cumple el objetivo que la persona se había marcado.

**Conflicto:** se da cuando el individuo debe atender a dos objetivos que son diferentes e incompatibles.

**Perdida:** en ellas ha ocurrido un daño que es irreparable

**Reto:** la persona podría obtener un objetivo deseado en estas situaciones, pero debe esforzarse lo suficiente.

En relación con este último, Flores (2015) afirma: “El estrés tiene una fuerte relación con las emociones ya que sin su interacción es difícil llegar a un nivel de estrés, puesto que la emoción es un impulso conducente a la acción” (p.3).

Por lo tanto, ante situaciones de estrés se debe aprender a manejar mejor nuestras emociones, pues al no hacerlo podremos actuar inadecuadamente y luego arrepentirnos ya cuando sea demasiado tarde. Las emociones son determinantes, ya que implican la ejecución de la acción, además de lograr desarrollar un proceso de regulación emocional, misma que contribuirá a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés al que estamos expuestos en el diario vivir.

## **2.6. Guía Educativa**

Así como se toma a una persona de guía o de referencia, la cual es la encargada de conducir a otras personas por el camino adecuado, de la misma forma se requiere con cierta documentación el poder contar con un documento el cual se plasme diferentes actividades con todo lo requerido convirtiéndose posteriormente en algo que guía todo el proceso que se vaya a realizar, de acuerdo a la situación en la que se lo requiera.

### **2.6.1. Definición de guía educativa**

Las guías educativas o didácticas, se ha considerado como una de las herramientas importantes, ya que contribuyen a un mejor aprendizaje de los estudiantes. Para García (2002) la guía didáctica es: “el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma” (p.1).

Por otro lado según Aguilar (s.f.) afirma:

Una guía didáctica o educativa, es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico, con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del docente y genera un ambiente de dialogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el auto aprendizaje (p.1).

Por lo tanto una guía educativa o didáctica es una guía de actividades, las cuales a su vez incluyen la forma de utilizarla de forma adecuada, de tal forma obtener los mejores resultados.



### **2.6.2. Características de guía educativa**

Sobre las bases de las consideraciones anteriores, una guía debe estar organizada adecuadamente de tal forma sirva como un camino a seguir para cumplir con los objetivos que se propongan. Es así que según Ríos (2009) establece: “Los componentes básicos de una guía que posibiliten sus características y funciones son los siguientes: presentación, objetivos generales, esquema resumen de los contenidos, temática de estudio, actividades a desarrollar, rubrica de evaluación y bibliografía sugerida” (p.4).

Por otra parte, ConocimientosWed (2013) se refiere:

Una guía didáctica ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para el cual fue elaborada, presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura., presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes y define los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para: Orientar la planificación de las lecciones, informar al alumno de lo que ha de lograr y orientar la evaluación (párr.1).

### **2.6.3. Estructura de la guía educativa.**

Para lograr el desarrollo adecuado y eficaz de una guía educativa, es necesario que presente todos los aspectos que la caracterizan, además de una buena organización y en relación a lo que se quiere lograr con el cumplimiento de la misma, por lo tanto, dar cumplimiento a los objetivos propuestos, en torno a las necesidades y la problemática encontrada en los estudiantes.

La guía educativa se desarrollará a través de seis sesiones, Las sesiones serán desarrolladas mediante talleres dirigidos a los estudiantes, en los que se abordara temas con una metodología acorde a enfrentar el estrés, de tal forma que contribuya a un mejor desenvolvimiento de los estudiantes frente a esta problemática.

### **2.6.4. Técnicas multimodales para aplicar en la guía de educación emocional**

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 solamente desde la integración de aspectos fisiológicos, cognitivos y conativos (Martínez, Álvarez y Fernández, p.361).

Para la aplicación en la guía de educación emocional, se abarcará las modalidades del afecto y sensación, las mismas que a su vez contienen algunas denominaciones de acuerdo a los temas que se desarrollaran en los talleres. En relación a lo anterior Espino (2012) expresa:

**Afecto:** se refiere a emociones sentidas con más frecuencia, emociones indeseadas y que conductas presenta el sujeto cuando experimenta esas emociones.

**Sensación:** se refiere a un listado de sensaciones negativas experimentadas, efectos sobre los afectos de esas sensaciones y la conducta, sensaciones más placenteras (p.15-16).

En la modalidad de afecto se tomará en cuenta las siguientes denominaciones como expresión de emociones, entrenamiento en control de la ansiedad e identificación de sentimientos.

**Expresión de emociones:** hay que aprender a hablar de lo que sentimos, buscar palabras a aquello que nos acontece por dentro. Algunas personas encuentran útil escribir lo que les pasa, ya que le ponen nombre y forma a aquello que les preocupa. Es una manera de procesarlo y elaborarlo (Nova Altamirano, 2015, párr.15).

**Entrenamiento en control de la ansiedad:** la ansiedad en pequeñas dosis no tiene por qué ser peligrosa puesto que es normal en situaciones amenazantes, sin embargo, hay q evitar momentos de ansiedad frecuentes e intensos, para lo cual es conveniente practicar la relajación y respiración controlada (Ansiedad10 Copyright, 2017).

**Identificación de sentimientos:** en relación a esta denominación Domínguez, Fernández, Martínez y Márquez (2010) manifiestan que: “la identificación de sentimientos busca que el sujeto identifique sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías; que las lleve a la práctica para que se identifique con ellas y las integre a su personalidad” (p.24).

Por otra parte, en cuanto a la modalidad de sensación se utilizará las denominaciones de focalización, meditación y entrenamiento en relajación. A continuación, se los describirá.

**Focalización:** consiste en hacerse consciente de las emociones propias en relación a un asunto en particular y entender el significado detrás de las palabras o imágenes transmitidas por esas mismas emociones. Es similar a otros enfoques mente/cuerpo

en la medida en que provoca una respuesta de relajamiento (Murakami y Ohira, 2007, p.105).

**Meditación:** permite a la persona alejar el pensamiento de las actividades habituales y centrado con profundidad en un punto de enfoque libre de estrés, es uno de los procesos más eficaces, para alcanzar la paz mental y contrarrestar la tensión y el estrés (Melgosa, 1998, p.145).

**Entrenamiento en relajación:** de acuerdo a Palomino (s.f.) afirma que: “Esta técnica de relajación es cualquier método, para procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y mental, utilizando posturas de relajación, técnicas de respiración, entre otras” (p.12).

## **f. METODOLOGIA**

### **Enfoque investigativo**

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo con un diseño pre experimental y alcanzará un nivel descriptivo, con la finalidad de dar a conocer herramientas, técnicas y actividades prácticas de la educación emocional para afrontar el estrés académico que presentan los estudiantes del tercer año de bachillerato, paralelo “B” de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja.

### **Tipo de estudio**

El tipo de investigación, será descriptivo ya que comprende el registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o proceso de los fenómenos. Sampieri (2014) menciona: “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice” (p.92). Por lo tanto, permitirá especificar las propiedades o características del fenómeno en estudio, es decir que mediante este se recogerá información de manera independiente sobre las variables que, abordadas, en este caso aspectos importantes en relación al estrés académico, así como también aportes sobre lo que respecta la educación emocional.

Y de corte transversal porque “se considera para estudiar esta problemática en un periodo específico” (Munch y Ángeles, 2009, p.20), ya que se recolectarán datos en un momento y tiempo determinado.

### **Métodos**

Se emplearán diferentes métodos teóricos, de manera combinada para obtener mejores resultados. Los métodos serán:

- **Método científico:** servirá para la comprobación de los hechos, valiéndose de instrumentos o técnicas necesarias para examinar y dar solución a la problemática planteada, la explicación que se dé a la misma se sustentará científicamente con la fundamentación teórica, el cual reúne elementos necesarios en base a aspectos transcendentales para afrontar de manera adecuada el estrés académico. Es decir que este método se caracteriza por ser racional y sistemático, objetivo y verificable, analítico y descriptivo, sirviendo de guía durante todo el proceso de estudio. Además, este método se

inició con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, definición del tipo de investigación y la construcción del marco teórico.

- **Método deductivo:** Este método permitirá verificar la problemática que existe en la institución, en este caso sobre lo que respecta al estrés académico, de igual forma se utilizará para hacer un estudio general del problema planteado.
- **Método inductivo:** este método permitirá desde el inicio de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear una propuesta de intervención que será la parte fundamental del trabajo.
- **Método analítico-sintético:** servirá para analizar las distintas concepciones que existen sobre el tema, en este caso sobre el estrés académico, localizadas en la bibliografía para luego realizar reflexiones generales que posibilitaran la fundamentación y la conformación del posicionamiento científico.
- **Método histórico-lógico:** posibilitará el procedimiento de la investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consisten en establecer la semejanza de esos fenómenos culturales, infiriendo una conclusión libre de generar razonamientos especulativos.
- **Método Comprensivo:** sirvió para explicar el primer objetivo teórico, estar consciente de lo que se desea investigar, así como de recabar información o acercamiento sobre el estrés académico y la educación emocional.
- **Método de diagnóstico** (Objetivo 2, Diagnostico), permitió **determinar** el nivel y frecuencia de áreas afectadas de estrés académico en los estudiantes, de manera que se pudo realizar una evaluación de los aspectos a tomar en consideración a través del inventario SISCO del estrés académico, para la recolección de información, que permitirá la resolución de problema inmersos con las pautas que constan en él.
- **Método de Modelación** (Objetivo 3 y 4, de Diseño y Aplicación del modelo alternativo), la modelación es justamente el método mediante el cual se crea abstracciones con vistas a explicar la realidad, en el cual se utilizó como estrategia para la guía mediante la planificación de talleres para aplicar dinámicas, actividades prácticas, hojas de trabajo,

videos, rol playing, trabajos grupales, con el propósito de brindar herramientas útiles para afrontar de manera adecuada el estrés académico. El taller es como tiempo – espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, el sentir y el hacer.

- **Método estadístico:** (Objetivo 5, valoración de la propuesta) no se utilizó un método estadístico específico como tal, sin embargo, permitió conocer la eficacia de la guía de intervención referente a la educación emocional a través de un análisis de los resultados mediante un cuadro comparativo del pre y pos-test.

## **Diseño muestral**

### **Población**

El estudio se dirigió a los estudiantes que asisten regularmente al tercer año de bachillerato, paralelo B, de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”, 2017 – 2018 asisten 21 estudiantes. (Fuente: Secretaria de la institución)

### **Método de selección de la muestra**

Para la selección de la muestra se optó por considerar los resultados de las prácticas pre profesionales de Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica, realizadas por los estudiantes del 7mo. Ciclo de la Carrera de Psicología Educativa. Se eligió un paralelo: Tercero de Bachillerato “B” curso que, según el reporte de los practicantes y personal del Departamento de Consejería Estudiantil de la Institución, este paralelo representa el conglomerado requerido en este tipo de muestreo, constituyendo el criterio para la selección no probabilística.

### **Tamaño de la muestra**

El tercer año de bachillerato, paralelo “B” tiene 21 estudiantes, por lo cual se tomaron a todos los estudiantes como unidades de estudio. De esta forma se persigue una mayor representatividad en la información alcanzada con la muestra.

Por el método de selección de la muestra los resultados deben generalizarse con discrecionalidad y confidencialidad. Como criterio de inclusión se consideró a todos los estudiantes del tercer año de bachillerato, paralelo “B” conjuntamente.

Población		Muestra	
Estudiantes	1500	Estudiantes del 3ero de Bachillerato, paralelo B, sección vespertina.	21

Fuente: Secretaria de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado

## Población y muestra

La población está constituida por 1500 estudiantes que asisten a la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, sección matutina y vespertina, de esa población se considerará una muestra de estudio que la conformaron 21 educandos de tercer año de bachillerato, paralelo “B”. El rango de edad de los estudiantes la media oscila entre los 17 años.

## Técnicas e instrumentos de investigación

### Instrumento

- **Inventario SISCO del Estrés Académico:** Creado por Arturo Barraza Macías en el 2005. Este inventario es autodescriptivo y se presenta en forma de autoinforme que proporciona un sujeto sobre el mismo o sobre distintos aspectos de funcionamiento, basándose en la 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. Cabe recalcar que a este instrumento se le realizó ciertas adaptaciones en cuanto a términos utilizados y además que no se tomó en cuenta el primer cuestionario filtro, sino a partir del segundo cuestionario. De ahí que se encuentra constituido por:
  - El segundo cuestionario permite identificar el Nivel de intensidad de estrés académico auto percibido por el sujeto. Es un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y 5 mucho) es decir que va de cinco valores categoriales, nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.
  - El tercer cuestionario refiere a los estresores. Se encuentra conformado por 9 ítems que permiten identificar aquellas demandas del entorno que son valoradas por el sujeto como estímulos que le producen estrés.

- El cuarto cuestionario (15 ítems) hace alusión a los síntomas, estos son probables reacciones frente al estrés académico, las mismas pueden ser físicas, psicológicas o comportamentales. Es por eso que el inventario divide esta cuarta pregunta en tres subdimensiones (reacciones físicas 6 ítems, reacciones psicológicas 5 ítems y reacciones comportamentales 4 ítems).
- El quinto cuestionario se refiere a las estrategias de afrontamiento (8 ítems) estos son modos en que los estudiantes hacen frente a la situación que causó preocupación o nerviosismo.

Al final de cada una de las preguntas 3, 4 y 5 el instrumento cuenta con la opción “otra” para que el estudiante mencione algún estresor, síntomas o estrategia de afrontamiento que no haya sido contemplado en la lista de las preguntas correspondientes.

### **Clave de corrección**

Para efectos de 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 vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico. A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. Luego, se realiza la sumatoria de puntos obtenidos, sea como variable individual o colectiva, y se transforma en porcentaje, a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.

Los porcentajes de las puntuaciones obtenidas se pueden interpretar de dos maneras: general o específica. Para la interpretación general se considera el baremo de interpretación general, el cual muestra que los porcentajes que oscilan entre 0% y 33% indican un nivel leve, entre 34% y 66% un nivel moderado y por último los que se ubican entre 67% y 100% representan un nivel profundo de estrés académico; el cual sirve para responder la interrogante ¿Qué nivel de estrés académico presentan los alumnos encuestados?

En cuanto a la interpretación específica se considera el baremo de interpretación que va de la siguiente manera: 0 A 25% rara vez; 26 a 50% algunas veces; 51 a 75% casi siempre y 76 a 100% siempre, el cual sirve para responder a diversas interrogantes dependiendo del caso tales como: a.) La media general de las preguntas tres, cuatro y cinco (¿Con que frecuencia se presenta el estrés académico?) b.) La media general obtenido para cada dimensión, la cual se



obtiene integrando todos los ítems que componen la dimensión. (¿Con que frecuencia los alumnos valoran las demandas del ambiente como estresores? ¿Con que frecuencia presentas los síntomas del estrés académico? ¿Con que frecuencia utilizan las estrategias de afrontamiento?) Y c.) La media de cada ítem, en lo particular (¿Con que frecuencia valora el alumno la evaluación como estresor?).

## **Procedimiento**

Para la presente investigación se procederá a solicitar el permiso correspondiente a la Mg. Sc. Virginia Ocampo directora de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, sección vespertina, para aplicar un instrumento de diagnóstico de la investigación dirigida a estudiantes de tercio de bachillerato para ejecutar la propuesta alternativa de intervención. Además, se establecerá 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 Titulación.

Luego de ello se solicitará la colaboración correspondiente a los estudiantes de tercero de bachillerato paralelo “B” para la ejecución de la propuesta alternativa como vía de solución a la problemática, utilizando talleres como estrategia de aplicación. Los talleres se realizarán en los horarios académicos, de acuerdo a lo dispuesto por parte del psicólogo de la institución y disponibilidad de los docentes.

La intervención se realizará en el período comprendido entre los meses de diciembre a enero del 2017 - 2018. La duración de cada taller 90 a 160 minutos.

## **La Guía de Educación Emocional se desarrollará a través de cuatro etapas o momentos:**

### **Etapa No. 1: Diagnóstico**

En esta fase se realizará la aplicación de los instrumentos previstos a la muestra seleccionada para identificar el nivel y áreas afectadas del estrés académico en los estudiantes investigados. De inmediato se procederá a la tabulación de los resultados con la finalidad de tener una información objetiva acerca de estos, de manera que se pueda tomar decisiones acerca de lo que se va a hacer y cómo se va a ejecutar la Guía de Educación emocional.

### **Etapa No. 2: Elaboración de la propuesta o estrategia**

Se procederá a planear la estrategia sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se formularán las condiciones para

que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa presten las condiciones para desarrollar la Guía de Educación emocional.

### **Etapa No. 3 Ejecución de la estrategia**

En esta etapa se coordinará la ejecución de la alternativa de intervención y su organización, para hacerla 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 y se utilizaron técnicas participativas como: dinámicas de grupo, animación y de trabajo intelectual como parte del proceso a seguir.

### **Estructura del Programa de intervención**

#### **Propuesta**

**Tema:** Guía de Educación Emocional para afrontar el Estrés Académico

#### **Fundamentación**

El estrés se constituye como un fenómeno cambiante que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio y por ende está presente en todos los niveles del proceso educativo. Según Barraza (2005) en una investigación que realizó mencionaba que el 66% de los alumnos reconocen la presencia del estrés académico, el cual tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar.

De la misma manera, desde Estudiantes de tercero de Bachillerato, se ha visto necesario en los últimos años la necesidad de educar a los estudiantes entorno a la prevención de llegar a padecer de un nivel alto de estrés.

Además, es necesario el reconocer la implicación de las emociones en el proceso de estrés y por ende aceptar que una buena gestión de las mismas puede prevenir o mejorar los procesos de adaptación. Ante la situación planteada, Lazarus (2000) manifiesta que las emociones como causa y consecuencia de las luchas para el manejo de las presiones de la vida cotidiana que producen estrés, considerando a su vez que cada emoción describe la

forma en que las personas han valorado lo que sucede en un cambio adaptativo y la forma de manejarlo, no obviando las emociones de este proceso.

Por estas razones, se plantea el diseño y puesta en marcha de la presente Guía de Educación Emocional para Afrontar el Estrés Académico en la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”, que se enmarca dentro del Proyecto de investigación previo a la obtención del grado de Licenciada en ciencias de la Educación mención Psicología Educativa y Orientación.

Es así, que el tema elegido como núcleo de intervención es afrontar el estrés académico, en este caso destinado a los estudiantes de Tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado, por su importancia como minimizador de las consecuencias negativas del padecimiento de esta problemática, y por tanto la disminución de la vivencia de emociones negativas y el aumento del bienestar personal.

Al mismo tiempo, el uso de técnicas multimodales de afecto y sensación puesto que estas consideran a la persona como una unidad bio-psico-social, abarcando el estudio y tratamiento de sus problemas de forma global.

### **Justificación**

Partiendo de la problemática del estrés académico y de las dificultades que la misma debe afrontar para manejarla adecuadamente, es necesario observar, analizar y reflexionar sobre la educación emocional, basada en las técnicas multimodales de afecto y sensación como principal estrategia para afrontar de manera adecuada el estrés académico. En la actualidad el estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado. Es un fenómeno cambiante resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. De ahí que frente al estrés académico, muchos estudiantes se ven en la situación de poder dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos tanto físicos como psicológicos para lograr enfrentar esta problemática, por esta razón surge un replanteo de ¿Cómo influye en la vida personal el estrés académico frente a exámenes de fin de grado?, ¿Cómo podría ayudar el psicólogo para enfrentar el estrés académico?, ¿Cómo la institución toma esta problemática del estrés académico para evitar reacciones inadecuadas y deterioro en la salud física y mental de los estudiantes?

Todo esto conduce a una puesta en marcha urgente de proyectos concretos, donde se pueda crear un espacio de reflexión y diálogo sincero, en un trabajo conjunto entre estudiantes, docentes y padres de familia involucrados en la difícil misión de educar y formar a los jóvenes de hoy. Por eso en sus fundamentos la propuesta educativa de intervención psicoeducativa de educación emocional tiene como fin proporcionar a los estudiantes diversas estrategias para afrontar el estrés académico, dar respuesta a interrogantes dentro del proceso considerando tanto el ámbito emocional, afectivo, académico y social. La propuesta de intervención busca también contribuir con herramientas y ejercicios útiles para manejar diversas situaciones de tensión y estrés.

Puesto que la educación emocional se considera como un proceso sistemático, ordenado y metodológicamente práctico que contribuye al desarrollo de herramientas a nivel personal para manejar adecuadamente diversas situaciones que se presentan en el diario vivir y así mismo generar un bienestar integral del individuo, dotándolo de una salud física, emocional y psicológica estable.

Así mismo, el centro educativo puede contribuir decisivamente al manejo adecuado de diferentes retos, tensión, presión y estrés que se presenta en el diario vivir de los estudiantes en especial cuando se presenta en el contexto académico a través de la capacitación de los estudiantes en el uso y empleo de la educación emocional, basada en las técnicas multimodales de afecto y sensación; no obstante, esta potencialidad de la institución, se dimensiona cuando incluye en estos propósitos a la comunidad educativa directivos, profesores, padres de familia y estudiantes, cuando utiliza las posibilidades educativas de ésta, sus recursos materiales y, fundamentalmente, humanos, cuando detecta aquellas personas que por su autoridad, prestigio, experiencia y preparación pueden participar en los propósitos de lograr una población estudiantil sin niveles altos de estrés académico.

## **OBJETIVOS**

### **- OBJETIVO GENERAL**

- Promover el desarrollo de competencias emocionales de los estudiantes, mediante la utilización de estrategias individuales y grupales para un afrontamiento adecuado y prevención de efectos nocivos del estrés académico.

## **- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Desarrollar la conciencia emocional en los estudiantes, mediante el uso de la técnica multimodal de afecto: expresión de emociones.
- Promover en los estudiantes la habilidad de controlar sus propias emociones y a su vez generar emociones positivas, mediante la técnica de control de ansiedad.
- Incentivar a los estudiantes al uso de herramientas de gestión del estrés, mediante la técnica multimodal de afecto: focalización.
- Brindar conocimientos y estrategias útiles para identificar y manejar de forma adecuada el estrés, mediante la técnica multimodal de afecto y sensación: meditación.
- Estimular el desarrollo de recursos necesarios de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: identificación de sentimientos.
- Conocer técnicas y ejercicios de relajación para ponerlas en práctica de forma efectiva ante situaciones estresantes, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: entrenamiento en relajación

### **Ubicación**

La propuesta de intervención: Guía de educación emocional para afrontar el estrés académico, se desarrollará en la Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado”

### **Factibilidad**

Para el desarrollo de la propuesta y su implementación partiendo de una intervención, se cuenta, con los recursos humanos requeridos para su desarrollo, y de la presencia de los involucrados comprometidos en el desarrollo eficiente de esta propuesta.

Se cuenta por otra parte con la dirección de docentes de la carrera de psicología educativa, con el apoyo de los maestros y los directivos de la misma, así como con los recursos materiales necesarios para el desarrollo de la propuesta y los rubros requeridos que permitan el desarrollo exitoso y se cuenta con los recursos financieros para afrontar los gastos financieros que la misma tiene prevista.

Los recursos y la tecnología para el diseño y la ejecución de la propuesta están disponibles, es decir, desde el punto de vista tecnológico es posible desarrollarlo e implementarlo, ya que no existe ningún tipo de impedimento en la obtención de insumos requeridos y económicos y/o socialmente se pueden lograr beneficios con su aplicación.

Teniendo en cuenta lo anteriormente referido considero que la propuesta interventiva será viable y factible desde el punto de vista técnico, administrativo y económico.

### **Descripción de la propuesta**

La guía de educación emocional para afrontar el estrés académico, se aplicará durante seis talleres de dos sesiones cada uno, aproximadamente de 90 a 160 minutos de duración, a partir del once de diciembre del 2017, estará dirigido a los estudiantes del tercer año de bachillerato, paralelo “B” de la Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado”.

La aplicación de la estrategia de intervención se llevará a cabo por parte del mismo investigador, en el salón de clases del tercero de bachillerato, paralelo “B”, estudiantes de la institución antes mencionada.

Cada uno de los talleres grupales se iniciará con el planteamiento de los objetivos de la actividad por parte del investigador, el entrenamiento estará encaminado a desarrollar en los estudiantes la puesta en práctica de las técnicas multimodales de afecto y sensación que constan en la guía de educación emocional para establecer apoyo en actividades escolares orientándose en el análisis y la reflexión, que estimulen el desarrollo del pensamiento crítico, lógico, creativo y participativo en diversas actividades dentro del contexto académico, todo ello promoviendo que los estudiantes cuenten con herramientas útiles para el manejo del estrés académico y desarrollen un bienestar integral de los mismos.

### **Actividades**

La propuesta de intervención se desarrollará durante 12 sesiones grupales de aproximadamente 90 a 160 minutos de duración. Cada uno de los talleres grupales se iniciará con el planteamiento de los objetivos de la actividad por parte del investigador, objetivo que será escrito en el pizarrón.

El entrenamiento estará encaminado a desarrollar en los estudiantes habilidades y herramientas necesarias y útiles para manejar adecuadamente el estrés académico, además para lograr un reconocimiento e identificación de su estado emocional para obtener una mejor convivencia en los diferentes contextos en los que se desenvuelven los estudiantes. De esta manera se trabajarán las siguientes actividades grupales:

❖ **Taller N° 1.** La conciencia emocional

**Objetivo:** Desarrollar la conciencia emocional en los estudiantes, mediante el uso de la técnica multimodal de afecto: expresión de emociones.

**Técnica multimodal de afecto y sensación:** expresión de emociones

**Duración:** 160 minutos

**Responsable:** Miryan Estefanía Sarango Sarango

**Recursos:** Palillos de dientes, anillo, organizador gráfico, cinta, cartulina, pinchos, esferos, gráficos de emociones, papelotes, pizarra, marcadores, ficha de listado de emociones, hojas de papel y hoja de evaluación.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de Bachillerato, paralelo “B”

❖ **Taller N° 2.** La regulación emocional

**Objetivo:** Promover en los estudiantes la habilidad de controlar sus propias emociones y a su vez generar emociones positivas, mediante la técnica de control de ansiedad.

**Técnica multimodal de afecto y sensación:** control de ansiedad

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Miryan Estefanía Sarango Sarango

**Recursos:** Notitas, 2 cajas pequeñas, organizador gráfico, cinta, gráficos, ficha del guion de la visualización, música relajante, ficha de trabajo, 4 tipos de música, parlantes, mesa, plato, chocolates y hoja de evaluación.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de Bachillerato, paralelo “B”

❖ **Taller N° 3.** Gestión del estrés

**Objetivo:** Incentivar a los estudiantes al uso de herramientas de gestión del estrés, mediante la técnica multimodal de afecto: focalización.

**Técnica multimodal de afecto y sensación:** focalización

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Miryan Estefania Sarango Sarango

**Recursos:** Ficha de preguntas, esferos, organizador gráfico, cinta, ficha Gráfica, proyector, computadora, parlantes, video, ficha de estrategias y resolución de problemas, dos bufandas y hoja de evaluación.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de Bachillerato, paralelo “B”

❖ **Taller N° 4.** Equilibrando tu estrés

**Objetivo:** Brindar conocimientos y estrategias útiles para identificar y manejar de forma adecuada el estrés, mediante la técnica multimodal de afecto y sensación: meditación.

**Técnica multimodal de afecto y sensación:** meditación

**Duración:** 90 minutos

**Responsable:** Miryan Estefania Sarango Sarango

**Recursos:** Lectura, 4 pelotas, reloj, ficha identificando tu estrés, clave de respuestas, esferos, proyector, computadora, parlantes, video, trozos de papel, funda, guion para la meditación, hojas de trabajo, documento de “Cambiano tu forma de pensar para reducir estrés”, marcadores, fichas de rompecabezas y ficha de evaluación.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de Bachillerato, paralelo “B”

❖ **Taller N° 5.** Emociones, estrés y trabajo grupal

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de recursos necesarios de gestión del estrés, mediante las reacciones emocionales, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: identificación de sentimientos.

**Técnica multimodal de afecto y sensación:** identificación de sentimientos

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Miryan Estefania Sarango Sarango

**Recursos:** Cinta, proyector, computadora, parlantes, ficha de trabajo, esferos, un globo, lana, fósforo, Hojas en blanco, lápices, borrador, decálogo para no amargarse la vida, notitas, caja y hoja de evaluación.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de Bachillerato, paralelo “B”



❖ **Taller N° 6** Técnicas de relajación para combatir el estrés

**Objetivo:** Conocer técnicas y ejercicios de relajación para ponerlas en práctica de forma efectiva ante situaciones estresantes, basado en la técnica multimodal de afecto y sensación: entrenamiento en relajación.

**Técnica multimodal de afecto y sensación:** entrenamiento en relajación.

**Duración:** 90 minutos

**Responsable:** Miryan Estefania Sarango Sarango

**Recursos:** Trozos de papel, marcador, proyector, computadora, parlantes, video, audio de relajación, gráficos, cinta y hoja de evaluación.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de Bachillerato, paralelo “B”

**Cronograma**

Actividades	Noviembre 2017		Diciembre 2017				Enero 2018			
	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4
Aplicación del pre test	x									
<b>Taller N° 1</b> <b>Tema: La conciencia emocional</b>				x						
<b>Taller N° 2</b> <b>Tema: La regulación emocional</b>					x					
<b>Taller N° 3</b> <b>Tema: Gestión del estrés</b>							x			
<b>Taller N° 4</b> <b>Tema: Equilibrando tu estrés</b>								x		
<b>Taller N° 5</b> <b>Tema: Emociones, estrés y trabajo grupal</b>								x		
<b>Taller N° 6</b> <b>Tema: Técnicas de relajación para combatir el estrés</b>								x		
Aplicación del post test									x	

- Tercer momento: Se hizo una reflexión sobre el tema y una valoración del desarrollo del taller.

**Etapa No. 4** Evaluación

Aquí se realizará una evaluación de las acciones en su conjunto desarrolladas de manera continua y sistemática, una vez cumplidas. Por lo que en esta fase se aplicaran cuestionarios

para evaluar cada técnica utilizada en el taller; al finalizar los talleres nuevamente se aplicará el Inventario SISCO del estrés académico (post -test) para inferir la pertinencia de la guía de educación emocional e ir reflexionando sobre los logros que se obtendrán y los obstáculos que se presentarán para el buen desarrollo de la propuesta alternativa de intervención.

Teniendo presente todo lo anteriormente expuesto se elaborará la Guía de Educación Emocional para Afrontar el Estrés Académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato paralelo B, de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja; esta investigación llegará hasta la valoración de la alternativa.

**Valoración de la Guía.** - Se utilizará un método estadístico no específico, puesto que se lo realizará mediante un cuadro comparativo del antes y después de la intervención, es decir pre y pos test, de esta forma establecer su confiabilidad, acerca de la calidad e importancia de utilizar esta Guía de Educación Emocional para afrontar el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato paralelo B.

#### **Métodos estadísticos y/o de procesamiento matemático.**

Esta técnica permitirá realizar un análisis minucioso de los resultados obtenidos para luego de la tabulación de datos establecer los parámetros cuantitativos y cualitativos, en forma numérica, estadística y gráfica. Los resultados de la investigación serán explicados con el debido análisis porcentual representado en cuadros y gráficos. Dichos resultados serán analizados e interpretados desde una perspectiva psicológica.

#### **Análisis integrador de los resultados obtenidos.**

Para trabajar los resultados que se obtendrán de la investigación se analizarán utilizando los programas informáticos como son Word y Excel, para representar cuadros, gráficos y para la redacción del análisis e interpretación se utilizará el método estadístico del ROPAI (Recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos, analizar e interpretar) lo que permitió constatar la problemática presentada.

#### **Recursos Humanos**

El personal humano que participa en la investigación son los siguientes:

- Investigadora
- Tutora de la investigación
- Autoridades de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado

- Estudiantes de la institución educativa.
- Docentes de la institución educativa.

### **Recursos Materiales**

Los materiales que se utilizarán para la recopilación de la información necesaria para el desarrollo del presente proyecto investigativo son los siguientes:

- Copias de los cuestionarios de las encuestas a aplicar
- Copias del cuestionario y test a aplicar
- Internet
- Computadora
- Impresora
- Flash Memory
- Esferos
- Cámara fotográfica

### **Recursos Institucionales**

- Universidad Nacional de Loja
- Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado
- Bibliotecas públicas y biblioteca de la universidad.

**g. CRONOGRAMA**

TIEMPO	2017																2018																																											
	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio							
ACTIVIDADES	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								
<i>Selección del tema, desarrollo de la problematización, formulación de objetivos</i>	█	█	█																																																									
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																																																												



## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

<b>PRESUPUESTO ESTIMADO</b>			
<b>RECURSOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
<b>RECURSOS HUMANOS</b>			
Movilización	33	1,30	42,90
<b>RECURSOS MATERIALES</b>			
Resma de papel boom	5	4,50	22,50
Reproducción bibliográfica	200	0,02	4,00
Adquisiciones de textos	1	3,80	3,80
Servicio de internet	20	0,85	34,00
Material audiovisual	2	10,00	20,00
Reproducción de insumos técnicos	200	0,02	4,00
Material didáctico	25	4,50	112,50
<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>			
Reproducción de informes	200	0,15	30,00
Difusión del taller, información, publicidad	13	7,50	97,50
Anillados	3	1,00	3,00
Diseño del proyecto		25,00	25,00
Refrigerios	32	5,00	160,00
<b>IMPREVISTOS</b>			60,00
<b>TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO</b>			<b>\$ 619,20</b>

El **financiamiento** estará a cargo exclusivo de Estefania Sarango con un costo aproximado de \$619,20.

## i. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, R. (s.f.). La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo, evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. *RIED*.
- Ansiedad10 Copyright. (2017). *Ataques de Ansiedad*. Recuperado el 21 de agosto de 2017, de <http://www.ansiedad10.com>
- Ardón, R. (2008). *Influencia del Estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de II de bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/74212321/Estres-Academico-Rendimiento-Estudiante-to>
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. México: INED. Obtenido de <file:///D:/Usuario/Documentos/Dialnet- CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918.pdf>
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Zacatecas. Mexico: INED.
- Barraza, A. (2007). *El estrés académico en alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo*. Durango: Universidad Pedagógica de Durango.
- Barraza, M. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>
- Berrió, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología. Universidad de Antioquía*, 75.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*.
- Bisquerra, R. (2009). *Concepto de Educación Emocional*. Barcelona: Departamento MIDE.
- Bittar, C. (2008). Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios. *La universidad como objeto de investigación* (págs. 1-112). Mendoza, Argentina: Facultad de Ciencias Humanas.
- Brian, W. (2004). *Eliminar el estrés*. Argentina: Ediciones B.
- ConocimientosWeb. (2013). *Características de la Guía Didáctica*. Recuperado el 20 de agosto de 2017, de <http://www.conocimientosweb.net/dcmt/ficha20987.html>
- Curiosoando. (2016). *Principales efectos del estrés*. Recuperado el 17 de agosto de 2017, de <https://curiosoando.com/principales-efectos-del-estres>
- Darwin, C. (1965). *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*. Chicago: Prensa de la Universidad de Chicago.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana, Ediciones UNESCO.

- Departamento de Psicología de la Salud. (2007). *La emoción*. Recuperado el 19 de agosto de 2017, de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/26/TEMA%208.La%20emoción.pdf>
- Dolan, S., García, S., & Díez, M. (2005). *Autoestima, estrés y trabajo*. Madrid: McGraw-Hill.
- Domínguez, L., Fernández, A., Martínez, J., & Márquez, C. (2010). *Técnicas expresivas*. Recuperado el 22 de agosto de 2017, de <https://es.slideshare.net/lunasolespacio/tecnicas-expresivas>
- El Universo. (octubre de 2015). Expectativas por exámenes unificados para estudiantes. Obtenido de <http://www.eluniverso.com/noticias/2015/10/18/nota/5188394/expectativas-examenes-unificados-estudiantes>
- Espino, C. (2012). *Teoría de la personalidad Arnold Lazarus*. Recuperado el 20 de agosto de 2017, de <https://es.slideshare.net/drojitos/teora-de-la-personalidad-arnold-lazarus>
- Flores, B. (2015). *El estrés y las emociones*. Recuperado el 18 de agosto de 2017, de <https://es.slideshare.net/briisiithaaflorezz/estres-y-emociones>
- García, L. (2002). *La educación a distancia, de la teoría a la práctica*. Madrid: Ariel, S.A.
- García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Redalyc*.
- Gómez, A. R. (2017). *Liderazgo Educativo y Comunitario*. Loja : UTPL.
- González, M., & González, S. (2012). Estrés académico en el nivel medio superior . *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por tecnologías* , 32.
- Guajardo, F. (2014). *Estrés negativo*. Recuperado el 06 de noviembre de 2017, de <http://www.supernatural.cl/estres-negativo.asp>
- Guerri, M. (2012). *¿Qué son las emociones?* Recuperado el 18 de agosto de 2017, de <https://www.psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>
- Labrador, F. J., & Crespo, M. (2003). *Estrés*. Madrid : Editorial SINTESIS.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ludewig, C. (s.f.). *Universo y muestra*. Recuperado el 7 de noviembre de 2017, de <http://www.smo.edu.mx/colegiados/apoyos/muestreo.pdf>
- Lyness, D. (2013). *El optimismo*. Recuperado el 18 de agosto de 2017, de <http://kidshealth.org/es/teens/optimism-esp.html#>
- Martínez, M., Álvarez, B., & Fernández, A. (s.f.). *Orientación familiar. Contextos, evaluación e intervención*. Madrid: Sanz y Torres .
- Melgosa, J. (1998). *¡Sin estrés!* Florida (Buenos Aires): Editorial SaFeliz .
- Morales, C. (2011). *Teorías del estrés*. Recuperado el 06 de noviembre de 2017, de <https://es.scribd.com/doc/59097602/Teorias-Del-Estres>



- Muñoz, G. (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 universitarios. *Tesis de doctorado para la obtención del título de doctor en Psicología Social, Departamento de Psicología Social*. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.
- Muñoz, J. (2003). *Estrés Académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario (Tesis inédita de Licenciatura)*. Lima, Perú: Universidad Científica del.
- Murakami, H., & Ohira, H. (2007). *Influencia de la manipulación de la atención sobre la emoción y las respuestas autonómicas*. Bogotá, Colombia: Percept Mot Skills.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Redalyc*, 33.
- Newstrom, J. (2007). *Dirección: Gestión para lograr resultados* (Novena ed.). México: McGraw-Hill.
- Nova Altamirano Psicología. (2015). *La expresión de emociones*. Recuperado el 20 de agosto de 2017, de <https://www.psyciencia.com/la-expresion-de-emociones/>
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Cengage Learning.
- Ortiz, J. J. (2011). *El estrés*. Recuperado el 15 de agosto de 2017, de <http://www.enbuenasmanos.com/tipos-de-estres>
- Palomino, P. (s.f.). *Entrenamiento en relajación*. Recuperado el 22 de agosto de 2017, de [http://www4.ujaen.es/~jggascon/Temario/Relajacion\\_pedro.pdf](http://www4.ujaen.es/~jggascon/Temario/Relajacion_pedro.pdf)
- Pulido, M. A., Serrano, M. L., Valdés, E., Chávez, M. T., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). El estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 31-32.
- Ramírez, E. (18 de abril de 2014). Estudiantes universitarios sufren de estrés en México. *EL Diario*, pág. 2. Obtenido de <https://eldiariony.com/2014/04/18/un-60-de-estudiantes-universitarios-sufren-estres-en-mexico/>
- Rentería, L. F., & Quintero, N. (2009). Diseño de una estrategia de gestión educativa para mejorar los niveles de convivencia en el colegio Rafael Uribe. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Obtenido de <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/educacion/tesis30.pdf>
- Ríos, D. (2009). *Guía didáctica*. Recuperado el 19 de agosto de 2017, de <https://es.slideshare.net/dianapaisita/guia-didactica-1769311>
- Rodríguez, A. (2013). *Programa de Educación Emocional y Gestión del Estrés en la Escuela Universitaria de Trabajo Social de Santiago de Compostela*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona, España: Editorial de Cecchi.
- Sierra, O., Urrego, G., Montenegro, S., & Castillo, C. (2015). *Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness*. Tunja: Uptc.

- Steiner, V., & Perry, R. (1998). *La educación emocional*. (J. Vergara, Ed.) Buenos Aires.
- Suárez, J. D. (2012). *Distrés y eustrés ¿Enemigos o aliados?* Recuperado el 15 de agosto de 2017, de <https://www.rinconpsicologia.com/2012/05/distres-y-eustres-enemigos-o-aliados.html>
- Temmuz. (2015). *Síntomas conductuales del estrés*. Recuperado el 17 de agosto de 2017, de <http://cualessonlossintomasdela.healthabout.org/wp/a/sintomas-conductuales-de-estres.html>
- Universia. (2015). *El estrés ¿tiene beneficios?* Recuperado el 16 de agosto de 2017, de <http://noticias.universia.cl/consejos-profesionales/noticia/2015/12/14/1134677/estres-beneficios.pdf>
- Velázquez, M. (2012). *Efectos negativos del estrés sobre el cuerpo*. Recuperado el 16 de agosto de 2017, de <http://drmime.blogspot.com/2012/09/efectos-negativos-del-estres-sobre-el.html>
- Vindel, A. C. (s.f.). *La naturaleza del estrés*. Recuperado el 15 de agosto de 2017, de [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm)
- Viñao, A. (2005). La dirección escolar: un análisis genealógico-cultural. En M. F. Enguita, & M. Guitiérrez, *Organización escolar, profesión docente y entorno comunitario*. Madrid: Akal.
- Zaldívar, D. (2012). *Estrés: factores protectores*. Recuperado el 13 de agosto de 2017, de <http://psicologiaysalud.bligoo.cl/content/view/1336243/Estres-factores-protectores.html#.Wg4PX5QZPIU>

## OTROS ANEXOS



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

#### FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

#### CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACION

#### INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

<b>DATOS GENERALES.</b>
<b>Nombre:</b>
<b>Curso.</b>
<b>Paralelo</b>
<b>Fecha.</b>

#### Instrucciones:

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 responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporciones será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

**Marque con una X, las frecuencias con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:**

**1= Nunca    2= Rara vez    3 = Algunas veces    4= Casi siempre    5=Siempre**

		1	2	3	4	5
1	El competir con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, entre otros)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, entre otros)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase					
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, evaluaciones orales, entre otros)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
9	Otra: _____ (Especifique)					

A continuación, marque con una “X” la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando te estresas.

<b>Reacciones físicas</b>						
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
<b>11</b>	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
<b>12</b>	Dolores de cabeza o migrañas					
<b>13</b>	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
<b>14</b>	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, entre otros					
<b>15</b>	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones Psicológicas</b>						
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>16</b>	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
<b>17</b>	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
<b>18</b>	Ansiedad, angustia o desesperación					
<b>19</b>	Problemas de concentración					
<b>20</b>	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones Comportamentales</b>						
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>22</b>	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
<b>22</b>	Aislamiento de los demás					
<b>23</b>	Desgano para realizar las labores escolares					
<b>24</b>	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>25</b>	Otras: _____					
	(Especifique)					

A continuación, marque con una “X” la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estas estresado(a)

Estrategias de Afrontamiento		1	2	3	4	5
26	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
27	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
28	Elogios a sí mismo					
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
30	Búsqueda de información sobre la situación					
31	Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

**Puntaje total:** \_\_\_\_\_

**Puntaje por áreas:**

**Estresores:** \_\_\_\_\_

**Síntomas:** \_\_\_\_\_

**Estrategias de afrontamiento:** \_\_\_\_\_

**Diagnostico:**

---



---



---



---



---



---

## ANEXO



**Fuente:** Aplicación del SISCO de estrés académico pre-test.  
**Elaboración:** Estefania Sarango



**Fuente:** Aplicación de talleres  
**Elaboración:** Estefania Sarango



**Fuente:** Aplicación de talleres  
**Elaboración:** Estefania Sarango



**Fuente:** Aplicación de talleres  
**Elaboración:** Estefania Sarango





**Fuente:** Aplicación de talleres  
**Elaboración:** Estefania Sarango



**Fuente:** Aplicación de talleres  
**Elaboración:** Estefania Sarango



**Fuente:** Aplicación de talleres  
**Elaboración:** Estefania Sarango



**Fuente:** Aplicación de talleres  
**Elaboración:** Estefania Sarango



**Fuente:** Aplicación del SISCO de estrés académico post-test.  
**Elaboración:** Estefania Sarango

## ÍNDICE

<b>PORTADA</b> .....	i
<b>CERTIFICACIÓN</b> .....	ii
<b>AUTORÍA</b> .....	iii
<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN</b> .....	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	v
<b>DEDICATORIA</b> .....	vi
<b>MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO</b> .....	vii
<b>MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS</b> .....	viii
<b>ESQUEMA DE TESIS</b> .....	ix
<b>a. TÍTULO</b> .....	1
<b>b. RESUMEN</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>c. INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>d. REVISIÓN DE LITERATURA</b> .....	7
El estrés académico .....	7
Elementos y proceso de estrés .....	12
Educación emocional .....	20
Manejo y control de emociione.....	25
Guía Educativa .....	27
Técnicas multimodales para aplicar en la guía de educación emociona.....	29
<b>e. MATERIALES Y MÉTODOS</b> .....	32
<b>f. RESULTADOS</b> .....	39
<b>g. DISCUSIÓN</b> .....	55
<b>h. CONCLUSIONES</b> .....	60
<b>i. RECOMENDACIONES</b> .....	61
<b>PROPUESTA ALTERNATIVA</b> .....	62
<b>j. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	168
<b>k. ANEXOS</b> .....	173
<b>a. TEMA</b> .....	174



<b>b. PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>175</b>
<b>c. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>179</b>
<b>d. OBJETIVOS.....</b>	<b>180</b>
<b>e. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>181</b>
<b>f. METODOLOGÍA.....</b>	<b>203</b>
<b>g. CRONOGRAMA.....</b>	<b>219</b>
<b>h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....</b>	<b>221</b>
<b>i. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>222</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>231</b>