



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

**TÍTULO**

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL, PARALELO “B”, DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.

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

**AUTOR**

Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**DIRECTOR DE TESIS**

Lcdo. Julio César Silva Maldonado Mg. Sc.

**LOJA – ECUADOR**

**2018**

## CERTIFICACIÓN

**Lcdo. Julio César Silva Maldonado Mg. Sc.**

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

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del art. 139 del Reglamento 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 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL, PARALELO “B”, DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA**, de autoría del Sr. Gabriel Marcelo Sánchez Maurat; en consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 29 de marzo de 2018

  
Lcdo. Julio César Silva Maldonado Mg. Sc.

**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Gabriel Marcelo Sánchez Maurat, declaro ser el autor 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.

**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.

**Firma:** 

**Cédula:** 1105656829

**Fecha:** Loja, 19 de julio de 2018

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

Yo, Gabriel Marcelo Sánchez Maurat, declaro ser el autor, del presente trabajo de tesis titulada: **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL, PARALELO “B”, DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA**, como requisito para optar al grado de Licenciado 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 diecinueve días del mes de julio del dos mil dieciocho.

**Firma:**

  
.....

**Autor:**

Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.

**Cédula:**

1105656829

**Dirección:**

Loja, Tebaida Baja, calles: Kennedy y Av. Pío Jaramillo Alvarado.

**Correo electrónico:** [gabriel.sanchez@unl.edu.ec](mailto:gabriel.sanchez@unl.edu.ec)

**Teléfono:**

07-2684-203

**Celular:**

0968410778

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director de tesis:**

Lcdo. Julio César Silva Maldonado Mg. Sc.

**Tribunal de grado**

**Presidenta:**

Dra. Flora Edel Cevallos Carrión Mg. Sc.

**Primer Vocal:**

Lcda. Cisna Piedad Ríos Robles Mg. Sc.

**Segundo Vocal:**

Lcda. Magdalena Espinosa Herrera Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, especialmente a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, a todos los docentes, que con su experiencia y solidaridad han formado en mí el espíritu de perseverancia y de superación y de manera especial al docente Lcdo. Julio César Silva Maldonado Mg. Sc, por la dirección de tesis, al guiarme paso a paso durante el proceso y culminación de la misma a través de sus conocimientos y sugerencias.

Además, un especial agradecimiento al Sr. Mg, Galo Guaicha, Rector del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero, al personal docente, administrativo y estudiantes del tercero de bachillerato paralelo “B”, por su valiosa colaboración para el desarrollo de la investigación de campo.

**El Autor.**

## **DEDICATORIA**

A mis padres, Miguel y Lorgia por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, por el apoyo brindado y en especial por la motivación constante para alcanzar mis metas, todas ellas se las debo a ustedes.

A mis hermanos Juliana, Miguel, René y Bryan que crecieron a mi lado y compartieron todos mis triunfos.

A mis sobrinos María, Matías y Estéfano que desde su llegada han sido una parte fundamental en mi vida.

A mis compañeros y compañeras quienes formaron parte de estos años de esfuerzo constante, en los que compartimos gratos momentos que recordaré por el resto de mi vida.

Y de manera muy significativa a Dios, por haberme llenado de valor, sabiduría y sobretodo perseverancia en los momentos difíciles para seguir luchando día tras día.

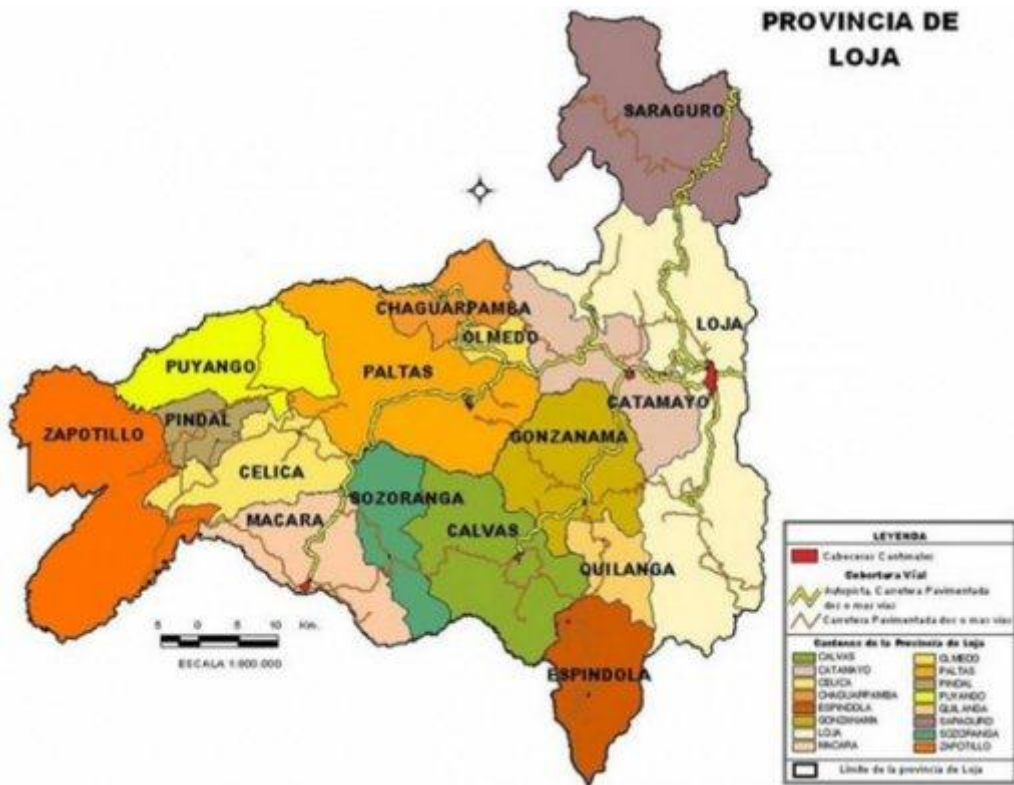
**Gabriel Marcelo.**

## MATRÍZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	<p><b>Gabriel Marcelo Sánchez Maurat</b></p> <p>GUÍA DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL, PARALELO “B”, DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.</p>	UNL	2018	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	PUNZARA	SANTA TERESITA	CD	<p>Licenciado en Ciencias de la Educación: mención: Psicología Educativa y Orientación</p>

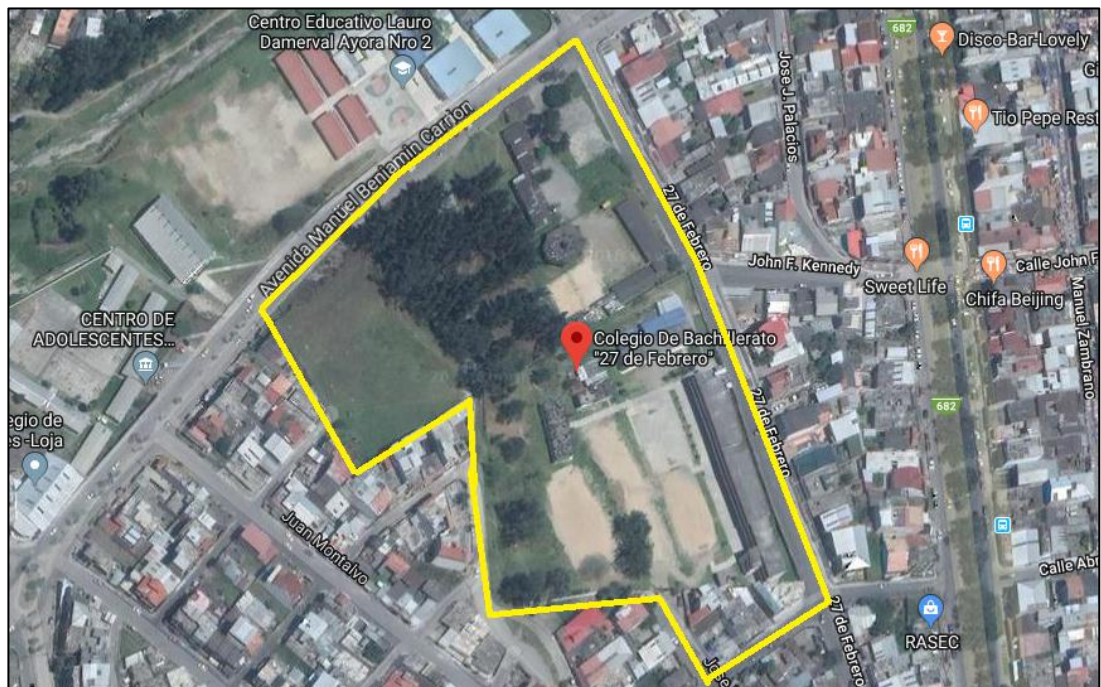
# MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



## CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

### COLEGIO DE BACHILLERATO "27 DE FEBRERO"





## 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 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL, PARALELO “B”, DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.

## **b. RESUMEN**

El estrés académico es una de las situaciones más comunes que afecta a los estudiantes, frente a esta problemática, se planteó la presente tesis titulada: GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL, PARALELO “B”, DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA, tuvo como objetivo disminuir el estrés académico a través de una guía de estrategias de afrontamiento en esta población. Esta tesis se enmarco en un estudio descriptivo de corte transversal con diseño pre-experimental; se emplearon los métodos: científico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, descriptivo. Se aplicó la Escala de Estresores Académicos ECEA, en una muestra de 19 estudiantes, de los resultados (pre-test) considerando los niveles más significativos fueron: el 57,89% de los estudiantes investigados perciben en niveles medios a los estresores académicos como, las deficiencias metodológicas del profesor y a las dificultades de participación; luego de la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento (post-test) bajan los niveles de estresores, para el 89,48% las intervenciones en público y para el 84,21% los exámenes, logrando demostrar la efectividad de la guía de estrategias de afrontamiento.

## **ABSTRACT**

The academic stress is one of the most common situations that affects to the students, in front of this problematic, posed the present thesis titled: **GUIDE OF STRATEGIES OF AFRONTAMIENTO TO DIMINISH THE ACADEMIC STRESS IN THE STUDENTS OF THE THIRD YEAR OF BACHILLERATO GENERAL, PARALLEL "B", OF THE SCHOOL 27 FEBRUARY OF THE CITY OF LOJA**, had like aim diminish the academic stress through a guide of strategies of afrontamiento in this population. This thesis frame in a descriptive study of transversal court with design pre-experimental; they employed the methods: scientist, analytical-synthetic, inductivo-deductivo, descriptive. It applied the Scale of Estresores Academic ECEA, in a sample of 19 students, of the results (pre-test) considering the most significant levels were: 57,89% of the students investigated perceive in half levels to the estresores academic as, the methodological deficiencies of the professor and to the difficulties of participation; afterwards of the application of the guide of strategies of afrontamiento (post-test) go down the levels of estresores, for 89,48% the interventions in public and for 84,21% the examinations. Attaining show the effectiveness of the guide of strategies of afrontamiento.

### c. INTRODUCCIÓN

Los jóvenes en la vida estudiantil enfrentan un sin número de problemas de toda índole y el aspecto psicológico no se queda extenso de estos cambios, en los que sin duda, uno de los aspectos que más daños ocasiona es el estrés académico, que amenaza la integridad vital del individuo como resultado de diferentes estresores académicos como, la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para la realización de tareas o actividades dentro del salón de clases, los exámenes y evaluaciones de los profesores, provocando sentimientos de tensión, ansiedad, depresión, mal genio, baja autoestima, frustración, nerviosismo y negatividad, por tal motivo para analizar este tema se formuló la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera la guía de estrategia de afrontamiento permitirá disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja?

Luego de conocer esta problemática existente se ha creído pertinente desarrollar el siguiente tema de investigación: **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL, PARALELO “B”, DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.**

A su vez para lograr este propósito se planteó el siguiente objetivo general que es disminuir el estrés académico a través de una guía de estrategias de afrontamiento en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, por lo tanto, para el cumplimiento al objetivo antes mencionado se formuló los siguientes objetivos específicos: partiendo del primero que está relacionado a determinar los fundamentos teóricos que sustentan las estrategias de afrontamiento y el estrés académico, el segundo corresponde a identificar los factores de mayor incidencia de estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato, el tercero refiere a diseñar una guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en la población investigada, el cuarto enfatiza en la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento y el quinto hace referencia a la validación de la efectividad de la misma.

Esta investigación se fundamenta en el sustento científico de varios autores referentes al estrés académico y las estrategias de afrontamiento, contenidos que están ordenados de acuerdo a la lógica de la investigación.

La presente tesis está enmarcada en un estudio descriptivo de corte transversal con diseño pre-experimental, se emplearon los métodos científico, analítico, inductivo, deductivo, histórico-lógico y estadístico descriptivo. Como instrumento utilizado fue Escala de estresores académicos ECEA, las mismas que se aplicaron en una muestra de 19 estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”.

De los resultados (pre-test) se encontró que, en la mayoría de estudiantes, es decir el 57,89% perciben en niveles medios que los estresores son las deficiencias metodológicas del profesor, con el mismo porcentaje el estresor dificultades de participación; luego de la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento (post-test) bajan los niveles de estresores, para el 89,48% las intervenciones en público y para el 84,21% los exámenes.

En estos párrafos que contienen la discusión existen aportes importantísimos en cuanto a lo que los autores manifiestan respecto a los resultados obtenidos y criterios del proponente que están debidamente establecidos.

En el presente informe tiene integrado las conclusiones y las recomendaciones, dentro de las cuales encontramos que la mayoría de los investigados perciben en niveles medio los estresores relacionados con la metodología del profesor , luego de la intervención de la guía de estrategias de afrontamiento bajan los niveles de estresores, de tal manera que la aplicación de la propuesta tuvo un impacto positivo en la disminución del estrés académico, por lo tanto, se recomienda a los miembros del Departamento de Consejería Estudiantil del Colegio utilicen las estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés debido a su efectividad en los participantes de este proceso.

A partir de artículo 151 del régimen académico de la Universidad Nacional de Loja, la presente tesis se desarrolló con el siguiente esquema: título, resumen en castellano (abstract), introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **Antecedentes**

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:

Por ejemplo, la investigación realizada por Cobanach et al. (2009) denominada “Escala de Afrontamiento del Estrés Académico A-CEA” cuyos resultados indican que las estrategias de afrontamiento pueden utilizarse en cada contexto de un modo particular y pueden variar dependiendo de las condiciones desencadenantes de estrés. Por lo tanto, si bien los estudiantes pueden diferir de sus patrones de afrontamiento, es evidente que los factores específicos del contexto de la educación jugaran un papel relevantemente importante en las estrategias de afrontamiento optadas por cada estudiante. De este modo, la escala de afrontamiento del estrés académico, es un instrumento cuya finalidad es contribuir al estudio del estrés, capaz de identificar las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas por los estudiantes. Puesto que aborda la medición de dos de las estrategias de afrontamiento básicas dentro del modelo transaccional de Zeidner: a) las estrategias orientadas al problema o activas, representadas en la reevaluación positiva y planificación, además en estrategias que posibilitan la solución del problema y la consiguiente eliminación del estrés, y b) el afrontamiento orientado a la emoción, medido por la dimensión de búsqueda de ayuda, y especialmente del apoyo social y emocional, cuyo efecto amortiguación del estrés aceptado por la comunidad científica. Así mismo resulta oportuno señalar que esta escala se centra en la medición e aquellas estrategias de afrontamiento que se han considerado más adaptativas y eficientes para abordar el estrés en una variedad de situaciones en la vida estudiantil.

En esta misma línea, García, Pérez, Blasco y Natividad (2011) en su estudio titulado “Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad” concluyeron que el estrés académico constituye un fenómeno universal en el año de acceso a la universidad y que los niveles superiores son el reflejo de diferentes componentes como la exposición de trabajos, la sobrecargar académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes. Además, señalan que las mujeres son las más vulnerables a este fenómeno debido a que son quienes presentan valores superiores en todas las dimensiones evaluadas (obligaciones académicas, expediente y perspectivas de futuro, dificultades interpersonales y expresión de ideas propias).

## **Estrés académico**

### **Definición de Estrés.**

Para comprender mejor el tema investigado es importante empezar con una definición sobre el estrés, según Lara y Sánchez (2007) en su obra denominada Jornada laboral, flexibilidad humana en el trabajo y análisis del trabajo pesado, sostienen:

El primero en describir el estrés como tal fue Hans Selye, quien en 1936 describió el estrés como una respuesta fisiológica básica, o el mínimo común múltiplo de la reacción del organismo ante cualquier estímulo que signifique existencia o desafío. Los estímulos desencadenantes son llamados “estresores” y las respuestas serían realizadas por el organismo a la velocidad a la que se producen los fenómenos de desgaste (p.239).

Otros autores como Gonzáles (2006) define al estrés como una sensación de tensión, tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas y difíciles de sobrellevar, debido a esto, las personas perciben situaciones como estresantes, dependiendo de factores como el nivel socio-cultural, estatus económico, la edad, el género, entre otras. En otras palabras el estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio

Después de realizada la contextualización del estrés, es una respuesta fisiológica básica adaptativa del organismo frente a diversas situaciones que generan tensión tanto física como psicológica que son difíciles de controlar o sobrellevar para la persona.

### **Tipos de estrés.**

Podemos distinguir distintos tipos de estrés, atendiendo a diferentes criterios como nos explica Corral y Gómez (2009), “estrés positivo (o eustrés), estrés negativo (o distrés), estrés físico y estrés mental” (p.61-62). A continuación, se detallará cada una de ellas.

#### **Estrés positivo (o eustrés) y estrés negativo (o distrés).**

Nuestro organismo está preparado para soportar ciertos grados de estrés; de hecho, que exista tal tipo de respuesta adaptativa y muy útil ante situaciones peligrosas o retadoras, y actúan como factor de motivación para vencer y conseguir el éxito. Por ejemplo, un poco de



estrés es positivo cuando nos presentamos a un examen o estamos en una situación que requiere del uso de recursos excepcionales. A este tipo de estrés, que es positivo, lo llamamos eustrés, y nos ayuda a conseguir nuestras metas. Sin embargo, cuando las circunstancias estresantes son excesivas, llegan a un punto en que parece imposible controlarlas o persisten mas tiempo del que el organismo puede tolerar, el organismo entra en distrés, o estrés negativo; es decir la respuesta deja de ser adaptativa e , incluso, puede llegar a ser perjudicial.

En pocas palabras el eustrés se refiere a todo aquello que produce bienestar tanto para el cuerpo como para la mente, y el distrés a diferencia del eustrés se refiere a todo aquello que provoca preocupación a la persona y si no se lo atiende a tiempo puede provocar enfermedades.

### **Estrés físico y estrés mental.**

Algunos autores diferencian entre estrés físico y estrés mental. La diferencia depende del origen o causa del estrés; el estrés físico proviene de factores físicos, tales como la fatiga o cansancio físico, exposición excesiva a ruidos elevados, dolor, temperaturas extremas (calor o frío), al peligro, o a determinadas sustancias. Sin embargo, el origen del estrés mental estaría en las relaciones interpersonales, preocupaciones, conflictos, excesivas demandas laborales o personales de tipo intelectual, problemas económicos, escolares, entre otros.

Se puede distinguir diferentes tipos de estrés dependiendo de la situación y el contexto que rodea al sujeto como: el estrés positivo o eustres que permite conseguir nuestras metas, el estres negativo o distres que por el contrario al estrés positivo el exeso de este puede ser perjudicial, el estrés físico procede de factores, como tension y cansancio físico, y el estrés mental que proviene de las relaciones interpersonales, conflictos talto laborales personales y academicas.

Por su parte, Naranjo (2009) refiriéndose a los apartados de Betsabat menciona otro tipo de estrés manifestando que cada persona biológicamente necesita una dosis de estrés para desempeñar óptimamente sus actividades diarias, al cual lo ha denominado estrés óptimo.

### **Nivel óptimo de estrés.**

Para entender a que se refiere este tipo de estrés Naranjo (2009) explica:

Se refiere a la dosis de estrés biológicamente necesaria para cada persona, así se desempeña de manera armónica en unas condiciones óptimas compatibles con su personalidad y sus posibilidades de adaptación. El estrés es indispensable en la vida, es la consecuencia de las actividades de las personas (p.174).

En este sentido Ojeda, (2016) basandose en los apartados de Zermeño manifiesta que el nivel óptimo de estrés se refiere al estrés que permite rendir adecuadamente ante una situación, además señaló que no existen parámetros que indiquen cuando un estrés es óptimo o no, pero si consideró dos factores que influyen en estos niveles, los cuales son: la personalidad y la dificultad para solucionar un problema.

En definitiva se podría entender que el nivel óptimo de estrés es aquel, que todas las personas necesitan para desempeñarse de manera óptima ante situaciones que demandan la vida diaria.

### **Clasificación del estrés.**

Esta clasificación de estrés es utilizada por autores como Núñez, Comín, Fuentes, Gracia, Mejía, para un mejor entendimiento de las posibles causas que desencadenan el estrés.

#### **Estrés por supervivencia.**

Según Núñez (2006) señala que el estrés por supervivencia esta generalmente relacionado con enfermedades que desencadenan estrés físico y estrés emocional, en donde la persona se enfrenta a una situación que le es difícil de superar. Es muy común que los enfermos especialmente crónicos, se estresen como producto de la interacción de la enfermedad con su respuesta anímica ante igual situación física que lo queja.

#### **Estrés laboral.**

Los autores Comín, Fuente y Gracia (2014) entienden que el estrés laboral aparece cuando existe un desequilibrio entre el hombre y su trabajo ya que no consigue adaptarse de manera adecuada a los diversos estímulos que le genera el medio en el que se desenvuelve, además

señalan que existen algunas profesiones que están más predispuestas a sufrir estrés como: Periodista, policía, taxista, organizador de eventos, entre otros.

### **Estrés químico.**

Núñez (2006) considera que este tipo de estrés depende mucho del tipo de alimentación, debido a que es un factor que pocas veces se relaciona directamente con el estrés, sin embargo, el consumo de bebidas cafeinadas (café o mate, por ejemplo), aumenta las probabilidades de sufrir las consecuencias del estrés. Lo mismo sucede con el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, chocolate dulce, alto consumo de sal, o una dieta desequilibrada. Es decir, el cuerpo se estresa porque no está en óptimas condiciones para enfrentar los estresores académicos. En otras palabras, este tipo de estrés considera que la alimentación está muy ligada a la producción o aparición del estrés.

### **Estrés por factores hormonales.**

De la misma manera Núñez (2006) expone que los seres humanos vivimos procesos hormonales que producen alteraciones físicas. Las personas se tornan vulnerables al estrés, precisamente porque su cuerpo reacciona de una manera anormal. En este ámbito entran los cambios hormonales de la pubertad y la adolescencia, que hacen que los jóvenes tengan menor tolerancia que los adultos a situaciones generadoras de estrés. Así mismo sostiene que el síndrome premenstrual, afecta más a algunas mujeres que a otras, produce una descompensación hormonal que provoca una respuesta inadecuada ante un estresor. Además, los cambios hormonales post parto pueden derivar en la depresión post parto, que se produce en muchas mujeres, cuyo desequilibrio hormonal las puede llevar a reaccionar negativamente frente a los acontecimientos que vive en su vida cotidiana. También el fenómeno de la menopausia supone todo un cambio hormonal de una mujer adulta. Por lo tanto, se puede entender que todos los cambios mencionados anterior mente son fuente directa de estrés.

### **Estrés por factores ambientales.**

Según Mejía (2011) basándose en diferentes investigaciones de autores como Aragónes y Amerigo; Bechtel y Churchman; Bell, Green y Fisher; Glifford; Ortega, Mercado, Reidl y Estrada; Proshasky, Ittelson y Rivlin, muestra las complejas relaciones que existen entre el ambiente y las personas, en otras palabras, se puede observar que diversos factores ambientales pueden generar un impacto relevante en la vida de los individuos, demostrando

que algunas características del diseño (como la distribución de los muebles, las ventanas, el tamaño de los espacios, los colores), hasta los aspectos físicos (como la temperatura, el clima, las estaciones del año), pueden influir en diversos aspectos, desde el comportamiento general hasta la salud física, psicológica y social de los individuos, donde se ha visto que el estrés, puede ser una consecuencia de ese impacto ambiental.

### **Estrés académico.**

Para Berrío y Zea (2011) refiriéndose a las aportaciones de Caldera, Pulido y Martínez sostiene que el estrés académico es “aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo” (p.78). En consecuencia, tanto estudiantes como docentes, pueden verse afectados por este problema.

### **Fases del estrés.**

Frente a la presencia de estrés se pueden apreciar tres etapas previas, las cuales son: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento.

#### **Fase de alarma.**

Según Naranjo (2009) manifiesta que esta fase:

Constituye el aviso de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta, una vez percibida la situación, por ejemplo, cuando hay exceso de estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse. Solamente cuando la barrera estresante supera a la persona y se da cuenta de que sus esfuerzos no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma (p.176).

En otras palabras, esta fase es la que pone en estado de alerta a la persona ante la presencia de factores estresantes.

#### **Fase de resistencia.**

Para comprender mejor esta fase es necesario mencionar las investigaciones realizadas por Selye publicadas por el Instituto Nacional de seguridad e higiene en el trabajo de España

(como se citó en Ojeda, 2016) el cual explica que, en esta fase el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza y se produce algunas reacciones como: los niveles de corticoesteroides se normalizan.

### **Fase de agotamiento.**

Así mismo, Naranjo (2009) sostiene que esta fase es la fase terminal del estrés, caracterizada por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. Igualmente, el autor Prado citado en Ojeda (2016) explicó que esta fase de agotamiento se da cuando el organismo frente a una situación estresante no aguanta más y termina siendo vencido por este, por lo que no es capaz de mantener un equilibrio, y puede conllevar a padecer de patología como la psicósomática.

Es decir, nuestro organismo se ha rendido ante los factores estresantes provocando problemas como ansiedad, depresión o incluso llegando a patologías psicósomáticas.

### **Definición de estrés académico.**

El estrés académico es un complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas como: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico.

A lo anteriormente mencionado Pulido, et al. (2011) en su investigación denominada “Estrés académico en estudiantes universitarios”, expone que el estrés “cuando se origina en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico” (p.31). De la misma manera el autor Macías (2011) en su obra “La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento” se refiere a que esta situación nos indica un problema que es más real de lo que aparenta y obliga al psicólogo u orientador educativo a tomar acciones al respecto, además es necesario que este profesional sea capaz de gestionar el estrés académico de los estudiantes de educación media básica, media superior, y superior para ayudarles a la solución del mismo.

Por ello es importante analizar este tema complejo, que de acuerdo a Muñoz (2004) afirma:

No se soluciona simplemente proporcionando al estudiante herramientas o recursos emocionales que le permitan afrontar mejor dicho estrés, por el contrario, se requieren enfoques globales que hagan posible la detección y modificación de aquellos aspectos estresores de las organizaciones educativas y de los sistemas de enseñanza actuales (p.50).

Finalmente se expresa una definición desde el modelo cognoscitivista del estrés académico, que realiza Berrio y Zea (2011) haciendo referencia en los apartados de Barraza, el cual expone:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta, a) cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (p.78).

Es así, que diferentes autores consideran al estrés académico como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su entorno, en este caso en el contexto educativo, además es necesario que las autoridades encargadas tomen cartas en el asunto y proporcionen herramientas necesarias a los estudiantes les permitan detectar o reconocer los estresores académicos.

### **Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.**

Los autores Berrío y Zea (2011) explican que este modelo es propuesto por Barraza, Acosta y Silerio los cuales afirman que este modelo está sustentado en la teoría general de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus, constituido por cuatro hipótesis que a continuación, se detallaran una a una:

**Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico:** Enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por lo tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de

entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

**Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:** El estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica.

**Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés:** Los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifica como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

**Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:** Ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Aunque son muy variadas las estrategias de afrontamiento, de esta manera Barraza (2007) sugiere las siguientes: habilidad asertividad; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Se puede resumir que, estas hipótesis reflejan diferentes perspectivas que pueden desencadenar o generar estrés académico que van desde el estado de desequilibrio del sistema, estado psicológico, el entorno, hasta las estrategias de afrontamiento que el individuo utiliza para restaurar el equilibrio emocional o cognitivo.

### **Estresores académicos.**

Los estresores son aquellas situaciones evaluadas como amenazas o retos, además como demandas o como factores que están o no bajo el control del individuo y que generan una percepción subjetiva de estrés. Estas apreciaciones se asocian a emociones anticipatorias y de resultado.

A partir de la revisión de las investigaciones realizadas sobre las fuentes generadoras de estrés académico y sobre la intensidad con la que las perciben los estudiantes, se pueden establecer que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores según el Ministerio de Educación de España (2013) son las siguientes: Primeramente, encontramos la sobre carga de tareas académicas que es uno de los factores que se perciben con mayor intensidad en los estudiantes, seguido de la falta de tiempo para realizar el trabajo dentro y fuera del salón de clase, y finalmente la realización de trabajos obligatorios que inducen al estudiante a experimentar elevados estados de tensión, ansiedad y preocupaciones que posteriormente pueden producir estrés.

Analizando estos resultados, se puede considerar que, en los estudiantes, el estrés académico viene determinado por un conjunto de estresores entre los que destacan las demandas que generan las tareas académicas y la falta de tiempo para la realización de las mismas, los exámenes o evaluaciones de los profesores.

### **Factores de estrés académico**

Se puede distinguir diferentes factores frente al estrés académico. Según Cabanach, Souto y Franco (2016) identifican. “Deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica del estudiante, creencias sobre el rendimiento académico, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes, carencia de valor de los contenidos y dificultades de participación” (p.44).

#### **Deficiencias metodológicas del profesorado (DEFMET).**

Al respecto Cabanach et al. (2016) sostienen que es un factor que establece aspectos sobre la actuación del profesorado dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje que son percibidos como deficitarios por parte de los estudiantes, producto de la carencia de una buena metodología o de una inadecuada relación con los estudiantes.

Igualmente, Rodríguez (2014) refiere que las deficiencias metodológicas del profesorado son uno de los estresores principales y pone en manifiesto la importancia que tiene para los estudiantes el método pedagógico elegido por cada profesor, que habitualmente se constatan en relación con las clases teóricas, entre ellas se encuentran: la presentación de contenidos poco estructurados, no destacar las ideas importantes y facilitar gran cantidad de información a mucha velocidad y con lenguaje técnico, cuidar poco la claridad de la exposición y el uso



de recursos expresivos, efectuar u mal uso de los recursos didácticos y audiovisuales, estimular poco al estudiante y no proponer sugerencias, situaciones que afirma ser muy cuestionadas por los estudiantes.

Hernández, García, Ruiz y Téllez (2009) manifiestan que si bien es cierto que el docente juega un rol muy importante en el aprendizaje del educando y que el desempeño del mismo influye notoriamente en el rendimiento académico de los estudiantes, puesto que las diferentes estrategias utilizadas en dentro del salón de clases, conlleva a la obtención de mejores resultados y por ende a elevar el rendimiento académico de los estudiantes.

### **Sobrecarga académica del estudiante (SOBACA).**

En lo que se refiere a este apartado Cabanach et al. (2016) manifiestan que la sobrecarga académica, trata de la percepción del estudiante acerca de la exigencia requerida o de la disponibilidad de tiempo para superar las demandas académicas que el estudiante se ve sometido, esto se puede deber a las diferentes asignaturas y a las demandas que estas ostentan.

Probablemente uno de los factores claramente ligados a la aparición de estrés en el contexto académico sea la sobrecarga académica. Según Cabanach, Fernández, González y Rodríguez (2010) refieren que son, consecuencia de la limitación del tiempo disponible para dedicarlo a los estudios, de las propias limitaciones o como resultado de un plan de estudios con un número excesivo de asignaturas o con un grado de exigencias excesivamente elevado, entre otras razones el estudiante se ve sobrepasado en sus recursos.

### **Creencias sobre el rendimiento académico (CRENREN).**

Con respecto a las creencias sobre el rendimiento académico, según Cobanach et al. (2016) hacen referencia a la percepción de control del estudiante sobre su rendimiento académico y a sus creencias de autoeficacia.

En este sentido Cabanach et al. (2010) sostienen que la incertidumbre que los estudiantes ostentan acerca de las expectativas del docente, de cómo va a valorar y calificar este rendimiento académico y el aprendizaje, y en consecuencia de cuál es el mejor modo de preparar el examen, las dudas sobre la adecuación de la forma de evaluación a lo impartido por el docente y a los objetivos de la asignatura.

### **Intervenciones en público (INTPUB).**

En lo que respecta a las intervenciones en público Cabanach et al. (2016) afirman que el impacto que produce la realización de diferentes actividades de carácter público como: salir a la pizarra, hablar en voz alta o llevar a cabo la exposición de un tema conllevan al estudiante a ser propensos a generar estrés, además de las burlas o mofas por parte de los compañeros y docentes contribuyen a que el estudiante evite realizar intervenciones voluntarias dentro del salón de clase.

En tal sentido la preocupación por las intervenciones en público afecta negativamente al rendimiento académico, en el mismo sentido que a la eficacia. Por consiguiente, resulta de especial relevancia tratar de reducir el estrés hacia la exposición en público e incrementar las capacidades oratorias de los estudiantes.

### **Clima social negativo (CLINEG).**

En referencia a este apartado Cabanach et al. (2016) manifiestan que este factor se refiere a la percepción de un ambiente social desfavorable dentro de contexto académico, a la valoración del grado de apoyo entre compañeros y el grado de competitividad existente entre ellos.

De la misma manera, Cabanach et al. (2010) exponen que un clima social negativo desfavorece el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades de resolución de problemas tanto personales como sociales, especialmente las habilidades de negociación. Sin embargo, el apoyo social contribuye a que el estudiante afronte más eficazmente la situación estresante o atenúa la experiencia de estrés cuando ya se ha producido. Además, las relaciones sociales constituyen un importante recurso de afrontamiento.

### **Exámenes (EXAM).**

Diversas investigaciones han identificado la evaluación como la influencia contextual más crítica y generadora de estrés académico. En este sentido según Cabanach et al. (2010) refieren que se ha señalado que las pruebas y los exámenes a las que habitualmente tienen que enfrentarse los estudiantes suponen un tipo crítico de situaciones de estrés.

Asimismo, Cabanach et al. (2016) aluden el impacto que produce sobre el estudiante la evaluación y en concreto los exámenes no solo el realizarlos sino el prepararlos, el acercarse

a la fecha o simplemente hablar sobre ellos, genera inseguridad, nerviosismo, ansiedad y temor entre los estudiantes.

### **Carencia de valor de los contenidos (CARVAL).**

Con respecto a la carencia de los contenidos según Cabanach et al. (2016) indican que el estudiante refleja su nivel de preocupación con respecto a lo que está estudiando y esto a su vez carezca de interés, utilidad futura o valor práctico, por lo que muchos de los estudiantes se aburren en clases y cuestionan algunos de los temas sobre el beneficio que pudieran tener en su vida.

### **Dificultades de participación (DIFPAR).**

Según, Cabanach et al. (2016) refieren “Las dificultades de participación se centran en el grado de participación activa que el estudiante puede mostrar en su vida académica, tanto en eventos deportivos, sociales y culturales que se desarrollen dentro del aula como de la institución educativa” (p.44).

Así, Cabanach et al. (2010) manifiestan que la falta de participación es un consistente predictor de estrés. Esta falta de participación aparece correlacionada, además con diversos factores de riesgo para la salud mental y física como: depresión, baja autoestima, escasa satisfacción y motivación en el estudio. Asimismo, la falta de autonomía en el trabajo académico, como consecuencia de una estrecha supervisión, se asocia con la aparición de estrés.

Además, Fernández (2015) afirma que la metodología de enseñanza utilizada por el docente, unida a una organización rígida del aula constituyen las barreras más importantes que obstaculizan la participación de los estudiantes en las actividades escolares.

Por lo tanto, las dificultades de participación constituyen una barrera que dificultan la participación activa de los estudiantes dentro del salón de clases o en actividades deportivas, sociales y culturales que desarrolle la institución educativa a la que pertenecen.

## **Consecuencias del estrés académico.**

Como señala Gonzales (2007) el estrés informado por los estudiantes es fundamentalmente de tipo cognitivo. Dicho de otra manera, los estudiantes, sobre todo piensan de forma negativa o se preocupan ante determinadas situaciones académicas entre las principales encontramos la sobre carga académica y la falta de tiempo que son las que provocan un mayor nivel de estrés incluso por encima de las situaciones de evaluación.

En esta misma línea encontramos estudios que señalan las consecuencias del estrés académico, un ejemplo de ello es el estudio de Barradas (2017) que en su libro ¡Auxilio! ¡Tengo Estrés!, Soy Profesor: ¡Y Yo También, Y Soy Estudiante!, manifiesta “que la carga estudiantil genera estrés académico, ocasiona sentimiento como lo son la ansiedad, baja autoestima y negatividad muchas veces a la vista de no poder con los estudios y estos sentimientos son la causa de la deserción estudiantil (párr.4).

A lo anteriormente expuesto el mismo autor Barradas (2017) expone:

Otro estudio indica que los hombres con un 55% desertan más en comparación con el 45% de las mujeres. Aparte de esto los estudiantes de los primeros cuatro semestres son los que más desertan, en carreras de ingeniería, arquitectura y agronomía, siendo esta última donde las deserciones son mayores, aun en semestres avanzados, por otro lado, las ciencias de la salud son las áreas donde menor deserción hay y las que más graduados tiene (párr.2).

En esta misma línea Meda, Santos y Palomera (2015) sostienen “Las consecuencias que posiblemente genera en los estudiantes el estrés académico pudiendo causar alteraciones en nuestro cuerpo y en la forma en la que pensamos y actuamos” (párr.2). Continuación se detallarán:

En el caso de nuestro cuerpo, en el momento que nos encontramos en una situación estresante, se puede presentar los siguientes signos: Incremento del ritmo cardiaco, respiración agitada, sudoraciones en las manos, pérdida de peso, palidez facial, manos (extremidades) frías, rigidez muscular.

Otros signos relacionados con nuestra conducta, motivación y sentimientos de logro pueden ser manifestaciones de estrés como las siguientes: dificultad de atención y

concentración, deterioro de memoria a corto y largo plazo, aumento de errores en tareas, dificultad para la planeación de tareas, aumento de tensión física, preocupaciones por la salud, cambios de tristeza, agotamiento, poca motivación, consumo de tabaco, drogas y alcohol, niveles bajos de energía, alteraciones del sueño, consumo excesivo de cafeína y sensaciones de inquietud.

Igualmente, se pueden presentar alteraciones psicológicas que pueden complicar el enfrentamiento de las situaciones estresantes, desarrollando algunas emociones y sentimientos como: ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, sentimiento de culpa, vergüenza, irritabilidad, mal genio, tristeza, baja autoestima, tensión, nerviosismo y estados de soledad.

Se puede resumir que, las principales causas que pueden generar estrés académico son la sobre carga académica, los exámenes y la falta de tiempo para la realización de las tareas, además podemos encontrar alteraciones psicológicas como, la falta de concentración, fatiga intelectual, baja autoestima, tristeza, nerviosismo, ansiedad, y depresión, de igual forma encontramos que nuestro cuerpo ante una situación estresante puede presentar modificaciones de frecuencia cardiaca, tensión arterial, alteraciones del sueño, actividad física, provocando en los estudiantes enfermedades graves como la depresión y posteriormente la deserción frente a los estudios.

## **Estrategias de afrontamiento**

### **Definición de afrontamiento**

Ates de hablar de estrategias de afrontamiento, primero, hay que definir que es afrontamiento, para ello tomaremos la definición de Lazarus y Folkman que hace de acuerdo a Sánchez (2003) entienden al afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos conductuales que constantemente están en cambios y se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de cada individuo, en otras palabras, puede entenderse como todo aquello que hace el individuo ya sea observable o no, para minimizar las consecuencias generadoras por una situación o estímulo estresante.

Partiendo de esta definición, Galán y Camacho (2012) sostienen que las estrategias de afrontamiento operan para disminuir los sentimientos de perturbación asociados con la situación amenazante. Es decir, cuanto más se reduce los efectos negativos puede hablarse de que el proceso de afrontamiento es más efectivo, sin embargo, la manera en que las personas afrontan el estrés puede ser incluso más relevante en el que el funcionamiento psicosocial que la frecuencia o severidad de los mismos episodios estresantes.

No obstante Márquez (2005) expone que “el objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento del estrés es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de autorreflexiones, al menos en situaciones que requieren una rápida respuesta física” (p.364).

Se puede sintetizar que, las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los esfuerzos, mediante la conducta manifiesta o interna, para hacerle frente a las demandas internas y del ambiente, igualmente que a los conflictos entre ellas que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento de todas aquellas cosas en que se desequilibra la transición individuo y ambiente, para el manejo óptimo del estrés.

### **Estrategias de afrontamiento de Folkman y Lazarus**

Las estrategias de afrontamiento más estudiadas suelen ser variantes de las propuestas inicialmente por Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, De Longis, y Gruen, como nos explica Cobanach et al. (2009) en su estudio Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) son: “la confrontación, el escape-evitación, la planificación, la búsqueda de ayuda o apoyo social, el distanciamiento, la aceptación de responsabilidad, el autocontrol y la reevaluación positiva” (p.54). A continuación, se explicarán cada una:

**La confrontación**, se referiría a la actuación dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones, que habitualmente se traduce en el uso de estrategias asertivas, estrategias que, en ocasiones, pueden implicar conductas de cierta carga agresiva.

**El escape-evitación**, haría referencia a las conductas opuestas a la confrontación, en las que de uno u otro modo se trata de huir o evitar la situación problemática.

**La planificación**, implica el análisis de la situación y el subsiguiente desarrollo de un plan de acción.

**La búsqueda de ayuda o apoyo social**, se refiere a permanecer en contacto con otros a través de la expresión de efecto, o bien con el objetivo de saber más sobre la situación y facilitar la solución de problemas.

**El distanciamiento**, haría referencia a los mecanismos que tienden a reducir el esfuerzo dirigido al afrontamiento alejándose de la fuente de estrés mediante renuncia o ensoñación.

**La aceptación**, sugiere razonamientos a través de los cuales el individuo toma conciencia, se habla a sí mismo, y acepta que los acontecimientos son reales.

**Autocontrol**, la persona también podría afrontar el estrés, tratando de contener bajo control sus propias emociones y afectos de autocontrol o reinterpretando la situación estresante, tratando de sacar la parte positiva o ver la situación desde una perspectiva más favorable.

**Reevaluación positiva**, permite al individuo subrayar u otorgar aspectos positivos al problema.

Estas estrategias de afrontamiento propuestas por Folkman y Lazarus ayudan al individuo a afrontar y reducir el estrés permitiéndoles mantener una mejor relación armónica con el contexto en el cual se está desarrollando y principalmente mejorando su salud física y mental.

### **Tipos de estrategias de afrontamiento**

Referente a este apartado Cox (2008) haciendo basándose a la definición de Lazarus y Folkman, diferencia dos tipos de estrategias de afrontamiento, las centradas en el problema y las centradas en la emoción. A continuación, se detallarán cada una de ellas.

#### **Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema.**

Estas estrategias se centran en el alivio de los estímulos ambientales que causan la respuesta al estrés, por ejemplo, si un jugador de béisbol diestro está muy ansioso cuando bate en contra de lanzadores zurdos, una apropiada estrategia de afrontamiento centrada en el problema podría ser el hecho de adquirir as experiencia para batir contra lanzadores zurdos durante las practicas del equipo. Otros nombres frecuentes para el afrontamiento centrado en el problema sería términos como, “afrontamiento centrado en la tarea”, y algunas veces “afrontamiento centrado en la acción”.

### **Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.**

Estas estrategias buscan. En el ejemplo del jugador de béisbol, el bateador centraría su afrontamiento en controlar sus emociones a través de las técnicas de reducción de la ansiedad. En vez de atacar la fuente directa del problema, el deportista busca reducir o eliminar los estímulos asociados con el estrés.

En esta línea Cox (2008) afirma que “varios autores han propuesto una tercera estrategia de afrontamiento y la denomina evitación del afrontamiento” (p.244). Sin embargo, Hodge ha señalado que más que una estrategia, el hecho de evitarlo era relativamente un estilo de afrontamiento.

De esta manera, Paula (2007) en su obra denominada “¡No puedo más!: intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes” se refiere que desde un punto de vista procesual y dentro del modelo transaccional del estrés y del afrontamiento, el afrontamiento es definido como los esfuerzos en curso cognitivos y conductuales para sobrellevar las demandas externas o internas, que son evaluadas como factores que agravan o exceden los recursos del individuo. Asimismo, manifiesta que esta consideración del afrontamiento implica que: pueden ser adaptativos o no dependiendo de la función de los factores que intervengan en el proceso; también es una aproximación orientada al contexto y unas estrategias son más estables que otras, al igual que existen dos funciones principales del afrontamiento, una centrada en el problema y otra centrada en la emoción, y finalmente expone que depende de la evaluación respecto a que pueda o no hacerse algo para cambiar dicha situación.

Según se ha visto, se puede distinguir dos tipos de estrategia de afrontamiento orientadas a la solución de problemas, es decir que pueden centrarse en el propio problema, como son la búsqueda de información o la elección de alternativas, o pueden orientarse hacia la eficacia del sujeto como solucionador del problema y son, por ejemplo, el cambio de las motivaciones o de los comportamientos. Y las estrategias orientadas el cambio de emociones que se lleva a cabo, fundamentalmente, por la vía cognitiva, si bien es indudable que intervienen numerosos aspectos afectivos en este cambio, y son las estrategias del tipo evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, reevaluación o relajación.



## **Afrontamiento y adaptación**

### **Funciones y consecuencias del afrontamiento.**

Moreno, Pérez, Ruiz, Suárez y Rueda (2012) se refiere que un aspecto importante, que es necesario resaltar en el estudio del afrontamiento, es la diferenciación entre: la función que cumple las estrategias que se utilizan en una situación determinada, y los resultados, o el tipo de consecuencias, que a corto y a largo plazo se puede obtener con ellas.

En este sentido se entiende que el afrontamiento puede ser adaptativo si promueve en el individuo un funcionamiento físico, psicológico y social adecuado, o des adaptativo, cuando las consecuencias que se deriven de su uso sean negativas.

Según Moreno et al. (2012) “teóricamente se ha sostenido que, cuando el acontecimiento al que hay que enfrentarse resulta controlable, las estrategias de afrontamiento centradas en el problema resultan más efectivas que las centradas en la emoción” (p.462).

De esta manera las acciones como la planificación, la búsqueda de información, o la puesta en marcha de soluciones alternativas, resultan más eficientes para que la persona logre un cambio frente a una situación conflictiva, y obtenga los refuerzos que desea. Por el contrario, cuando el acontecimiento estresante se percibe como no controlable, la utilización de estrategias orientadas al manejo de la emoción parece ser más conveniente. Sin embargo, cuando la situación es valorada como no controlable, los resultados sobre las consecuencias positivas del afrontamiento centrado en la emoción han sido más inconsistentes; lo cual podría explicarse si tenemos en cuenta la propia heterogeneidad de las estrategias de afrontamiento emocionales.

En algunos casos, según Moreno et al. (2012) afirman “se ha constatado que el uso de estrategias centradas en la emoción, como la aceptación, la reestructuración positiva, o el autocontrol sé se han asociado con resultados positivos” (p.463). No obstante, otras estrategias, como la autocrítica, la evitación, o la ventilación emocional, se han relacionado con estados afectivos negativos, y con un menor nivel de eficacia para afrontar el suceso estresante.

Basándonos en la diferentes consideraciones teóricas y empíricas que hemos revisado en relación con el afrontamiento, se puede concluir que el uso variado y flexible de los distintos

tipos de estrategias, representan una dimensión importante para lograr que la persona haga frente de una manera más adecuada a las circunstancias de estrés.

### **La flexibilidad en el afrontamiento.**

La flexibilidad en el afrontamiento ha sido definida por algunos investigadores Cheng y Cheung (2005) como la capacidad y disponibilidad para utilizar una variedad de estrategias de afrontamiento, con el fin de manejar las diferentes demandas que se plantean en las situaciones de estrés. Además, la flexibilidad permite al individuo a ser capaz de valorar las diferencias entre las circunstancias de estrés, a poseer una combinación versátil de estrategias y saber utilizarlas, para conseguir un óptimo ajuste entre las estrategias que se ponen en marcha.

Como nos explica Cheng (2009) las personas con mayor flexibilidad en el uso del afrontamiento, se caracterizan por un estilo de pensamiento abierto y dialectico, es decir, son más capaces de percibir los cambios y las contradicciones que presenta la realidad, interpretándolos desde diferentes puntos de vista. Asimismo, presentan una mayor facilidad discriminativa, en el sentido de que las evalúan las particularidades de cada situación, y eligen las distintas opciones de respuesta teniendo en cuenta los cambios que se producen en la relación entre su conducta y la situación estresante.

Al respecto, Moreno et al. (2012) se refieren a un empleo rígido y frecuente de estrategias de afrontamiento que pueden llegar a ser dañinas para uno mismo, como la responsabilidad, el aislamiento social, o para los demás, como la oposición sistémica, la culpabilidad hacia los otros, o la coerción, aumentan el nivel de vulnerabilidad psicológica. Esto se debe a que el empleo sistémico de estas acciones disminuye la sensación de control frente a la situación estresante, impidiendo discriminar los aspectos más importantes, o incluso los positivos, de dicha situación, y erosionar los recursos sociales. En consecuencia, la persona sigue siendo incapaz de controlar y disminuir las demandas de una situación que le resulta más desbordante.

Por el contrario, Moreno et al. (2012) manifiestan la disposición de un perfil de afrontamiento más flexible y organizado permite al individuo, por un lado, implicarse de forma constructiva en la situación estresante mediante acciones como la negación, la planificación, o la resolución del problema. Y, por otro lado, disminuir el posible impacto negativo de la situación a través de estrategias como la reevaluación positiva, la búsqueda de

apoyo social o el distanciamiento de los aspectos que no resulten controlables. En definitiva, con este tipo de perfil, se favorece tanto la acumulación de los recursos personales, como la eliminación o la reducción del estrés hasta un nivel aceptable para la persona.

### **Afrontamiento en la adolescencia**

La adolescencia es una etapa que presenta diversas tareas que podrían convertirse en fuentes de estrés como los problemas vinculados al colegio, incertidumbre respecto al futuro, dificultades familiares, presión social, problemas relacionados al uso del tiempo libre, a las relaciones amorosas, y a los problemas en relación a sí mismo.

En este sentido Solís y Vidal (2006) en su estudio titulado “Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes” se refieren a que el comportamiento adolescente se encuentra inscrito dentro de un conjunto de tareas de desarrollo cuyo logro pone bienestar subjetivo y salud mental, tareas como la internalización de una nueva imagen corporal, el logro de la independencia económica, social y emocional de los padres, el logro de una identidad, la incorporación de un sistema de valores, la perspectiva de un futuro y el desarrollo de una identidad psicosexual.

Solís y Vidal (2006) centrándose en el estudio de Frydenberg, señalan que muchas conductas de riesgo como el consumo de alcohol, drogas, promiscuidad sexual, violencia y trastornos de alimentación responden a la incapacidad de algunos adolescentes para afrontar sus preocupaciones. En otras palabras, los estresores de mayor intensidad en los adolescentes son los relacionados con la visión de futuro, talo de sí mismos como de su bienestar económico, social y familiar.

Con relación a la edad Canessa (2000) manifiesta fuentes de estrés diferentes según los grupos etarios, los adolescentes tempranos alrededor de los 13 años consideran que la familia es la fuente de preocupación más intensa, los adolescentes medios alrededor de los 15 años señalan al grupo de pares como principal estresor y, para los adolescentes tardíos más de 17 años, las preocupaciones académicas y de futuro son las que generan mayor malestar. Esto concuerda con los resultados de la investigación realizada por Morote y Martínez (2001) quienes refieren que los adolescentes entre los 13 y 15 años presentan mayor preocupación por su rendimiento académico, por la familia y por los grupos de pares con énfasis en los sentimientos de soledad y abandono, sin embargo, los adolescentes entre 16 y 18 años muestran mayor preocupación por su futuro y por otras cuestiones personales.

## **El bienestar psicológico.**

La adolescencia es una etapa en el ciclo vital esencialmente complejo, en el cual el joven se enfrenta a numerosos obstáculos y desafíos y en la que se producen sustanciales transformaciones en la personalidad, al mismo tiempo que se define la identidad, y se está llevando a cabo la elaboración de un proyecto de vida. Por ello es de suma importancia su bienestar psicológico para poder llevar una vida activa y saludable.

En este sentido en un estudio realizado por Contini, Coronel, Levin y Estevez (2003) centraron su interés en la identificación de los factores protectores de la salud del adolescente, analizando las estrategias de afrontamiento y su correlación con el nivel de bienestar psicológico, alto y medio. La correlación entre las estrategias de afrontamiento y el elevado bienestar psicológico les permitió diferenciar sobre los mencionados factores protectores que operarían como barreras evitando que las situaciones estresantes afecten al joven. Cuyos resultados se detallarán a continuación:

Los adolescentes que presentaron un elevado bienestar psicológico utilizaron estrategias activas como: concentrarse en resolver el problema, buscar apoyo social, fijarse en lo positivo. Es decir, los jóvenes presentaron flexibilidad cognitiva, capacidad de trabajo, habilidad para diferenciar los aspectos positivos de los negativos y la búsqueda de apoyo social. En cambio, los adolescentes que presentaron un bajo nivel de bienestar emplearon estrategias pasivas tales como autoinculparse, reservarlo para sí, ignorar el problema, reducción de la tensión y la falta de afrontamiento. En consecuencia, se inclinaron a seleccionar los aspectos negativos de las experiencias y a sentirse responsables de todo lo que les sucede, asimismo tienen a aislarse de los demás, revelando incapacidad para resolver los problemas, o bien los solucionan buscando actividades que disminuyan la tensión.

En general, los adolescentes que tienen una apreciación positiva de su vida, que confían en los demás y pueden establecer metas y proyectos y que cuentan con recursos personales para hacer frente a diferentes situaciones recurren a estrategias activas buscando situaciones potencialmente exitosas, fortaleciendo el concepto de sí mismo y de su imagen corporal, logrando mayor aceptación de los demás y reforzando su autoestima. Y, por otro lado, aquellos adolescentes que se sienten insatisfechos consigo mismos tienen escasos vínculos interpersonales, presentan un desfase entre sus expectativas, sus logros y una percepción

negativa de las demandas que el medio les plantea para resolver, tienen más limitaciones personales para afrontar los sucesos de la vida diaria.

### **Técnicas de respiración, relajación y visualización como estrategias de afrontamiento.**

Moreno (2016) expone diferentes técnicas de relajación y visualización para el manejo y disminución del estrés como:

**Técnicas de respiración**, la respiración regularmente refleja nuestro nivel de relajación o excitación. Cuando estamos descansando o dormidos, la respiración se torna más lenta y rítmica. Sin embargo, cuando estamos tensos la respiración se vuelve irregular o podemos llegar a contenerla. La práctica de controlar la respiración para calmar la mente y relajar el cuerpo ayuda a disminuir la presión arterial, promueve un estado de calma y lucidez, y reduce el estrés. Ejercicios como:

- Observando nuestra respiración
- La respiración abdominal
- la respiración completa
- Respiración 4x4
- El suspiro
- La respiración e imaginación positiva
- La respiración con meditación
- La respiración y autoverbalizaciones.

**Técnicas de relajación**, son una forma inteligente de sacarle provecho a los beneficios mecánicos de que rigen a nuestro cuerpo. Cuando utilizamos los ejercicios de relajación es cuando notamos que los niveles de estrés son lo suficientemente altos y se mantienen lo suficientemente en el tiempo como para tener un impacto negativo en nuestra calidad de vida. Ejercicios como:

- Práctica de tensión-relajación (16 grupos musculares)
- Práctica de tensión-relajación (8 grupos musculares)
- Práctica de tensión-relajación (4 grupos musculares)
- Práctica de tensión-relajación (relajación mental)
- Práctica de la relajación muscular pasiva

- Práctica de la relajación condicionada
- Práctica de la relajación diferencial
- Práctica de rápida
- Aplicación de la relajación a las situaciones estresantes.

**Técnicas de visualización**, el propósito de estas técnicas es de clarificar los pensamientos para dominar la ansiedad, tensión y estrés mental. La visualización se debe usar cuando se tenga la intención específica de lograr una meta o también para bajar los niveles de estrés, miedo y ansiedad producto de los pensamientos. Ejercicios como:

- Visualizar una imagen para la tensión y otra para la relajación
- Visualización de un paisaje
- Visualización de recuerdos
- Ejercicio del lugar ideal de estudio y relajación mental
- Ejercicio del fuego de la salud
- Ejercicio de imaginación activa
- Ejercicio de cambio emocional de nuestras vivencias.

Simplificando, la práctica habitual de las técnicas tanto de respiración, relajación, y visualización permitirán manejar o disminuir el estrés, además proporcionarán sensaciones de control de la situación que hará más fácil enfrentarse al temor, elevando la autoestima, la seguridad en las personas y mejorando la calidad de vida.

### **La abrazoterapia como estrategia de afrontamiento.**

La abrazoterapia como estrategia de afrontamiento permite al individuo combatir el estrés mediante el contacto físico, debido a que no solo es algo agradable para la persona, sino que es necesaria su realización para lograr el bienestar físico y emocional. Es por ello que Torrado (2012) se refiere a la abrazoterapia, como una técnica ancestral con pinceladas innovadoras, que utiliza el abrazo como instrumento terapéutico, para lograr la integración equilibrada del cuerpo, la mente y las emociones. Es por tanto una práctica de suministrar abrazos, un método de apoyo, que tiene el propósito de hacer sentir bien, aliviar el dolor, mejorar la autoestima y disminuir estados de tensión, ansiedad y estrés.

Para Torrado (2012) un abrazo brinda “seguridad, protección, confianza, fortaleza, sanación, y autovaloración” (p. 156). A continuación, se explicará cada una de ellas:

**Seguridad:** no importa cuál sea la edad ni la posición en la vida, todas las personas necesitan sentirse seguros. Si no lo consiguen actúan de forma ineficiente y las relaciones interpersonales declinan.

**Protección:** el sentirse protegido es importante para todos, pero lo es más para los menores y personas mayores quienes dependen del amor de quienes los rodean.

**Confianza:** la confianza puede hacer avanzar a cualquier persona cuando el miedo se impone ante el deseo de participar con entusiasmo en algún desafío de la vida.

**Fortaleza:** quizá se piensa que la fortaleza es una energía desarrollada gracias a la decisión de un individuo, pero siempre podrá transmitir la fuerza interior convirtiéndola en un don para el prójimo para confirmar y aumentar la energía ajena. Cuando se transmite la energía con un abrazo aumentan las propias fuerzas de la persona.

**Sanación:** la fortaleza se convierte en una poderosa energía curativa cuando se la transmite por medio del abrazo. El contacto físico y el abrazo imparten una energía vital capaz de sanar y aliviar dolencias menores.

**Autovaloración:** el reconocimiento de cada persona es la base de toda satisfacción y de todo éxito en la vida. Mediante el abrazo se transmite el mensaje de reconocimiento al valor y excelencia de cada individuo.

En relación a esto se puede concluir que un abrazo ayuda a disminuir estados de ansiedad, tensión, estrés y a sanar dolores emocionales, brindando sentimientos de seguridad, protección, confianza, fortaleza, sanación y autovaloración a las personas.

### **Propuesta alternativa**

Al respecto, una propuesta es un informe técnico que presenta un problema a investigar, además justifica con buena documentación la necesidad del estudio y a su vez, somete un plan para realizar el mismo. En otras palabras, una propuesta de investigación es en tipo específico de manuscrito con información necesaria para solucionar una fenomenología.

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

Según Medina (2006) en su obra Procesos académicos, manifiesta que los objetivos, son lo que se desea obtener como resultados de la investigación, como pauta general, cada objetivo

corresponde a un resultado importante en el camino hacia la resolución de la problemática y sí la investigación es empírica, la cuestión del método es crucial; por lo tanto, se debe procurar explicar la metodología particular que utilizará para el logro de objetivos y resolución de la problemática y dentro de la metodología también es importante el cronograma de la propuesta, ya que muestra cada una de las fases del trabajo, el tiempo previsto para cada una de ellas y la manera en que se encadenan y sincronizan para culminar la investigación dentro de los plazos razonables.

### **Estructura de una propuesta**

En este sentido la misma autora Medina (2006) sostiene que una propuesta debe “Ser precisa, describir el escenario y constar con una hipótesis de trabajo” (p. 46). A continuación, se detallará las ideas rectoras de cada una de ellas.

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

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

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

### **Guía de estrategias de afrontamiento**

La presente propuesta de intervención psicoeducativa, se centrada en la importancia de desarrollar o fortalecer las estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes, al respecto Galán y Camacho (2012) sostienen. “Se trata de disminuir los sentimientos de perturbación asociados con la amenaza. Cuando más se reduce los efectos negativos puede hablarse de que el proceso de afrontamiento es más efectivo” (p.157).



A través del uso de técnicas de afrontamiento dentro del salón de clase, con lo cual se les facilite la interacción y socialización con sus compañeros, dando lugar así a la disminución del estrés generado dentro del salón de clase.

Frente a la problemática del estrés académico que actualmente están enfrentando tanto estudiantes y docentes a nivel nacional, regional y local es precisa que los profesionales de la Psicología o de educación en general sean los promotores de la prevención de este tipo de problema; para ello esta problemática presentada en este tema de investigación se propone una guía de estrategias de afrontamiento la misma que está enfocada en las estrategias de afrontamiento propuestas por Lazarus y Folkman.

### **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 comprometiéndolos en el desarrollo eficiente de la propuesta.

Se cuenta por otra parte con la dirección de docentes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, con el apoyo de 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 que la misma tiene prevista.

Los recursos y la tecnología para el diseño y la ejecución de la propuesta están disponibles, o sea, desde el punto de vista tecnológico es posible desarrollarlo e implementar, ya que no existe ningún tipo de impedimento en la obtención de insumos requeridos y económicos o socialmente se puede lograr beneficios con su aplicación.

Teniendo en cuenta lo anteriormente referido se considera que la propuesta interventiva es viable y factible desde el punto de vista técnico, administrativo y económico.

### **Descripción de la propuesta**

La guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico se aplicará durante ocho talleres de aproximadamente ochenta minutos, dos horas de clase, a partir del mes de noviembre de 2017, estará dirigida a los estudiantes de la institución.

Cada uno de los talleres grupales se iniciara con el planteamiento de los objetivos de la actividad por parte del investigador, el entrenamiento estará encaminado a desarrollar en los estudiantes el uso de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico, que estimulen el desarrollo del pensamiento crítico, lógico, creativo y participativo en actividades durante el proceso de enseñanza de los estudiantes todo ello promoviendo que participen de forma respetuosa, dinámica y correcta durante su proceso.

### **Actividades de la propuesta**

La guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico se desarrollará durante ocho talleres grupales de aproximadamente ochenta minutos de duración.

Cada uno de los talleres se iniciará con el planteamiento de los objetivos de la actividad por parte del investigador.

El entrenamiento estará encaminado a desarrollar en los estudiantes estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico, además, para estableces reglas y rutinas para obtener una mejor convivencia y un mejor estado de salud.

Las estrategias que se emplearon se subdividen en ocho aspectos que se pretende trabajar de forma general, las cuales son:

- **La confrontación**, dentro de ésta se encuentra el taller “Comunicación asertiva estudiante-docente”.
- **Escape evitación**, que incluye el taller denominado “Técnicas de respiración”.
- **Planificación**, aquí se desarrolló el taller “Técnicas de visualización”.
- **Búsqueda de ayuda y apoyo social**, dentro de ésta se realizó el taller “Abrazoterapia”.
- **Distanciamiento**, que contiene el taller con el nombre de “Técnicas de relajación”.
- **Aceptación de la responsabilidad**, aquí se encuentra el taller “Me divierto y aprendo”.
- **Autocontrol**, que comprende el taller “Aprendiendo a relajarme”
- **Reevaluación positiva**, que incluye el taller “El espejo”.

Estas estrategias participan en la fenomenología del estrés académico; no obstante, constituyen en sí mismo áreas de contenidos específicos a trabajar, la misma que va dirigida a una estrategia preventiva, de acuerdo con los objetivos programados que se pretenden abordar.

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

### Tipo de estudio

La presente investigación fue un estudio de tipo **descriptivo** ya que comprendió en registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, de la problemática investigada. Según Rodríguez (2005), “La investigación descriptiva trabaja sobre realidades y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta” (p.24-25). La que permitió buscar especificar las características de las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato paralelo “B”.

Fue de corte **transversal** porque las variables fueron estudiadas en un tiempo determinado, se realizó un corte en el tiempo para estudiarlas en el periodo 2017-2018.

### Por el lugar:

**Fue Bibliográfico:** Porque permitió extraer información específica de fuentes bibliográficas como: libros físicos y virtuales, revistas, folletos, ensayos e internet, logrando aportar con el sustento científico a nuestro trabajo de investigación.

**Y de campo:** Porque se pudo recopilar información de primera mano, precisamente la aplicación de un instrumento, mismo que luego de tabular los datos, permitió confrontar estadísticamente los ítems de estudio. Así mismo porque se asistió a la institución educativa para la aplicación de la propuesta de intervención para afrontar la problemática.

### Diseño de investigación

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación pre-experimental, tipo  $X^1 O X^2$ , donde:

$X^1$  = Pre-test.

O = Pre-test.

$X^2$  = Post-test.

Se enmarcó en una línea de investigación con diseño pre-experimental, porque según Bernal (2010) manifiesta que son aquellos en donde el investigador ejerce poco o ningún control sobre las variables extrañas, los sujetos participantes de la investigación se pueden

asignar aleatoriamente a los grupos y algunas veces se tiene grupos de control. Ha sido intencionado, puesto que se intervino a través de una guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato, para ello se partió con la aplicación del pre test para determinar los estresores académicos, en otras palabras, el estrés académico que presentaron los estudiantes, luego se ejecutó la propuesta de intervención, y por último se aplicó el post test para evaluar la pertinencia y efectividad de la propuesta.

### **Procedimiento de la investigación**

Solo el grupo seleccionado fue sometido la propuesta de intervención, es decir a la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico. Se aplicó la Escala de estresores académicos (ECEA), antes y después de la aplicación de la propuesta de intervención.

#### **Pre test**

El pre test también denominado pilotaje o ensayo previo, se sitúa al comienzo de una investigación. Este permitió realizar un sondeo de la realidad que viven las personas a investigar, dando una pauta principal para el inicio y ejecución de la investigación.

#### **Post test**

El post-test sirvió para verificar si la intervención ha implicado una modificación de los resultados luego de las medidas del pre test validando o no la efectividad de la propuesta de intervención.

### **Métodos**

A continuación, se presentan los métodos a utilizar en la presente investigación.

**Método científico**, se lo utilizó en todo el proceso investigativo, como fue la formulación del problema y definición del trabajo investigativo; cuya explicación fue sustentada científicamente en el marco teórico, el mismo que reunió los elementos referidos a las estrategias de afrontamiento y el estrés académico; dando como bases sólidas la formación de objetivos, comprensión y explicación del problema investigado.

**Método analítico- sintético**, permitió analizar las distintas concepciones que existen sobre el tema, localizadas en la bibliografía para luego realizar un análisis general que posibiliten la fundamentación y la conformación del posicionamiento científico.

**Método inductivo – deductivo**, para el correcto uso de estos métodos, se tomó en cuenta los pasos correspondientes a cada uno de ellos. Enfocándonos al primero, se realizó la observación, experimentación, abstracción y generalización de la investigación. El método deductivo fue requerido para establecer conceptos, principios y definiciones previamente establecidas, donde también se llevó a cabo un determinado proceso, que consistió en evidenciar, postular y demostrar, los resultados de dicha investigación. Concretamente este método fue de mucha valía para comprobar y contrastar los objetivos planteados, partiendo de datos particulares hacia datos generales, lo que a la vez ayudó a establecer cada uno de los resultados, los cuales fueron tabulados, analizados e interpretados secuencialmente.

**Método descriptivo**, Este método fue utilizado para los siguientes fines: primeramente, nos ayudó a realizar una descripción del estado actual del tema a investigar, o lo que es lo mismo el desarrollo de la problemática; luego nos orientó a formular los objetivos del trabajo investigativo; posterior a ello, nos ayudó a desarrollar el marco teórico; luego se pasó a ordenar aquella información obtenida, lo cual permitió obtener un sustento acorde y coherente al tema. Finalmente ayudó a describir los resultados obtenidos, en términos claros y precisos.

Además, para lograr los objetivos específicos se considerarán los siguientes métodos:

**Método de diagnóstico**, (Objetivo 2, Diagnostico), permitió determinar la actitud ante el estrés académico que presentaban los estudiantes, a través de la Escala de Estresores Académico ECEA.

**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. A través de este método se diseñó y aplicó la guía de estrategias de afrontamiento mediante la modalidad de talleres, estas estrategias son la confrontación, escape-evitación, planificación, búsqueda de ayuda y apoyo social, distanciamiento, aceptación de la responsabilidad, autocontrol y reevaluación positiva, con el propósito de disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general

paralelo “B”. 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, Validar la efectividad de la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento), se empleó la forma más básica de las matemáticas para poder interpretar los resultados del pre y el post test, a través de cuadros comparativos y figuras, validando de esta forma la eficacia de la propuesta interventora.

### **Técnicas e instrumentos**

Los instrumentos constituyen uno de los aspectos más importantes, sin demeritar el valor de otros componentes en una investigación. Según Morán y Alvarado (2010), “Se los puede entender como el dispositivo o conector que permite captar los datos que se obtendrán para, después analizarlos, decidir si se acepta o se rechaza la hipótesis de investigación” (p.47). Esta captación de datos es válida si los instrumentos se aplican con las condiciones de la técnica respectiva.

Para la evaluación de las variables del presente estudio, se utilizó una escala debidamente estandarizada, que cumplió con los requisitos de validez y confiabilidad. Según González (2007) “Se entiende por validez el grado en que la prueba mide lo que pretende medir y por confiabilidad o consistencia a la puntuación obtenida por una persona, en diferentes momentos en que se le aplica el mismo instrumento” (p.58).

### **La escala de estresores académicos (ECEA)**

El instrumento fue la Escala de Estresores Académicos, de los autores Ramón Cobanach, Antonio Souto y Victoria Franco (2016), quienes se basaron en los postulados de Muñoz (2004). Esta escala aporta información sobre aquellos estresores académicos más relevantes sobre el estrés académico en contextos estudiantiles. Todos los ítems presentan un encabezado genérico: “Me pongo nervioso o me inquieto...” y las respuestas se realizan sobre una escala de estimación tipo Likert de 5 puntos (1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre). Evalúa ocho factores: el primer factor **las deficiencias metodológicas del profesorado o DEFMET** consta de 12 ítems (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21); el segundo factor **la sobre carga académica del estudiante o SOBACA** comprende 10 ítems (27, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39 y 40); el tercer factor **las creencias sobre el rendimiento académico o CRENREN** agrupa 10 ítems (26, 28, 30, 35,

37, 41, 42, 43, 44 y 46); el cuarto factor **las intervenciones en público o INTPUB** abarca 5 ítems (1, 2, 3, y 5); el quinto factor **el clima social negativo o CLINEG** incluye 6 ítems (49, 50, 51, 52, 53 y 54); el sexto factor **los exámenes o EXAM** engloba 4 ítems (5, 6, 7 y 8); el séptimo factor **las carencias de valor de los contenidos o CARVAL** implica 4 ítems (22, 23, 24 y 25); y el octavo factor **las dificultades de participación o DIFPAR** con 3 ítems (45, 47 y 48). (Anexo 1).

## Escenario

La investigación se realizó en el Colegio de Bachillerato “27 de Febrero”, sección vespertina, de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación básica de octavo a tercer año de bachillerato, esta institución tiene una planta docente que está conformada por 80 docentes con una población de 1158 estudiantes.

## Población y muestra

La población estuvo constituida por 43 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 19 estudiantes del tercer año de bachillerato general paralelo “B”, sección vespertina, cuyo rango de edad oscilaba entre los 17 a 19 años, constituyendo el criterio para la selección no probabilística, debido a que fue la decisión del investigador por la experiencia de las prácticas pre-profesionales de Docencia y Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica; y del grupo de profesionales del DECE.

Quienes/Informantes	Población	Muestra (3° bachillerato B)
Estudiantes	43	19

Fuente: Departamento de Consejería Estudiantil del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero, 2017-2018.

Autor: Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.

## Procedimiento y recolección de datos

La aplicación de los instrumentos se realizó en el ambiente natural de los estudiantes, en otras palabras, se acudió al Colegio de bachillerato 27 de Febrero de la ciudad de Loja, solicitando el permiso de las autoridades para que permitan ejecutar la propuesta de intervención y a los estudiantes del tercer año de bachillerato se les pidió su colaboración para participar en el estudio; obteniendo el apoyo total, seguidamente se les explicó el objetivo del mismo y la forma de responder a los instrumentos aplicados. El tiempo promedio de la aplicación fue de 30 minutos.

## **La propuesta de intervención se la desarrollo a través de cuatro etapas o momentos**

### **Etapas 1:** Diagnostico

En esta etapa se realizó la aplicación del instrumento psicológico previsto a la muestra seleccionada para identificar los factores de mayor incidencia de estrés académico. De la misma se procedió a la tabulación de los resultados, con el propósito de obtener una información más precisa acerca de la problemática existente, del mismo modo se obtuvo una idea más clara de lo que se va a realizar y como se va a llevar a cabo la ejecución de la propuesta de intervención.

### **Etapas 2:** Elaboración de la propuesta de intervención

Se procedió a diseñar la propuesta de intervención para disminuir el estrés académico, la cual se la trabajará a través de las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman, delimitando de esta manera objetivos, metodología y acciones concretas. Por lo tanto, se formularon las condiciones para que los directivos y el personal docente de la Institución Educativa presten las condiciones necesarias para la ejecución de la propuesta de intervención.

### **Etapas 3:** Ejecución de la propuesta

En esta etapa se coordinó la ejecución de la propuesta de intervención basada en las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman, la cual estará acorde con los resultados obtenidos en la etapa de diagnóstico, por lo tanto, cada taller se tendrá en cuenta en tres momentos.

**Primer momento:** Introducción acerca del tema a tratar.

**Segundo momento:** Se realizará diversas acciones para dar cumplimiento a los objetivos previamente planteados, además se utilizará técnicas de participación las mismas que contienen dinámicas de grupo, animación y trabajo intelectual como parte del proceso a seguir.

### **Estructura de la propuesta de intervención**

- **Taller N°1:** Comunicación asertiva.



- **Taller N°2:** Técnicas de respiración.
- **Taller N°3:** Técnicas de visualización.
- **Taller N°4:** Abrazoterapia.
- **Taller N°5:** Técnicas de relajación.
- **Taller N°6:** Me divierto y aprendo.
- **Taller N°7:** Aprendiendo a relajarme.
- **Taller N°8:** El espejo.

**Tercer momento:** Se realizó una reflexión sobre el tema tratado y en definitiva se ejecutó una valoración del desarrollo del taller.

#### **Etapa 4: Evaluación**

Aquí se llevó a cabo la realización de una evaluación de las acciones desarrolladas de manera continua y sistemática, una vez cumplidas las actividades. Por lo que en esta etapa se llevó a cabo fichas de evaluación para cada taller y a continuación se aplicó nuevamente la Escala de estresores académicos ECEA. (post-test) para deducir la eficacia de la propuesta de intervención y en definitiva poder evidenciar los logros obtenidos, como también los obstáculos que se presentaron para el desarrollo de la misma. Por lo antes expuesto se llevó a cabo la elaboración de la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

#### **Valoración de la propuesta**

Se utilizó un método estadístico no específico, puesto que se lo realizó mediante un cuadro comparativo del antes y después de la intervención, es decir mediante el pre y post test, para de esta forma determinar la eficacia e importancia de aplicar la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”.

#### **Método estadístico y/o de procesamiento matemático**

Esta técnica permitió realizar un análisis minucioso de los resultados obtenidos para posteriormente de la tabulación de los datos establecer los parámetros cuantitativos y cualitativos, en forma numérica, estadística y gráfica.

Por otro lado, los resultados de la investigación estuvieron explicados con el debido análisis porcentual los cuales fueron representados en cuadros comparativos con su respectivo gráfico de la misma manera que fueron analizados e interpretados desde una perspectiva psicológica.

## f. RESULTADOS

### 1. Edades y género de la población investigada

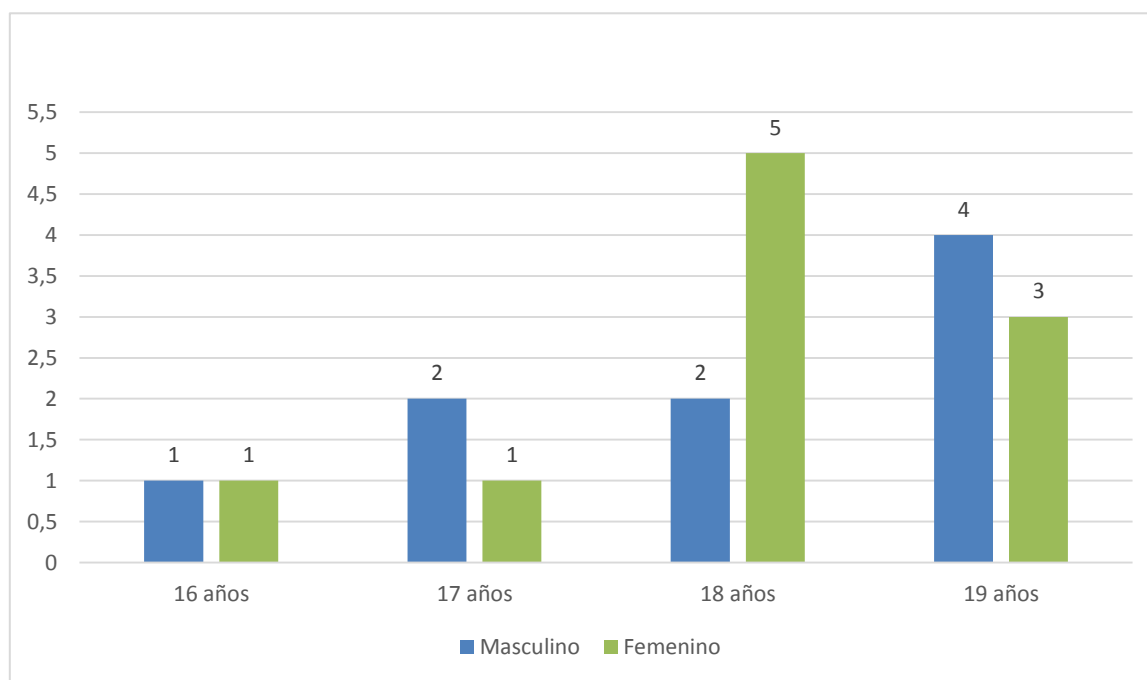
**Tabla 1**

*Edad y género de la población investigada*

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
16 años	1	5,26	1	5,26	2	10,52
17 años	2	10,52	1	5,26	3	15,78
18 años	2	10,52	5	26,33	7	36,85
19 años	4	21,05	3	15,80	7	36,85
<b>Total</b>	9	47,35	10	52,65	19	100

**FUENTE:** Departamento de Consejería Estudiantil del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero.

**AUTOR:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.



*Figura 1.* Edad y género de la población investigada.

### **Análisis e interpretación**

De los resultados se conoce que el 52,65% pertenece al género femenino y el 47,35% al masculino. De esta población el 36,85% están en los 19 años de edad, con el mismo porcentaje del 36,85% encontramos a los de 18 años, seguidos del 15,78% que son de 17 años, finalmente con el 10,52% están en los 16 años.

**2. Resultados de la Escala de Estresores Académicos aplicado a los estudiantes del tercer año de bachillerato general paralelo “B” del Colegio 27 de febrero. (Pre-test y Post-test)**

**Tabla 2**

*Diagnóstico de la Escala de Estresores Académicos.*

Factores Estresores		PRE-TEST								POST-TEST							
		Alto		Niveles Medio		Bajo		Total		Alto		Niveles Medio		Bajo		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiencias metodológicas del profesorado	DEFMET	3	15,79	11	57,89	5	26,32	19	100	0	0	5	26,32	14	73,68	19	100
Sobrecarga académica del estudiante	SOBACA	3	15,79	10	52,63	6	31,58	19	100	0	0	6	31,58	13	68,42	19	100
Creencias sobre el rendimiento académico	CRENREN	3	15,79	6	31,58	10	52,63	19	100	0	0	4	21,05	15	78,95	19	100
Intervenciones en público	INTPUB	1	5,26	9	47,37	9	47,37	19	100	0	0	2	10,52	17	89,48	19	100
Clima social negativo	CLINEG	4	21,05	7	36,84	8	42,11	19	100	0	0	6	31,58	13	68,42	19	100
Exámenes	EXAM	3	15,78	8	42,11	8	42,11	19	100	0	0	3	15,79	16	84,21	19	100
Carencias de valor de los contenidos	CARVAL	5	26,32	7	36,84	7	36,84	19	100	0	0	5	26,32	14	73,68	19	100
Dificultades de participación	DIFPAR	3	15,79	11	57,89	5	26,32	19	100	0	0	9	47,37	10	52,63	19	100

FUENTE: Escala de Estresores Académicos aplicada a los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero.

AUTOR: Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.

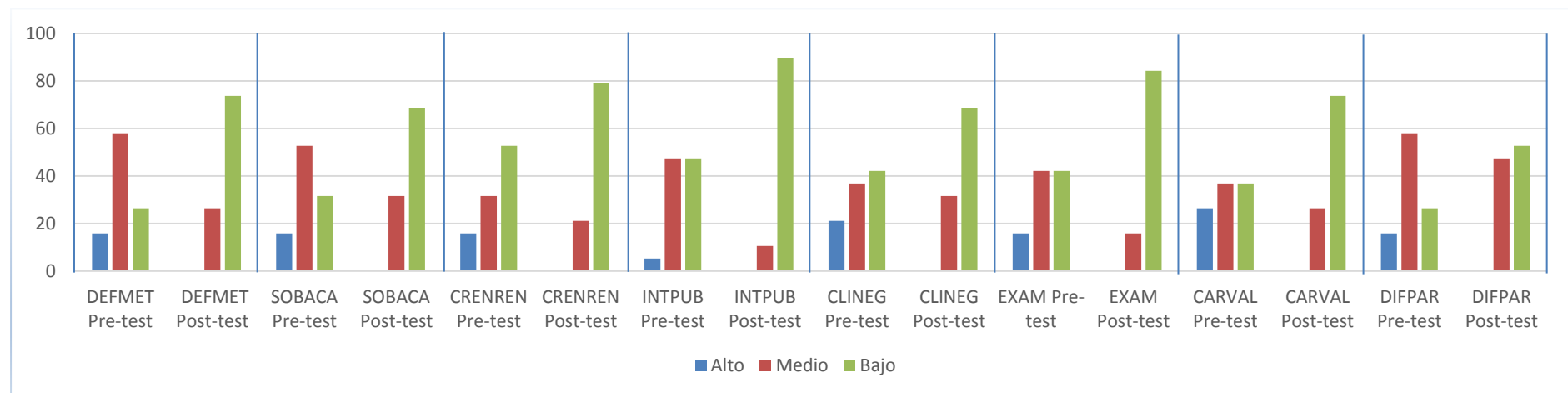


Figura 2. Diagnóstico de la Escala de Estresores Académicos.

## **Análisis e interpretación**

De los resultados de la Escala de Estresores Académicos ECEA aplicada a los investigados en el pre-test el 57,89% presentan en niveles medios como estresores a las dificultades metodológicas del profesor; y con el mismo porcentaje del 57,89% manifiestan que otro estresor son las dificultades en la participación activa en la vida académica. Asimismo, el 52,63% perciben como estresores a las exigencias y la disponibilidad de tiempo para superar las demandas académicas a los que se ven sometidos.

Siendo estos los porcentajes en relación a los estresores académicos que presentan y afectan a los investigados. Al respecto, Rodríguez (2014) en relación a las deficiencias metodológicas del profesorado (DEFMET) sostiene que son uno de los estresores principales y pone de manifiesto la importancia que tiene para los estudiantes el método pedagógico elegido por cada docente, por lo tanto, establecer aspectos sobre la actuación del profesorado dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje para los investigados es la mayor fuente estresora.

Asimismo, en lo que se refiere a las dificultades de participación (DIFPAR), Cabanach et al. (2016) manifiesta “Se centran en el grado de participación activa que el estudiante puede mostrar en su vida académica, tanto en eventos deportivos, sociales y culturales que se desarrollen dentro de la institución educativa o del salón de clases” (p.44). Consecuentemente, la falta de participación es un consistente predictor de estrés en esta población producto de la falta de autonomía en el trabajo académico.

Igualmente, en lo que se refiere a la sobrecarga académica del estudiante (SOBACA), como Cabanach et al. (2010) sostiene que probablemente es uno no los factores claramente ligados a la participación de estrés en el contexto académico, como consecuencia de la limitación del tiempo disponible para superar las demandas académicas, por ende, el estudiante se ve sobrepasado en sus recursos.

Luego de la aplicación del pre-test se encuentra que una gran mayoría de estudiantes en niveles medios manifiestan que hay factores estresores que están afectando a los investigados; frente a esta problemática se aplicó la guía de estrategias de afrontamiento, en el post-test para el 89,48% de la población investigada superó el nivel medio al nivel bajo el estresor intervenciones en público, así mismo para el 84,21% los investigados bajan el nivel de estresor exámenes; por tanto, la guía si cumple con el propósito para el que fue diseñada.

De lo expuesto se puede ultimar que la propuesta de intervención basadas en las estrategias de afrontamiento de Folkman y Lazarus, ha sido eficaz, considerando que se ha logrado bajar los resultados, especialmente en los factores de intervenciones en público, exámenes, creencias sobre el rendimiento académico y deficiencias del profesorado, como se detallara más adelante, aun así, a pesar de ser visibles los cambios favorables en el uso de estrategias de afrontamiento estos no son muy significativos. Reflexionando sobre la duración de la guía y el corto espacio de tiempo que se tuvo para trabajar (ocho jornadas) se esperaría mejores resultados si la intervención pudiera hacerse de manera continua y permanente, de igual modo.

### 3. Resultados de la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento aplicado a los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero.

**Tabla 3**

*Aplicación de la Guía de Estrategias de Afrontamiento*

Estrategias de afrontamiento	Talleres	Indicadores de evaluación							
		Si		No		En parte		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Confrontación</b>	Comunicación asertiva estudiante-docente.	16	84,22	2	10,52	1	5,26	19	100
<b>Escape-evitación</b>	Técnicas de respiración	18	94,74	1	5,26	0	0	19	100
<b>Planificación</b>	Técnicas de visualización	16	84,22	3	15,78	0	0	19	100
<b>Búsqueda de ayuda o apoyo social</b>	Abrazoterapia	17	89,48	2	10,52	0	0	19	100
<b>Distanciamiento</b>	Técnicas de relajación	18	94,74	1	5,26	0	0	19	100
<b>Aceptación de la responsabilidad</b>	Usando mi imaginación	16	84,22	2	10,52	1	5,26	19	100
<b>Autocontrol</b>	Aprendiendo a relajarme	17	89,48	1	5,26	1	5,26	19	100
<b>Reevaluación positiva</b>	El espejo	17	89,48	1	5,26	1	5,26	19	100
<b>Total%</b>			<b>88,82</b>		<b>8,55</b>		<b>2,63</b>		<b>100</b>

FUENTE: Aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento aplicada a los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero.

AUTOR: Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.

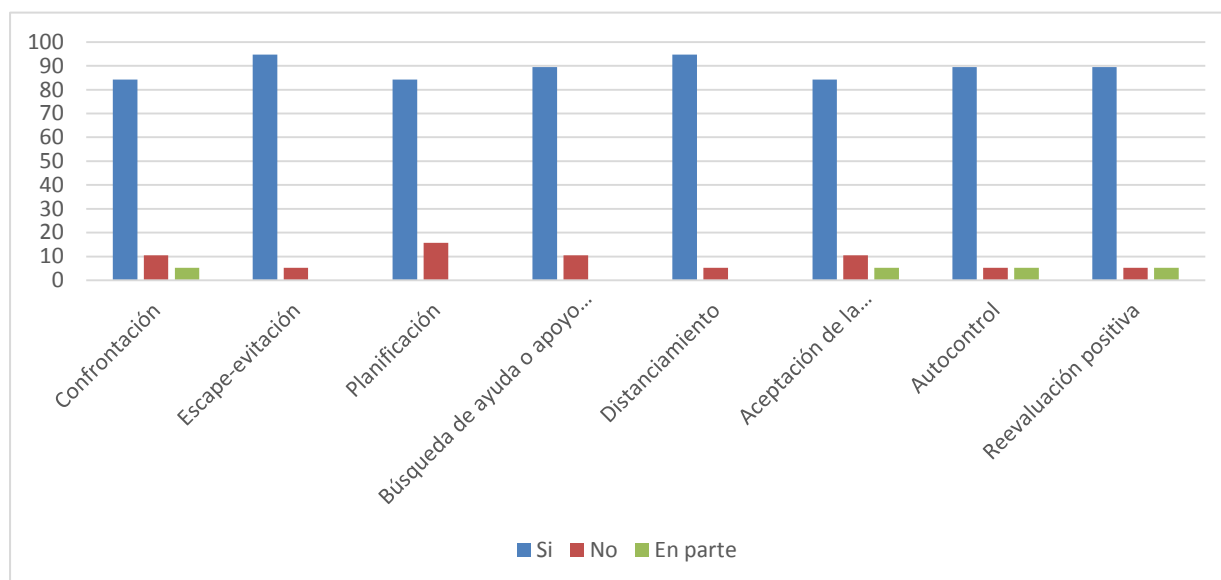


Figura 3. Aplicación de la Guía de Estrategias de Afrontamiento

### Análisis e interpretación

De los resultados de la evaluación de la guía de estrategias de afrontamiento condensado los ocho talleres entramos que para el 88,82% de estudiantes SI impacto las estrategias de afrontamiento diseñadas y aplicadas metodológicamente a través de la modalidad de talleres,

en tanto que para el 8,55% de participantes de los talleres indican que NO hubo impacto significativo en el afrontamiento a los estresores académicos, en ese porcentaje están los estudiantes que no asistieron con regularidad a los talleres, finalmente para el 2,63% las estrategias de afrontamiento EN PARTE incidieron en el afrontamiento de los estresores académicos.



## **g. DISCUSIÓN**

Cuando se habla de estrés académico como lo dicen Berrio y Zea (2011) se refieren a un proceso sistemático, de carácter adaptativo y especialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores, de este modo los estresores provocan un desequilibrio que se manifiesta en una serie de síntomas, y este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio. En la corta experiencia adquirida en el proceso de las practicas pre profesionales se pudo observar conductas de ansiedad, nerviosismo, preocupación, baja autoestima, agresión, aburrimiento, depresión, frustración, sentimientos de culpa, poca motivación, mal genio, vergüenza y estados de soledad por parte de los estudiantes, manifestaciones que son propias del estrés, y que llaman la atención generando interés personal o particular en realizar un estudio para conocer los estresores académicos más frecuentes, además para diseñar una guía basada en las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman. Con el fin de aportar al mejoramiento de la convivencia escolar disminuyendo el estrés académico presente en la población investigada.

Ahora con relación a los factores de mayor incidencia de estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato, encontramos que para el 57,89% de la población investigada presentaron en niveles medios como estresor a las dificultades metodológicas del profesor, con esto se puede observar que las deficiencias metodológicas del profesor como afirma Rodríguez (2014) es uno de los estresores principales y pone de manifiesto la importancia que tienen para los estudiantes el método pedagógico elegido por cada docente, por lo tanto, establecer aspectos sobre la actuación del profesor dentro del proceso de enseñanza aprendizaje para los investigados es la mayor fuente de estrés.

Con el mismo porcentaje del 57,89% los participantes manifestaron que otro estresor son las dificultades en la participación activa en la vida académica, esto se corrobora con lo que manifiesta Cabanach et al. (2010) que la falta de participación es un consistente predictor de estrés. Asimismo, sostiene que esta falta de participación aparece correlacionada, con diversos factores de riesgo para la salud mental y física como: depresión, baja autoestima, escasa satisfacción y motivación en el estudio. De igual forma, afirma que la falta de autonomía en el trabajo académico como consecuencia de una estrecha supervisión, se asocia con la aparición de estrés.

De la misma manera el 52,63% de los estudiantes percibieron como estresores a las exigencias y disponibilidad de tiempo para superar las demandas académicas a los que se ven sometidos, probablemente uno de los factores claramente ligados a la aparición de estrés en el contexto académico en la población investigada sea la sobrecarga académica, a lo que, Cabanach et al. (2010) manifiesta que son consecuencias de la limitación del tiempo disponible para dedicarlo a los estudios, de las propias limitaciones o como resultado de un plan de estudios con un número excesivo de asignaturas o con un grado de exigencias excesivamente elevado entre otras razones los estudiantes se ven sobrepasados en su recursos.

En definitiva, ante la problemática existente surgió la necesidad de diseñar una propuesta de intervención basada en las estrategias de afrontamiento con la finalidad de disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato paralelo “B”.

La aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento con la modalidad de talleres, constó de ocho talleres, de esta manera en el primer y último taller se aplicó como pre y post-test la Escala de Estresores Académicos ECEA, de Cabanach et al. (2016), que mide aquellos estresores académicos más relevantes sobre el estrés en contextos educativos, además los talleres impartidos se trabajaron con las siguientes temáticas: Comunicación asertiva estudiante-docente, técnicas de respiración, técnicas de visualización, abrazoterapia, técnicas de relajación, me divierto y aprendo, aprendiendo a relajarme y el espejo, a través de la evaluación y condensando los ocho talleres se comprobó los resultados de la guía de estrategias de afrontamiento, encontrando que para el 88,82% de estudiantes SI impacto las estrategias de afrontamiento diseñadas y aplicadas metodológicamente a través de la modalidad de talleres, en tanto que para el 8,55% de participantes de los talleres indican que NO hubo impacto significativo en el afrontamiento a los estresores académicos, en ese porcentaje están los estudiantes que no asistieron con regularidad a los talleres, finalmente para el 2,63% las estrategias de afrontamiento EN PARTE incidieron en el afrontamiento de los estresores académicos.

Los talleres antes mencionados se llevaron a cabo desde el mes de noviembre de 2017 y se culminó en el mes de enero de 2018, con una duración de 80 minutos por cada taller. En la propuesta alternativa de intervención se incluyeron actividades como dinámicas de presentación, trabajos grupales, uso de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico.

Al valorar la efectividad de la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico y al aplicar el pre-test y post-test a través del método estadístico se evidenció que en el post-test para el 89,48% de la población investigada superó el nivel medio al nivel bajo el estresor intervenciones en público, así mismo para el 84,21% los investigados bajan el nivel de estresor exámenes; por tanto, la guía si cumple con el propósito para el que fue diseñada.

De acuerdo a los resultados obtenidos de la intervención de la guía de estrategias de afrontamiento bajan los niveles de estresores, de tal manera que la aplicación de la propuesta tuvo un impacto positivo en la disminución del estrés académico, por lo tanto, se recomienda a los miembros del Departamento de consejería estudiantil del Colegio utilicen las estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico debido a su efectividad en los participantes de este proceso.

## **h. CONCLUSIONES**

- La fundamentación teórica, bibliográfica y científica permitió ampliar los conocimientos a fin de expresar con rigor científico opiniones y comentarios sobre las variables de estudio.
- Con la población investigada se encontró que la mayoría de los estudiantes investigados, perciben en niveles medios; las deficiencias metodológicas del profesorado, las dificultades de participación y la sobrecarga académica del estudiante como los estresores académicos que más les afecta.
- El diseño de la guía de estrategias de afrontamiento permitió asumir una metodología en donde se aplicó las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman, mismas que permitieron enseñar actitudes positivas con el fin de disminuir el estrés académico.
- El entrenamiento de las estrategias de afrontamiento como: escape-evitación y la búsqueda de ayuda o apoyo social fueron las que más impacto tuvieron en esta población.
- Por lo tanto, con los datos obtenidos se evidenció que poco más de la mitad de los estudiantes investigados disminuyeron los estresores académicos, con la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento, lo cual valida la efectividad de la propuesta de intervención aplicada.

## **i. RECOMENDACIONES**

- Socializar la propuesta en la institución, a fin de ser implementada en otros grupos estudiantiles.
- A los profesionales de DECE para que implementen programas orientados a prevenir o disminuir el estrés académico de forma permanente y continuo, con el propósito de que obtengan significados y duraderos resultados, además se los invita a que utilicen esta propuesta educativa para cambiar actitudes positivas e incrementar actitudes negativas ante el estrés académico de los estudiantes.
- A los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, que vayan a realizar su trabajo de titulación, que repliquen este estudio en otras instituciones, revisando la metodología, el tiempo de aplicación, las diversas estrategias de afrontamiento, para que validen las mismas en muestras que respondan a otros contextos.



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

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y**  
**ORIENTACIÓN**

**PROPUESTA ALTERNATIVA**

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL  
ESTRÉS ACADÉMICO”



**Autor**

Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**LOJA – ECUADOR**

**2017 - 2018**

## TÍTULO

### GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO

## PRESENTACIÓN

La presente propuesta de intervención psicoeducativa, se centrada en la importancia de desarrollar o fortalecer las estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes, al respecto Galán y Camacho (2012) sostienen. “Se trata de disminuir los sentimientos de perturbación asociados con la amenaza. Cuando más se reduce los efectos negativos puede hablarse de que el proceso de afrontamiento es más efectivo” (p.157). A través del uso de técnicas de afrontamiento dentro del salón de clase, con lo cual se les facilite la interacción y socialización con sus compañeros, dando lugar así a la disminución del estrés generado dentro del salón de clase. Se pretende realizar esta propuesta de intervención en la institución educativa como parte de la metodología utilizada y se ha creído conveniente ejecutar en la modalidad de talleres, para lo cual se desarrollaron ocho talleres, los cuales están distribuidos con una duración de ochenta minutos por cada sesión.

En cuanto a la metodología, el trabajo se realizó de manera grupal, con la participación activa de los estudiantes y de manera teórica-práctica. En este punto es importante resaltar que la propuesta de intervención se basó en las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman, con el objetivo de proporcionar a los estudiantes, alternativas para disminuir el estrés dentro del salón de clases.

Para el desarrollo de la propuesta es necesaria la aplicación de algunas estrategias de afrontamiento del estrés para la posterior disminución del estrés académico. Las estrategias que se emplearon se subdividen en ocho aspectos que se pretende trabajar de forma general, las cuales son: **la confrontación**, dentro de ésta se encuentra el taller “Comunicación asertiva estudiante-docente”; **escape evitación**, que incluye el taller denominado “Técnicas de respiración”; **planificación**, aquí se desarrolló el taller “Técnicas de visualización”; **búsqueda de ayuda y apoyo social**, dentro de ésta se realizó el taller “Abrazoterapia”; **distanciamiento**, que contiene el taller con el nombre de “Técnicas de relajación”; **aceptación de la responsabilidad**, aquí se encuentra el taller “Me divierto y aprendo”; **autocontrol**, que comprende el taller “Aprendiendo a relajarme”; **reevaluación positiva**, que incluye el taller “El espejo”.

## **OBJETIVOS**

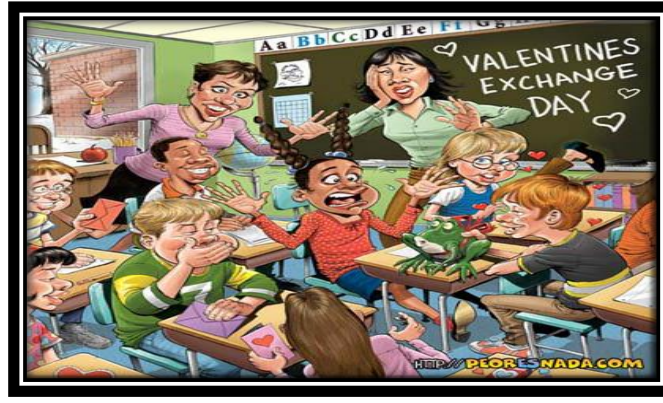
### **Objetivo general**

- Entrenar a los estudiantes en el manejo de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico a través de la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

### **Objetivos específicos**

- Desarrollar habilidades de comunicación entre estudiantes y docentes para solicitar respetuosamente el cambio de metodología en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Practicar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para ser controlado en situaciones de estrés dentro del salón de clases.
- Proporcionar al estudiante habilidades para afrontar situaciones generadoras de estrés.
- Reducir el estrés académico y mejorar las relaciones interpersonales a través de dar y recibir abrazos.
- Estimular el uso de habilidades para afrontar situaciones estresantes.
- Mejorar el autoconcepto y autoestima a través de la dinámica el espejo.





## **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

### **TALLER N: 1**

**TEMA:** Comunicación asertiva estudiante-docente.

**DURACIÓN:** 80 min.

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades de comunicación entre estudiantes y docentes para solicitar respetuosamente el cambio de metodología en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**TIPO DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO:** Confrontación

### **RECURSOS:**

Humanos: Investigador y estudiantes

Materiales: Copias, Marcadores

### **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

#### **Bienvenida a los estudiantes.**

Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se presentará el tema del día y a los objetivos que se pretende logra.

### **Dinámica de ambientación (Risitas de presentación)**

Se les pedirá a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo, posteriormente se les solicitará que cada uno diga sus nombres y apellidos completos, a continuación, se les explicará que deberán realizar las siguientes indicaciones.

- a) **Pronunciar solo las vocales del nombre.**
- b) **Pronunciar solo las consonantes del nombre.**
- c) **Decir solo la primera sílaba del nombre y de los apellidos.**
- d) **Decir su nombre sin mostrar los dientes.**
- e) **Decir su nombre cantando: cada uno dice su nombre en todo de ópera, rock o cualquier otra entonación que quiera.**
- f) **Decir su nombre más estornudo:** cada uno dice su nombre y tras ello hace como si estornudara. Otra variable es decir el nombre ya estornudando.
- g) **Decir su nombre más “ki”:** cada uno dice su nombre y tras ello grita “ki”.
- h) **Decir su nombre en base a un estado de ánimo.**
- i) **Decir su nombre como si fueran un perro, gato, gallina o león, entre otros.**

### **Ejercicio introductorio a la temática (Lluvia de ideas)**

Para dar continuidad al taller se realizará el ejercicio lluvia de ideas para conocer lo que saben los estudiantes frente a la temática a tratar.

### **Exposición de contenidos**

- ¿Qué es la comunicación asertiva?
- ¿Características de una comunicación asertiva?
- Comunicación eficaz docente-estudiante
- Conflictos en la relación docente-estudiante
- Habilidades de la comunicación
- Consejos que mejoraran la comunicación

### **Cierre de la sesión**

Despedida e invitación a participar del próximo taller.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO**

**¿Qué es la comunicación asertiva?**

La comunicación es básicamente la forma en la que se transmite un mensaje entre un emisor y un receptor, pero cuando hablamos de Comunicación Asertiva o Asertividad, incluimos la actitud de esa comunicación, ya que es la forma en la que una persona expresa sus opiniones desde el respeto hacia el otro, de una forma clara y pausada.

**Características de la Comunicación Asertiva**

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación con un inmenso impacto tanto en las relaciones emocionales, como en las relaciones profesionales y laborales, a continuación, se presenta seis características fundamentales para tener una comunicación asertiva efectiva:

1. Cuando miramos a nuestro interlocutor estamos mostrando interés y, esta actitud aumenta sustancialmente la confianza y cercanía.
2. Tener una postura corporal abierta, ya que nuestra comunicación no verbal demuestra interés y sinceridad.
3. Observar nuestros gestos y aprender a controlarlos, ya que los gestos adecuados nos ayudan a dar énfasis a los mensajes que deseamos reforzar.
4. Fijarnos en nuestros niveles de voz, ya que al modularla de una manera adecuada somos más convincentes.
5. Analizar cuánto tiempo escuchamos y cuánto tiempo somos escuchados para aumentar la receptividad y el impacto.
6. Identificar cuánto, cómo, cuándo y dónde intervenimos, además observar la calidad de nuestras intervenciones en las conversaciones.

**Comunicación eficaz docente-estudiante**

La comunicación eficaz requiere de habilidades sociales tales como escuchar empáticamente, transmitir claramente las ideas propias, entender y debatir acerca de las ajenas, negociar o

mediar evitando que los desacuerdos se conviertan en conflictos irresolubles. La escuela brinda a docentes y a estudiantes el escenario ideal para aprender dichas habilidades sociales.

### **Conflictos en la relación docente-estudiante**

La comunicación en el salón de clases se define como el conjunto de los procesos de intercambio de información entre el profesor y el alumno y entre los compañeros entre sí, con el fin de llevar a cabo dos objetivos: la relación personal y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La comunicación entre el maestro y el alumno es esencial cuando surge algún problema o cuando se requiere intercambiar información o concepciones de la realidad, o cuando se desea dar algo de sí. La comunicación es más que el maestro habla, el alumno oye. Es más que el simple intercambio de palabras entre personas. Es lo anterior y la manera de expresar, la forma de dirigir el mensaje, el cual tiene dos significados, el directo dado por las palabras y el metacomunicativo, dado por la relación simbólica que se establece entre maestro y alumno.

Las técnicas, como el parafraseo, escuchar con empatía, determinar a los responsables del problema, la disciplina asertiva, los tipos de respuesta y la solución de los problemas de manera activa ayudan a que hayan líneas de comunicación mucho mejores.

### **Habilidades de la comunicación**

- **Bloqueadores de la comunicación**
- **Facilitadores de la comunicación**

### **Ejemplos de bloqueadores de la comunicación:**

- El “**TÚ**” se concibe como un bloqueador de la comunicación en ejemplos como “Tú nunca me entiendes “, “Nunca te das cuenta de nada” o “Eres un mentiroso “. Si nos fijamos en estos mensajes, se verá que, al ser tan cerrados, no dan pie a entablar una comunicación, es decir, no se generan opciones, bloquean una posible comunicación efectiva.

### **Ejemplos de facilitadores de la comunicación:**

- El “YO” es un gran facilitador de la comunicación porque centra el mensaje en ti y no en la otra persona. Por ejemplo: “Tal vez no me he explicado bien “, “No te creo “. Recuerda que el “YO” siempre parte del asertividad y una comunicación asertiva tenderá a ser una comunicación efectiva y afectiva.

### **Concejos que mejoraran la comunicación:**

- Elegir el **mejor momento** y el **mejor lugar** para comunicarte.
- Encontrar un **equilibrio emocional** que te permita llevar una conversación con garantías.
- Practicar la **escucha activa**.
- Fomentar la **empatía** hacia tu interlocutor.
- Utilizar **preguntas abiertas** para demostrar tu interés por el otro.
- **Pedir** la **opinión** de tu interlocutor. Pidiendo la opinión a tu interlocutor le estás diciendo que le interesa lo que dices y lo que piensas. También es una manera muy buena de mejorar el autoconcepto de tu interlocutor.
- **Manifestar deseos o sentimientos**, pero siempre partiendo de ti y no de tu interlocutor.
- Dar **información positiva**. Una manera eficaz de dar una información positiva es evitando la palabra NO en una norma. En el siguiente [enlace](#) te enseño cómo llevarlo a la práctica.
- **Utilizar el mismo código**, es decir, el mismo nivel o parecido entre tú y tu interlocutor.



## **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**TALLER N: 2**

**TEMA:** Técnicas de respiración

**DURACIÓN:**80 min.

**OBJETIVO:** Practicar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para ser controlado en situaciones de estrés dentro del salón de clases.

**TIPO DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO:** Escape-evitación

**RECURSOS:**

Humanos: Investigador y estudiantes

Materiales: Parlantes, copias, marcadores.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**Bienvenida a los estudiantes.**

Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se presentará el tema del día y a los objetivos que se pretende logra.

### **Dinámica de ambientación (Estatuas de sal)**

Los participantes formaran un círculo, seguidamente se pedirá dos voluntarios los cuales serán los encargados de convertir a los demás participantes en estatuas de sal tocándolos. Cuando lo hacen, el que está tocando, se queda quieto con las piernas separadas, los que no han sido aún tocados, deberán pasar entre las piernas de las estatuas para devolverles la vida. el objetivo de esta actividad es convertir a todos los participantes en estatuas.

### **Ejercicio introductorio a la temática (Lluvia de ideas)**

Para dar continuidad al taller se realizará el ejercicio lluvia de ideas para conocer lo que saben los estudiantes frente a la temática a tratar.

### **Actividad grupal**

Se les pedirá a los participantes que formen un círculo, a continuación, se les indicara que vamos a realizar ejercicios de respiración para afrontar y disminuir el estrés académico (Anexo 1) como:

- 1) Observando nuestra respiración
- 2) La respiración abdominal
- 3) La respiración completa
- 4) Respiración 4x4
- 5) El suspiro
- 6) La respiración e imaginación positiva
- 7) La espiración con meditación
- 8) La respiración y autoverbalización positiva.

### **Cierre de la sesión**

Despedida e invitación a participar del próximo taller.

## Anexo 1

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO**

### **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

#### **¿Qué son las técnicas de respiración?**

**Técnicas de respiración**, la respiración regularmente refleja nuestro nivel de relajación o excitación. Cuando estamos descansando o dormidos, la respiración se torna más lenta y rítmica. Sin embargo, cuando estamos tensos la respiración se vuelve irregular o podemos llegar a contenerla. La práctica de controlar la respiración para calmar la mente y relajar el cuerpo ayuda a disminuir la presión arterial, promueve un estado de calma y lucidez, y reduce el estrés. Ejercicios como:

#### **1. Observando nuestra propia respiración**

Para explorar nuestra respiración podemos adoptar dos posiciones:

**Tumbado.** Tiéndete en el suelo boca arriba sobre una alfombra o manta, y colócate en posición de relajación, con las piernas estiradas y ligeramente separadas (también puedes doblar las rodillas), los brazos ligeramente separados del cuerpo, las palmas de las manos mirando hacia arriba, y los ojos cerrados.

**Sentado.** Pon las manos encima de los muslos, las piernas paralelas y los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral derecha y en línea con la cabeza, la nuca estirada y la barbilla metida.

Dirige tu atención a la respiración. Pon la mano derecha en el plexo solar y la izquierda en la parte frontal del pecho, debajo de la clavícula. Observa lo que ocurre debajo de tus manos al respirar: cuando entra el aire, nota la expansión de tu cuerpo, primero el abdomen (se eleva la mano derecha), y después el pecho (se eleva la mano izquierda).

Explora tu respiración durante 2 o 3 minutos.

¿Notas más movimientos en la mano derecha o en la izquierda?

¿Está contraído más el abdomen o el pecho?

¿Por dónde empieza el movimiento, por la mano derecha o por la izquierda?



¿Sigue el pecho el movimiento del abdomen?

## **2. La respiración abdominal**

En la postura adecuada, ya sea sentado o tumbado, concentra tu atención en la respiración, con el cuerpo relajado coloca tu mano derecha en el plexo solar. Centra tu atención en esta área. Comienza el ejercicio con una expiración y nota como se te hunde tu mano. A continuación, nota como el aire fluye hacia los pulmones, nota la hinchazón de tu abdomen bajo tu mano. Continúa tomando y expulsando aire de manera natural y advierte como se eleva y se hunde tu mano. Practica durante varios minutos. Procura durante esta práctica que no exista ningún movimiento torácico de expansión o contracción.

### **Variante: Bolsa de Respiración.**

Figúrate una imaginaria bolsa vacía dentro de tu abdomen... al inspirar, el aire se desplaza hacia abajo para llenar la bolsa, hinchando el abdomen... al expirar vacía la bolsa, haciendo que el abdomen vuelva a hundirse... continúa así hinchando y vaciando la bolsa imaginaria de tu abdomen.

## **3. La respiración completa**

Consta de 3 fases:

- En primer lugar, toma aire hinchando el abdomen.
- Continúa tomando aire expandiendo la caja torácica.
- Sigue inspirando mientras elevas ligeramente los hombros.

Mantén la respiración durante unos pocos segundos y expulsa el aire aflojan los hombros, el pecho y el abdomen en ese orden (también puede hacerse a la vez).

## **4. La respiración 4x4**

**La técnica se llama respiración 4X4 y se ejecuta en 3 simples pasos.**

- 1) Paso:** Prepara el ambiente propicio, si te es posible baja las luces y pon música suave. Cierra tus ojos y debes sentarte en forma derecha o recuéstate en una superficie sólida.
- 2) Paso:** Mientras cuentas mentalmente lo más lento que puedas 1, 2, 3, 4 vas a meter todo el aire que puedas (por la nariz) y siente que entra de abajo hacia arriba en 3 etapas, primero se infla tu estomago (pon tu mano sobre él para que lo sientas), luego llena los pulmones y por ultimo siente como tus clavículas se elevan. Cuando ya no cabe más aire, mete un poco más...

- 3) **Paso:** Aguanta el aire unos segundos y ahora empieza a sacarlo muy lentamente, también contando 1, 2, 3, 4. Es natural hacer un ruido de exhalación. Nuevamente empieza de abajo hacia arriba, primero saca el aire del abdomen luego del pecho y por último las clavículas. Al final contrae el estómago para quitar hasta el último aliento.

## 5. El suspiro

Indicaciones:

- Suspira profundamente emitiendo un sonido de alivio en la medida en que expulsas el aire.
- No pienses en inspirar, deja que el aire salga de manera natural.
- Repite de 8 a 12 veces este ejercicio.
- Toma conciencia del estado de relajación que te induce.

## 6. Respiración e imaginación positiva

- Practica la respiración completa.
- Con cada expiración imagina como se van y desaparecen todas las tensiones.
- Con cada inspiración imagina como te vas llenando de paz y tranquilidad.

**Variante:**

- Practica la respiración completa.
- Con cada inspiración, imagina que entra en tus pulmones una gran cantidad de energía que queda almacenada en tu plexo solar.
- Al expirar imagina como esa energía fluye a grandes raudales por todas las partes de tu cuerpo. (Puedes centrar esa energía en las zonas especialmente tensas, débiles o enfermas de tu cuerpo).

## 7. Respiración con meditación

Practica la respiración completa.

Sigue todo el camino del aire en tu cuerpo. Entra por la nariz, atraviesa los conductos nasales, desciende por la tráquea hasta los pulmones... después el aire realiza la misma ruta en sentido contrario hasta ser expulsado al exterior. Siente el aire cuando entra frío, y cuando sale caliente.

## **8. Respiración y autoverbalizaciones**

- Practica la respiración completa.
- Concéntrate en el ritmo respiratorio. (sintonízalo y no trates de cambiarlo)
- Justo antes de inspirar, piensa en la palabra “inspiro”.
- Justo antes de expirar, piensa en la frase “me relajo”
- Las palabras o frases se adecuan a lo que más te guste: “relax”, “tranquilidad”, “paz”, “feliz”, etc.



## **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**TALLER N: 3**

**TEMA:** Técnicas de visualización

**DURACIÓN:**80 min.

**OBJETIVO:** Proporcionar al estudiante habilidades para afrontar situaciones generadoras de estrés.

**TIPO DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO:** Planificación

**RECURSOS:**

Humanos: Investigador y estudiantes

Materiales: Parlantes, copias, vaso de vidrio, bolsa, marcadores y cinta adhesiva.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**Bienvenida a los estudiantes.**

Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se presentará el tema del día y a los objetivos que se pretende logra.

**Dinámica de ambientación y reflexión (El vaso roto)**

El facilitador capta la atención de los participantes y dobla una hoja de papel, hace la pregunta ¿Es posible volver este papel a su estado original? Rompe la hoja y repite la

pregunta, pega los pedazos con cinta adhesiva, por ultimo toma un vaso de vidrio, lo envuelve en una bolsa y lo tira al suelo, quebrándolo. Reflexiona con el grupo sobre el poder de los pensamientos y palabras.

### **Ejercicio introductorio a la temática (Lluvia de ideas)**

Para dar continuidad al taller se realizará el ejercicio lluvia de ideas para conocer lo que saben los estudiantes frente a la temática a tratar.

### **Actividad grupal**

Se les pedirá a los participantes que formen un círculo, a continuación, se les indicara que vamos a realizar ejercicios de visualización para afrontar y reducir el estrés académico (Anexo 2) como:

- 1) Ejercicio de visualizar una imagen para la tensión y otra para la relajación.
- 2) Visualización de un paisaje.
- 3) Visualización de recuerdos.
- 4) Ejercicio del fuego de la salud.
- 5) Ejercicio de imaginación activa.
- 6) Ejercicio de cambio emocional de nuestras vivencias.

### **Cierre de la sesión**

Despedida e invitación a participar del próximo taller.

## Anexo 2

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO**

### **TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN**

#### ¿Qué son las técnicas de visualización?

**Técnicas de visualización**, el propósito de estas técnicas es de clarificar los pensamientos para dominar la ansiedad, tensión y estrés mental. La visualización se debe usar cuando se tenga la intención específica de lograr una meta o también para bajar los niveles de estrés, miedo y ansiedad producto de los pensamientos. Ejercicios como:

#### **1) Ejercicio de visualizar una imagen para la tensión y otra para la relajación.**

Con los ojos cerrados, vas a concentrarte en los síntomas de tensión que notes en tu cuerpo. Elige una imagen para simbolizar el dolor o la tensión que experimentas en este momento, por ejemplo, un martillo, unas tenazas, una aguja, una forma geométrica, hielo, fuego, una coraza, una máscara, etc. Ahora elige otra imagen para representar la relajación, la salud y el bienestar físico, por ejemplo, un sol, agua, un símbolo geométrico, una varita mágica, etc. Imagínate que la imagen de la relajación va cambiando a la de la tensión hasta que la elimina, por ejemplo, el sol va evaporando lentamente el hielo.

#### **Variante:**

Imagínate que tu cuerpo está hecho de luz, la luz roja en las zonas donde experimentes dolor o tensión y la luz azul en las zonas relajadas. Ahora te imaginas que la luz roja va cambiando suavemente al violeta y después al azul, hasta que todo tu cuerpo está inundado por una intensa luz azul. Finalmente, la luz azul va cambiando al blanco hasta transformarse en una intensa luz blanca que irradia en todo tu alrededor.

#### **2) Visualización de un paisaje.**

- Imagínate que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.
- Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy

radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.

- La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace ni frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.
- Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.
- Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.
- Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.
- Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.
- Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules... acércate a olerlas. Corta una flor y acércatela a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.
- Sigue caminando muy despacio, sin ninguna prisa, disfrutando del paseo.
- Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas...
- Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos.
- Dirígelas a tu boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.
- Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate, y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.

- Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poderte tumbar cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura... y descansa profundamente, muy profundamente...

### **3) Visualización de recuerdos.**

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

#### **Variantes:**

- Haz el mismo ejercicio, pero del día de ayer y continúa con el de anteayer hacia atrás hasta donde te permita tu memoria.
- Reconstruye en tu imaginación fechas del pasado escogidas por ser especiales: santos, cumpleaños, aniversarios, vacaciones, etc. Viaja en el tiempo hacia atrás meses, años y décadas.
- Programa hacia adelante todo lo que supones que te va a ocurrir en el día o en los días siguientes.

### **4) Ejercicio del fuego de la salud.**

- Práctica la relajación física dejando bien relajados todos los músculos de tu cuerpo.



- Ahora imagina dentro de tu corazón dos chispas de luz, una azul a la izquierda y otra roja anaranjada a la derecha. Están en movimiento, vibrando, siéntelas...
- Ahora se multiplican en millones de chispas, de partículas de luz, las azules a la izquierda del corazón... las rojas a la derecha... Siente su vibración en tu pecho...
- Las partículas rojas se van extendiendo por todo el lado derecho de tu organismo: pecho... tronco... brazo... pierna... y cabeza, y se transforman en una especie de llama de fuego que no quema y que baña toda la zona derecha de tu cuerpo. Siente ese suave calor y esa sutil vibración en esas zonas...
- Las partículas azules se van extendiendo por el lado izquierdo de tu cuerpo: pecho... tronco... brazo... pierna... cabeza, se transforma en un fuego azulado que lo puedes percibir por todas esas zonas. Siéntelo...
- Ahora puedes percibir como las dos llamas se juntan a la altura de tus pies generando una intensa llama de color violeta, que va subiendo por las pantorrillas... rodillas... muslos... glúteos... tronco... brazos y cabeza. Te sientes envuelto en la llama violeta que va revitalizando todas y cada una de las células de tu cuerpo. Concéntrate y disfruta de esa sensación de salud y bienestar.
- Visualiza la llama que te envuelve a modo de una nube que cubre tu cuerpo y se eleva varios centímetros por encima de tu piel.
- Concentra tu mente en bañar de luz violeta las zonas de tu cuerpo más débiles, tensas o enfermas. Siente el suave calor de la llama violeta en esas zonas (ayúdate de una suave respiración para sentir más esas partes). Imagina como esa luz va regenerando, sanando a nivel celular todas esas regiones de tu organismo.

### **Variante**

- Esa nube se va haciendo más y más grande y empieza a envolver todo tu alrededor, la habitación, los muebles, las personas, los objetos... la casa... la ciudad... la región... el país... el planeta... y el universo...
- Siéntete parte del universo, todo está inundado por el fuego violeta, es como si fuera un inmenso océano donde te sientes flotar en un estado de perfecta calma y tranquilidad.

- Todo ese universo de luz violeta se contrae hasta quedarse convertido en un punto de luz violeta que se recoge en tu corazón.

#### **5) Ejercicio de imaginación activa.**

- En estado de relajación y con los ojos cerrados, concéntrate en la respiración hasta que ésta y tu mente se calmen.
- Ahora concéntrate en las imágenes que te vengan, sin tratar de cambiarlas o eliminarlas. Simplemente las observas fijándote en todo lo que veas: colores, formas, movimientos. Concéntrate hasta que puedas darte cuenta de todos los detalles como si fuera una imagen vista con tus ojos físicos.
- Acepta las imágenes, sean del tipo que sean, como si estuvieses viendo una película, como un espectador sentado frente a la pantalla de cine.
- Dejan que fluyan las imágenes, las figuras, las personas, los objetos... como si fueran nubes que atraviesan el cielo.
- Concéntrate hasta que puedas captar el sentimiento que cada imagen te produce.

#### **6) Ejercicio de cambio emocional de nuestras vivencias.**

- Escoge de tu diario aquellas experiencias negativas que te interese cambiar, analiza bien lo que ocurrió, lo que pensaste y lo que sentiste.
- Busca los aspectos positivos de esa situación:
- Si es un comportamiento desacertado por tu parte, piensa cual sería tu comportamiento adecuado y de manera realista de acuerdo a tus posibilidades.
- Sí es un comportamiento desacertado por parte de otro hacia ti, piensa en los problemas de personalidad o de carácter que han llevado a esa persona a actuar mal contigo, y piensa también en tu parte de responsabilidad en ese comportamiento.
- Sí es un problema de salud, céntrate en la solución positiva de él.
- Sí es un problema de economía, piensa en la solución positiva de él.

- Sí es un temor, un miedo a algo, piensa que lo tienes superado o que lo vas a superar poco a poco.
- Sí es un estado deprimido, busca todas aquellas situaciones que te pueden generar ilusión por pequeñas o lejanas que te parezcan.
- Ahora relájate físicamente con la técnica que mejor te vaya de las que ya conoces.
- Cuando alcances el estado de mayor profundidad y bienestar físico, imagina la situación problemática tal y como ocurrió u ocurre en la realidad. Fíjate en esas imágenes como un espectador viendo una película en la pantalla de cine. Mantenlas en tu mente durante unos 30 segundos.
- Sí experimentas con esas imágenes ansiedad, temor, tristeza, rabia o cualquier otra emoción no te preocupes, es eso lo que nos interesa, que sientas las emociones para poderlas cambiar.
- Ahora toma aire más profundamente y ahonda en la relajación de tu cuerpo. Sí las emociones que has experimentado te han generado un nerviosismo que se ha transmitido a tu cuerpo en forma de tensión muscular, temblor, debilidad o cualquier otra sensación, genera una actitud de permitir que esos “nervios” se expresen con todas las intensidades que ellos requieran. Date cuenta del mecanismo automático que tenemos de quererlos reprimir, ocultar, evitar y que lo único que hace es que los aumenta.



## **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**TALLER N: 4**

**TEMA:** Abrazoterapia

**DURACIÓN:**80 min.

**OBJETIVO:** Reducir el estrés académico y mejorar las relaciones interpersonales a través de dar y recibir abrazos.

**TIPO DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO:** Búsqueda de ayuda o apoyo social.

**RECURSOS:**

Humanos: Investigador y estudiantes

Materiales: Copias y marcadores.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**Bienvenida a los estudiantes.**

Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se presentará el tema del día y a los objetivos que se pretende logra.

**Dinámica de ambientación y reflexión (Asignación de vocales)**

El facilitador pedirá a los participantes que formen un círculo alrededor de él les pide que se sienten en el suelo y le va a atribuir una vocal de la “a” hasta la “u”, repitiendo las veces que haga falta hasta que todos tengan su vocal. Posteriormente, empezando por ejemplo por la

primera persona de la derecha, se le pedirá que explique lo que ha desayunado utilizando únicamente la vocal que le a tocado, por ejemplo: “Ha dasayanada ana tastada can marmalada y an café can lacha”, y así continúa la siguiente persona con la e hasta que participen todos. Se puede utilizar cualquier tema que los participantes quiera.

### **Ejercicio introductorio a la temática (Lluvia de ideas)**

Para dar continuidad al taller se realizará el ejercicio lluvia de ideas para conocer lo que saben los estudiantes frente a la temática a tratar.

### **Exposición de los contenidos teóricos**

Se le entrega a cada participante las copias con el material teórico que se va a trabajar en esta actividad, con el fin de que estos vayan leyendo y comprendiendo sobre el tema.

- **¿Qué es un abrazo?**
- **Reglas para abrazar:**
- **Cuánto cuesta**
- **¿qué nos brinda un abrazo?**

### **Actividad grupal**

El facilitador pedirá a los participantes que se pongan de pie formando un círculo. Posteriormente le se explicará que deberán realizar las siguientes actividades que hacen referencia a los tipos de abrazo (anexo 3):

- Abrazo de Oso.
- Abrazo A.
- Abrazo de mejilla.
- Abrazo sándwich.
- Abrazo impetuoso.
- Abrazo de costado.
- Abrazo por la espalda.
- Abrazo de corazón.

- Abrazo a la medida.

La siguiente actividad consiste en que los participantes formen dos filas paralelas, unos frente a otros, a una distancia mínima de 3 metros. Se les indicará un tipo de abrazo explicados anteriormente, cada participante se acercará al que tiene en frente y se lo entrega. Gradualmente se va a introducir nuevos abrazos con su correspondiente forma de abrazar, cada vez a un ritmo más rápido. Los miembros del grupo no deben equivocarse.

<b>LISTADO DE ABRAZOS</b>	
Abrazo de oso	Abrazo de costado
Abrazo A	Abrazo por la espalda
Abrazo de mejilla	Abrazo de corazón
Abrazo sándwich	Abrazo a la medida
Abrazo impetuoso	Abrazo grupal

Variante: Los miembros del grupo se moverán libremente por la sala, y se les irá dando los tipos de abrazo que deberán hacer. Al finalizar la actividad se le pedirá a cada uno de los participantes que nos cuenten como se sintieron antes y después de la actividad.

### **Cierre de la sesión**

Despedida e invitación a participar del próximo taller.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO**

**ABRAZOTERAPIA**

**¿Qué es un abrazo?**

Torrado (2012) explica que es un abrazo y menciona algunos tipos de abrazos.

- **Es agradable.**
- **Alivia las tensiones.**
- **Ahuyenta la soledad.**
- **Abre la puerta a los sentimientos.**
- **Fortalece la autoestima**
- **Demora el envejecimiento:** Los abrazantes se mantienen jóvenes por más tiempo.
- **Ayuda a dominar el apetito:** comemos menos cuando nos alimentamos con abrazos, entre otras cosas porque tenemos los brazos ocupados estrechando a los demás.
- **Mantiene en buen estado los músculos de brazos y hombros**
- **Es democrático:** cualquier persona es candidata a recibir un abrazo.
- **hace más felices los días felices...y más soportables los días insoportables.**
- **Imparte sentimientos de arraigo.**
- **Llena vacíos de la vida**
- **No requiere de un lugar especial, cualquier sitio es el lugar idóneo para dar y recibir abrazos.**

**REGLAS PARA ABRAZAR:**

- Asegúrate de contar con permiso antes de dar el abrazo. Respeta espacio y privacidad. (“te daría un abrazo”).
- Asegúrate de pedir permiso cuando seas tú el que necesita el abrazo.
- El abrazo curativo es una práctica basada en el compartir y no en el mero dar o recibir. Cuando sintamos necesidad de un abrazo, diga: “me gustaría o me vendría bien un abrazo” o “qué te parece un abrazo antes de que me vaya a trabajar”.

- No olvides el agradecimiento post-abrazo por el apoyo recibido. Con un “gracias” o “me gustó” bastará.
- Asume la responsabilidad de expresar lo que necesitas y el modo en que deseas recibirlo.
- Puede ir acompañado de efectos sonoros (suspiros, expresiones de placer) o disfrutarlo en silencio.
- Los abrazos que se comparten deben ser considerados, respetuosos y llenos de afecto.
- Abraza por compasión, amistoso, cariño o afecto, no por pasión, diferenciándolo del abrazo de los amantes.

## **CUÁNTO CUESTA**

- Abrazar es difícil. La abrazoterapia no es gratuita. Su costo es la fortaleza que se requiere para ser vulnerable. El precio de abrazar es el riesgo de que nuestro abrazo sea rechazado o mal interpretado.
- A muy corta edad, somos abiertos por naturaleza. Queremos dar amor y contacto físico, tanto como ser amados y tocados. Si nos vemos privados de amor y contacto, nos tornamos mal dispuestos a pagar los aranceles de vulnerabilidad. El amor retenido puede convertirse en dolor.
- Los y las abrazoterapeutas ayudan a aliviar ese dolor. Cuando nos arriesgamos a un abrazo afirmamos nuestra maravillosa capacidad de compartir. Cuando nos volcamos hacia afuera y tocamos a otros, estamos en libertad de descubrir la compasión, junto con la capacidad de alegría, que existe en todos nosotros. Según vamos transformándonos en abrazantes más espontáneos y descubrimos tales riquezas interiores, el precio comienza a parecernos relativamente bajo.

## **¿QUÉ NOS BRINDA UN ABRAZO?**

**SEGURIDAD:** No importa cuál sea nuestra edad ni nuestra posición en la vida, todos necesitamos sentirnos seguros. Si no lo conseguimos actuamos de forma ineficiente y nuestras relaciones interpersonales declinan.



**PROTECCIÓN:** El sentirnos protegidos es importante para todos, pero lo es más para los menores y personas mayores quienes dependen del amor de quienes los rodean.

**CONFIANZA:** La obtendremos de la sensación de seguridad y protección que recibimos. La confianza nos puede hacer avanzar cuando el miedo se impone a nuestro deseo de participar con entusiasmo en algún desafío de la vida.

**FORTALEZA:** Quizá pensamos que la fortaleza es una energía desarrollada gracias a la decisión de un individuo, pero siempre podemos transmitir nuestra fuerza interior convirtiéndola en un don para el prójimo para confirmar y aumentar la energía ajena. Cuando transferimos nuestra energía con un abrazo, aumentan nuestras propias fuerzas.

**SANACIÓN:** Nuestra fortaleza se convierte en poderosa energía curativa cuando la transmitimos por medio del abrazo. El contacto físico y el abrazo imparten una energía vital capaz de sanar o aliviar dolencias menores.

**AUTOVALORACIÓN:** El reconocimiento de que valemos es la base de toda satisfacción y todo éxito en nuestra vida. Mediante el abrazo podemos transmitir el mensaje de reconocimiento al valor y excelencia de cada individuo.

### Anexo 3

## TIPOS DE ABRAZO

### Abrazo de Oso

En el tradicional abrazo de oso, un abrazador/a usualmente es más alto y corpulento que el otro, aunque esto no es necesario para sostener la calidad emocional de un abrazo de oso. El abrazador/a más alto puede estar parado derecho o inclinado sobre el más pequeño, brazos sosteniendo firmemente el cuerpo de la persona procurando tener la cabeza alineada sobre la otra persona o según se pueda. Los brazos deberán sostener cualquier área que sea entre la cintura y el pecho. Ambos cuerpos se aprietan firmemente y puede llegar a durar entre 5 y 10 segundos. La seguridad que se tiene al dar el abrazo es de suma importancia.



*Ilustración 1.* Abrazo de Oso.

**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.

**Autora:** Ana Torrado

### Abrazo con forma de A

Ambos de pie, frente a frente, con los brazos alrededor de los hombros, el costado de la cabeza en mutuo contacto y el cuerpo inclinado hacia delante, sin contacto alguno por debajo de los hombros. Este tipo de abrazo suele ser de duración breve ya que se utiliza generalmente para decir “Hola” o “Adiós”. Este abrazo es cortés y afectuoso. Es apropiado para las relaciones recientes, colegas o aquellas situaciones que requieren cierto grado de formalidad. Al estar libre de amenazas, resulta cómodo para los abrazantes tímidos o no ejercitados.



*Ilustración 2.* Abrazo de forma de A

**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.

**Autora:** Ana Torrado

## Abrazo de mejilla

El abrazo de mejilla es un gesto muy tierno y suave, que tiene, con frecuencia, una cualidad espiritual. Se lo puede experimentar cómodamente sentado, de pie o hasta con un abrazante sentado y el otro de pie, pues no requiere contacto físico total. Si ambos están sentados, pónganse cómodamente cara a cara. Cada uno oprimirá la mejilla contra la del otro. Una mano puede estar en la espalda de la pareja; la otra, sirviendo de apoyo a la nuca para contrarrestar la presión de la mejilla. Respire lenta y profundamente. En pocos segundos se sentirá muy distendido. El abrazo de mejilla suele agitar profundos sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos íntimos.



*Ilustración 3.* Abrazo de mejilla

**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.

**Autora:** Ana Torrado

## Abrazo sándwich

El abrazo sándwich es una variedad menos conocida. Sin embargo, una vez que usted experimente su calidez y seguridad querrá compartirlo con frecuencia. Se trata de un abrazo para tres. Confiere seguridad y transmite solidaridad. Dos están frente a frente; el tercero, en el medio, cara a cara con uno de los otros. Cada miembro exterior rodea la cintura del otro y aprieta. El del centro rodea con los brazos la cintura del abrazante que está frente a sí. Como alternativa, los dos exteriores pueden abrazarse por los hombros y los tres reunir las cabezas. Los cuerpos se tocan cómodamente. El abrazo sándwich proporciona al miembro del medio una especial sensación de seguridad, muy beneficiosa si está viviendo un período difícil y necesita apoyo adicional.



*Ilustración 4.* Abrazo de Sándwich

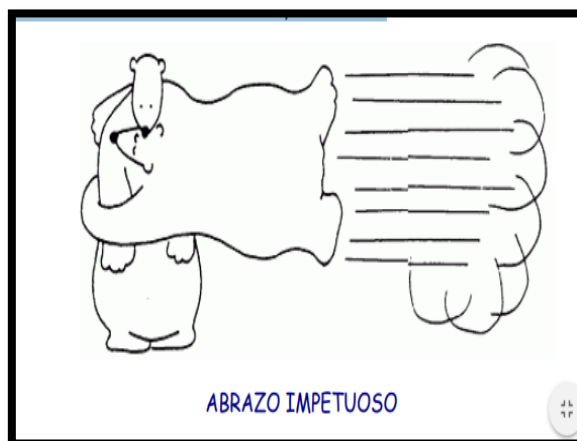
**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.

**Autora:** Ana Torrado

## Abrazo impetuoso

El abrazo impetuoso tiene el récord de brevedad. Un abrazante corre y echa los brazos al cuerpo del otro, le da un rápido apretón antes de soltarlo y sale a toda velocidad. El así abrazado debe estar alerta para responder al apretón, a fin de recibir el máximo beneficio de este abrazo. En una de sus variedades, coreográficamente más difícil, ambos corren el uno hacia el otro y se estrechan rápida y mutuamente. Nota de advertencia: evite la colisión. El choque a

pleno de dos cuerpos lanzados el uno contra el otro, o el brusco encuentro de dos cabezas, puede anular algunas de las buenas sensaciones. Estas varían según la situación, pero con frecuencia el abrazo impetuoso viene acompañado por un distraído afecto, pues uno de los abrazantes (o ambos) tiene prisa. Si el abrazado no espera el gesto, también puede haber una sensación de sorpresa. El abrazo impetuoso es un modo práctico de cumplir con un montón de abrazos rápidos cuando se dispone de poco tiempo. Para un manejo más efectivo de la tensión, incluya también una dosis liberal de abrazos más suaves y duraderos.



**Ilustración 5.** Abrazo Impetuoso

**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.

**Autora:** Ana Torrado

## Abrazo de costado

El abrazo de costado o lateral es magnífico para dar y recibir mientras dos caminan juntos. Cuando pasee junto a otra persona, tomados por la cintura o por el hombro, suministre de vez en cuando un generoso apretón. También es un abrazo alegre y juguetón para esos momentos que se pasan formando fila con un amigo. ¡Así, esperar "haciendo cola" es un placer!



**Ilustración 6.** Abrazo de costado

**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.

**Autora:** Ana Torrado

## Abrazo por la espalda

En el abrazo por la espalda (también conocido con el nombre de sujeta-cinturas) el abrazante se aproxima al otro desde atrás, le rodea la cintura con los brazos y lo estrecha con suavidad. El sujeta-cinturas por la espalda es el abrazo perfecto para dedicar a quien está pelando patatas, fregando cacerolas o dedicado a cualquier tarea rutinaria que se realice de pie. Abrazo algo anticuado, se lo practicaba con más asiduidad antes de que se inventara el lavaplatos automático. Pero casi siempre se lo recibe aún como gesto breve y juguetón. La sensación de fondo es de felicidad y apoyo.



**Ilustración 7.** Abrazo por la espalda  
**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.  
**Autora:** Ana Torrado

## Abrazo de corazón

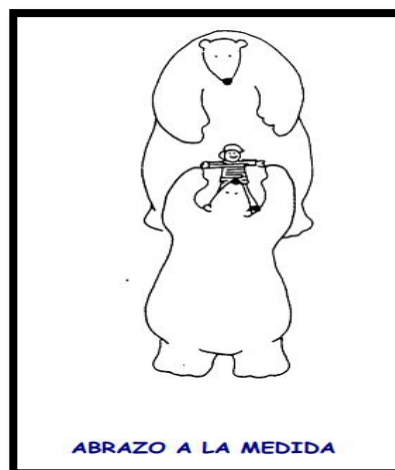
Muchos consideran que el abrazo de corazón es la forma más elevada del abrazo. También los abrazoterapeutas oficiales piensan que tiene, en verdad, un gran poder. El abrazo de corazón se inicia con un contacto ocular directo, mientras los dos abrazantes permanecen de pie, cara a cara. Luego, los brazos rodean hombros o espalda. Las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total. El abrazo es firme, pero suave. En tanto ambos respiran juntos con lentitud y facilidad, se concentran en la ternura que fluye de un corazón al otro. Este tipo de abrazo no tiene límite de tiempo; puede durar varios segundos, anulando todas las distracciones cercanas. El abrazo de corazón es pleno y largo, afectuoso y tierno, abierto y genuino, fuerte y solidario. El abrazo de corazón se basa en ese sitio, en el centro de nuestro ser, donde podemos hallar (si estamos abiertos a él) un amor puro e incondicional.



**Ilustración 8.** Abrazo de corazón  
**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.  
**Autora:** Ana Torrado

## Abrazo a la medida

El abrazo más efectivo para usted es el que le siente bien, considerando el ambiente, la situación, la compañía y lo que usted necesite, personalmente, del abrazo: afecto, fuerza y apoyo, reafirmación de un lazo amistoso, distensión o cualquier sensación agradable presente en un abrazo. A veces se requiere un abrazo a la medida, como en el caso de un abrazante extra-largo y un abrazado muy bajo (o viceversa). O cuando el abrazo, a fin de complacer a ambas partes por igual, debe incluir a un animalito celoso o un juguete favorito.



**Ilustración 9.** Abrazo a la medida

**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.

**Autora:** Ana Torrado

## Abrazo Grupal

El abrazo grupal es muy popular entre los buenos amigos que comparten una actividad o proyecto. Como abrazoterapeutas, nos gustaría que el abrazo grupal fuera más conocido y aplicado con más frecuencia, simplemente por lo agradable que resulta. El grupo se forma en círculo, con los miembros tan próximos como sea posible, brazos rodeando hombros o cinturas; luego aplican una fuerza estrechante. En una de sus variedades, los participantes del abrazo grupal, dispuestos como queda indicado, avanzan hacia el centro, cerrando



**Ilustración 10.** Abrazo grupal

**Fuente:** Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores.

**Autora:** Ana Torrado

el círculo; se amontonan durante varios segundos y luego retroceden, separándose con un grito de alegría, un suspiro o un rápido apretón de despedida. Además de una agradable sensación de apoyo, seguridad y afecto, los abrazos grupales suelen proporcionar una idea de unidad y arraigo universal.



## **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**TALLER N: 5**

**TEMA:** Técnicas de relajación

**DURACIÓN:**80 min.

**OBJETIVO:** Proporcionar al estudiante habilidades para afrontar situaciones generadoras de estrés.

**TIPO DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO:** Distanciamiento

**RECURSOS:**

Humanos: Investigador y estudiantes

Materiales: Parlantes, copias y marcadores.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**Bienvenida a los estudiantes.**

Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se presentará el tema del día y a los objetivos que se pretende logra.

**Dinámica de ambientación (El cartero)**

El facilitador da inicio a la dinámica pidiendo a los participantes que se sienten en círculo alrededor de él, seguidamente procede a decir, por ejemplo, “Me llamo... soy el cartero y traigo una carta para todos los estudiantes que tengan cabello lacio” todos los participantes

que cumplan con estas características deberán rápidamente cambiarse de lugar, el último en hacerlo pasara al centro del círculo a repetir el proceso con otros rasgos.

### **Ejercicio introductorio a la temática (Lluvia de ideas)**

Para dar continuidad al taller se realizará el ejercicio lluvia de ideas para conocer lo que saben los estudiantes frente a la temática a tratar.

### **Actividad grupal**

Se les pedirá a los participantes que formen un círculo, a continuación, se les indicara que vamos a realizar ejercicios de relajación para afrontar y reducir el estrés académico (Anexo 4) como:

- 1) Práctica de tensión-relajación. (11 grupos musculares)
- 2) Práctica de tensión-relajación. (6 grupos musculares)
- 3) Práctica de tensión-relajación. (4 grupos musculares)
- 4) Práctica de tensión-relajación. (relajación mental)
- 5) Práctica de la relajación condicionada
- 6) Aplicación de la relajación a las situaciones estresantes

### **Cierre de la sesión**

Despedida e invitación a participar del próximo taller.



## Anexo 4

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN  
COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO**

### **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

#### **¿Qué son las técnicas de relajación?**

**Técnicas de relajación**, son una forma inteligente de sacarle provecho a los beneficios mecánicos de que rigen a nuestro cuerpo. Cuando utilizamos los ejercicios de relajación es cuando notamos que los niveles de estrés son lo suficientemente altos y se mantienen lo suficientemente en el tiempo como para tener un impacto negativo en nuestra calidad de vida. Ejercicios como:

#### **1) Práctica de tensión-relajación (11 grupos musculares)**

Colócate en una posición cómoda y afloja tu cuerpo mientras respiras hondo y profundo.

1. **Grupo: MANOS Y ANTEBRAZOS.** Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en manos y antebrazos. Concéntrate en estas sensaciones durante 5-7 segundos. Y ahora suelta y libera la tensión de esa zona y concéntrate en las nuevas sensaciones de distensión durante 20 a 30 segundos. Nota la diferencia entre un estado y el otro.
2. **Grupo: BICEPS.** Dobla los codos y tensa los bíceps durante 5 a 7 segundos. Afloja los bíceps y estira los brazos. Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos.
3. **Grupo: HOMBROS-TRAPECIO.** Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nócala en los hombros y trapecios. Suelta los hombros.
4. **Grupo: CUELLO I.** Inclina la cabeza hacia delante como si quisiera tocar con la barbilla el pecho. Hazlo lentamente. Nota la tensión en la nuca. Vuelve lentamente a la posición de reposo y percibe la distensión.
5. **Grupo: FRENTE.** Sube las cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta la tensión.

6. **Grupo: OJOS.** Aprieta fuertemente los ojos arrugando los párpados. Nota la tensión. Suelta la tensión.
7. **Grupo: LABIOS Y MEJILLAS.** Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Nota la tensión alrededor de la boca y en las mejillas. Suelta la tensión.
8. **Grupo: MANDÍBULA.** Ve abriendo muy lentamente la boca hasta llegar al máximo. Mantenla abierta notando la tensión. Ciérrala y percibe la diferencia.
9. **Grupo: PECHO-ESPALDA.** Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omóplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.
10. **Grupo: ABDOMINALES I.** Mete el abdomen hacia adentro. Nota la tensión. Suelta la tensión.
11. **Grupo: ABDOMINALES II.** Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.

## 2) Práctica de tensión-relajación (6 grupos musculares)

1. **Grupo: BRAZO DERECHO.** Cierra el puño y dobla el brazo, tensa a la vez las manos, el antebrazo, el bíceps y el tríceps. Suelta y vuelve el brazo a la posición original.
2. **Grupo: BRAZO IZQUIERDO.** Igual que el derecho.
3. **Grupo: CARA.** Cierra los ojos con fuerza y haz una sonrisa forzada sin abrir la boca. Nota la tensión en toda la cara. Suelta y relaja.
4. **Grupo: CUELLO.** Inclina la cabeza llevando la barbilla al pecho. Hazlo lentamente y nota la tensión en la nuca. Vuelve a la posición de reposo.
5. **Grupo: ESPALDA Y HOMBROS.** Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omóplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.
6. **Grupo: ABDOMINALES.** Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.

### 3) **Práctica de tensión-relajación (4 grupos musculares)**

1. **Grupo: AMBOS BRAZOS.** Cierra los puños y dobla los brazos, tensa a la vez las manos, los antebrazos, los bíceps y tríceps. Suelta y vuelve los brazos a la posición original.
2. **Grupo: CARA-CUELLO.** Inclina la cabeza llevando la barbilla al pecho, cierra los ojos con fuerza y haz una sonrisa forzada con la boca abierta. Nota la tensión en toda la cara y el cuello. Vuelve a la posición original y suelta y relaja.
3. **Grupo: ESPALDA-HOMBROS-ABDOMEN.** Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás, saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.
4. **Grupo: PIERNAS.** Contrae los músculos de los muslos y al mismo tiempo, apunta los pies hacia la cabeza notando la tensión en los gemelos, tensa y relaja.

### 4) **Práctica de tensión-relajación (relajación mental)**

Colócate en una posición cómoda y afloja tu cuerpo mientras respiras hondo y profundo. En esta fase ya no realizas la tensión muscular voluntaria.

1. Con los ojos cerrados centra tu atención en ambos brazos. Percibe los puntos de tensión y relájalos. Disfruta de la sensación de relajación.
2. Concéntrate en la cara y el cuello. Percibe las tensiones musculares y relájalas.
3. Percibe ahora la zona de la espalda, hombros y abdomen. Afloja las tensiones y relaja esas zonas.
4. Lleva la atención a las piernas, y relájalas.

### 5) **Práctica de la relajación condicionada**

- Siéntate o tumbate en una posición muy cómoda.
- Repasa mentalmente tu cuerpo y lo relajas.

- Cuando notes tu cuerpo totalmente relajado dirige tu atención a la respiración y sintoniza su ritmo (no intentes cambiarlo).
- Ahora, justo antes de inspirar piensa en la palabra “inspiro” y justo antes de exhalar pienso en la frase “me relajo”.

#### **6) Aplicación de la relajación a las situaciones estresantes**

- En estado de profunda relajación visualiza la situación estresante.
- Ahonda en la relajación hasta que puedas percibir que la imaginación de la situación estresante no te provoca ansiedad.
- Exponte a la situación estresante practicando la relajación rápida todas las veces que sea necesario hasta que puedas reducir tus niveles de ansiedad en esa situación.



## **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**TALLER N: 6**

**TEMA:** Usando mi imaginación.

**DURACIÓN:**80 min.

**OBJETIVO:** Usar lo pensamientos de soporte a través de la recreación de un evento estresante.

**TIPO DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO:** Aceptación de la responsabilidad

**RECURSOS:**

Humanos: Investigador y estudiantes.

Materiales: Pliegos de cartulina, cartel con el contenido teórico, marcadores y copias.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**Bienvenida a los estudiantes.**

Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se presentará el tema del día y a los objetivos que se pretende logra.

**Dinámica de ambientación (Sillas cooperativas)**

El facilitador explicará a los participantes que van a realizar al juego de la silla, pero en una versión distinta a la clásica. Para ello, deberán formar un círculo de sillas con los asientos mirando hacia ellos. Aún no se les explicará la dificultad de este juego. Suena la música y

cuando se para, todos deberán tomar asiento. Para la siguiente ronda, se quita una silla. Una vez más, suena la música y todos los participantes deberán estar sentados. Nadie puede quedarse de pie. Ésta es la dificultad, ningún miembro se puede quedar de pie. A medida que falten más sillas, será más complicado encontrar una solución entre todos. El juego finaliza cuando resulta imposible que todos estén sentados en las sillas. Al finalizar se les preguntara como se sintieron antes y después de la actividad realizada.

### **Ejercicio introductorio a la temática (Lluvia de ideas)**

Para dar continuidad al taller se realizará el ejercicio lluvia de ideas para conocer lo que saben los estudiantes frente a la temática a tratar.

### **Exposición de contenidos**

Según Vargas (A515TE-2016) en su obra Entrenamiento en Habilidades de Confrontamiento del Estrés menciona algunos Pensamientos de soporte

- **Pensamientos de Preparación.**
- **Confrontamiento de la situación estresante.**
- **Enfrentar el temor.**
- **Reforzándose por haber tenido éxito.**

### **Presentación de láminas de evento estresantes dentro del salón de clase. (Anexo 5)**

### **Actividad grupal**

Se les pide a los participantes que se pongan de pie y se les solicita que se numeren del 1 al 4, formando 5 grupos. Posteriormente se entregará a cada grupo un paleógrafo y dos marcadores, a continuación, cada grupo realizara un dibujo de un evento estresante dentro del aula, una vez realizado se les pedirá a los grupos lo expliquen y que usen los pensamientos de soporte para darle solución al evento estresante.

### **Cierre de la sesión**

Despedida e invitación a participar del próximo taller.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO**

**PENSAMIENTOS DE SOPORTE**

Según Vargas (A515TE-2016) en su obra Entrenamiento en Habilidades de Confrontamiento del Estrés menciona algunos Pensamientos de soporte

➤ **Pensamientos de Preparación.**

- No hay nada de qué preocuparse.
- Voy a estar bien.
- Esto ya lo he hecho bien antes.
- Va a ser fácil una vez que empiece.

➤ **Confrontamiento de la situación estresante.**

- Conserva la organización.
- No te aceleres, haz una cosa y luego la otra.
- Puedo pedir que me ayuden si lo necesito.
- No pasa nada si me equivoco.
- Si se pone difícil, descansaré un momento y me calmaré.

➤ **Enfrentar el temor.**

- Tranquilízate.
- Respira profundo.
- Siento miedo porque decido sentir miedo.
- He podido con esto y con peores cosas anteriormente.

➤ **Reforzándose por haber tenido éxito.**

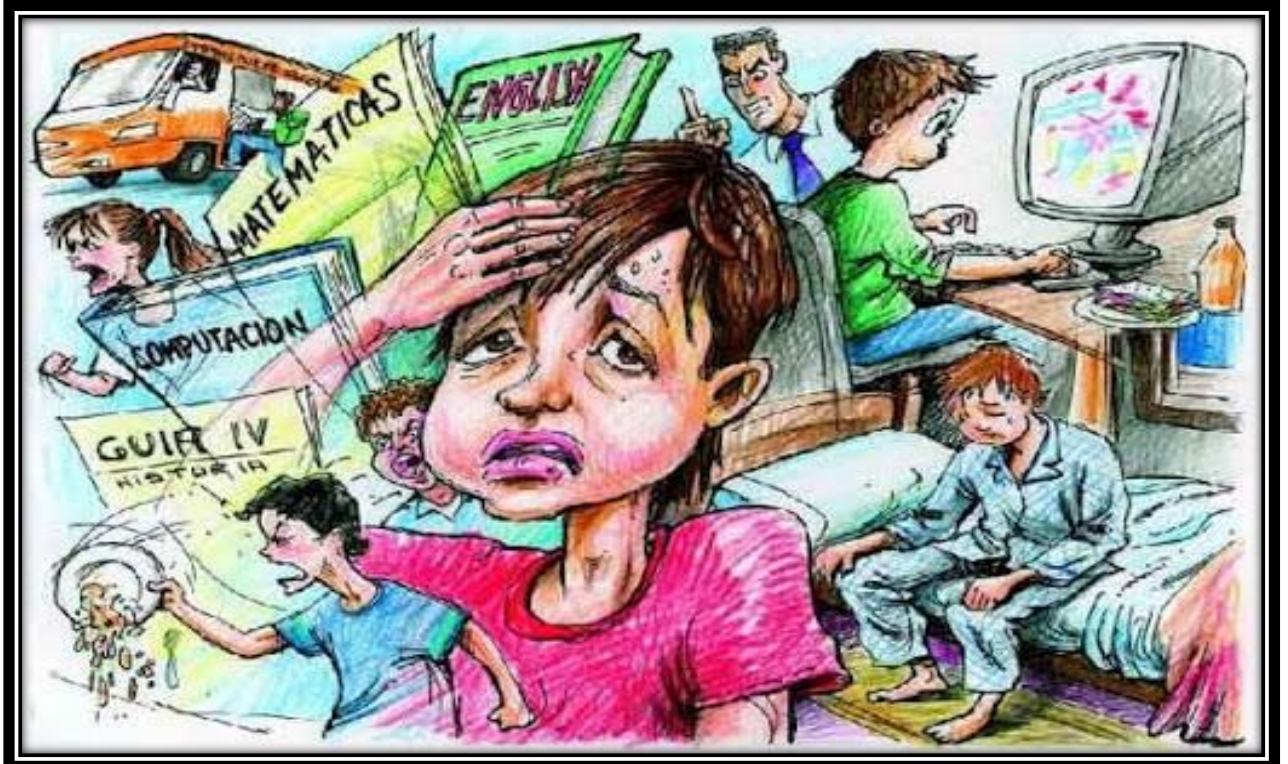
- Lo logré hacer bien.
- Veo que si puedo controlar mi temor.

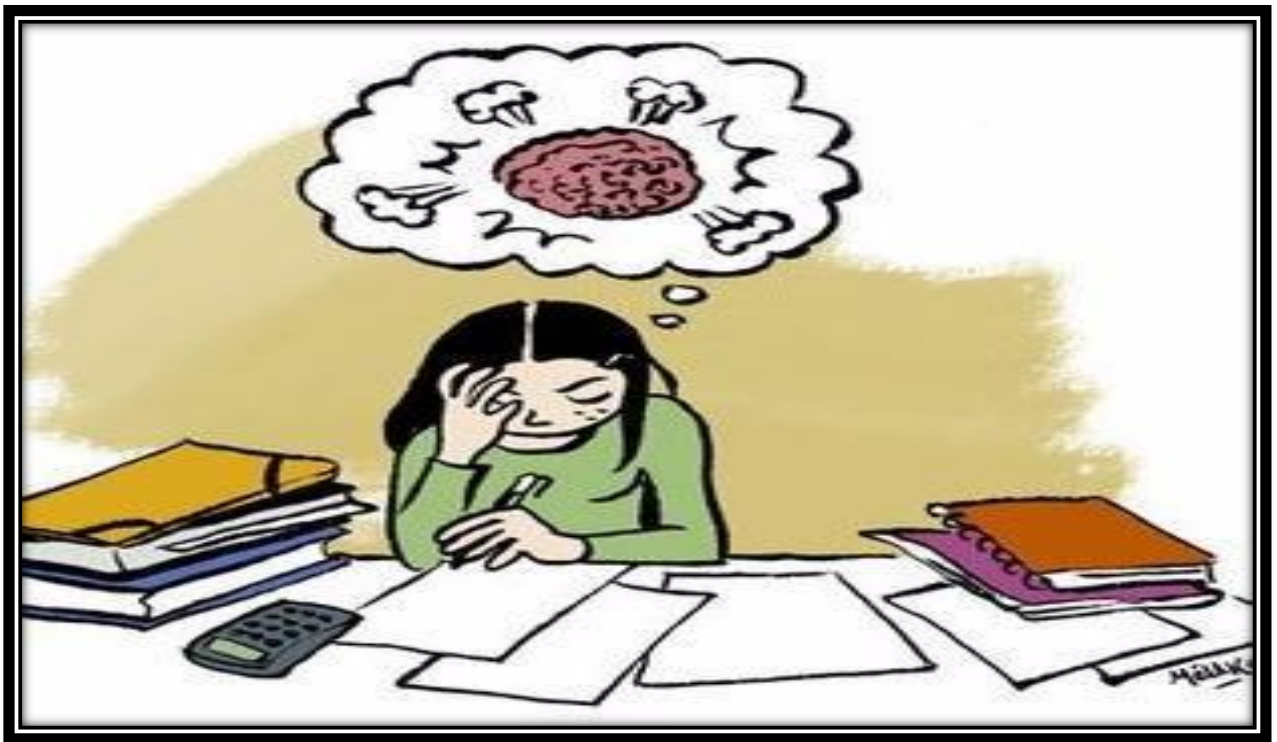
- Me salió todo bien.
- La próxima vez no me preocuparé tanto.

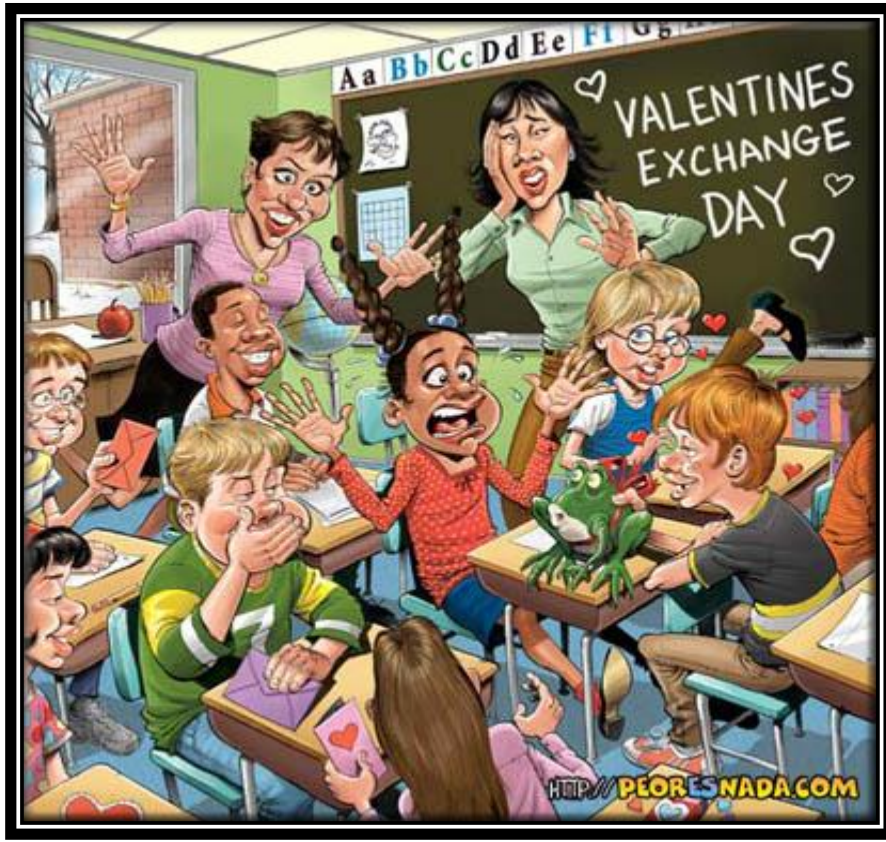
**Presentación de láminas de evento estresantes dentro del salón de clase (Anexo 5).**



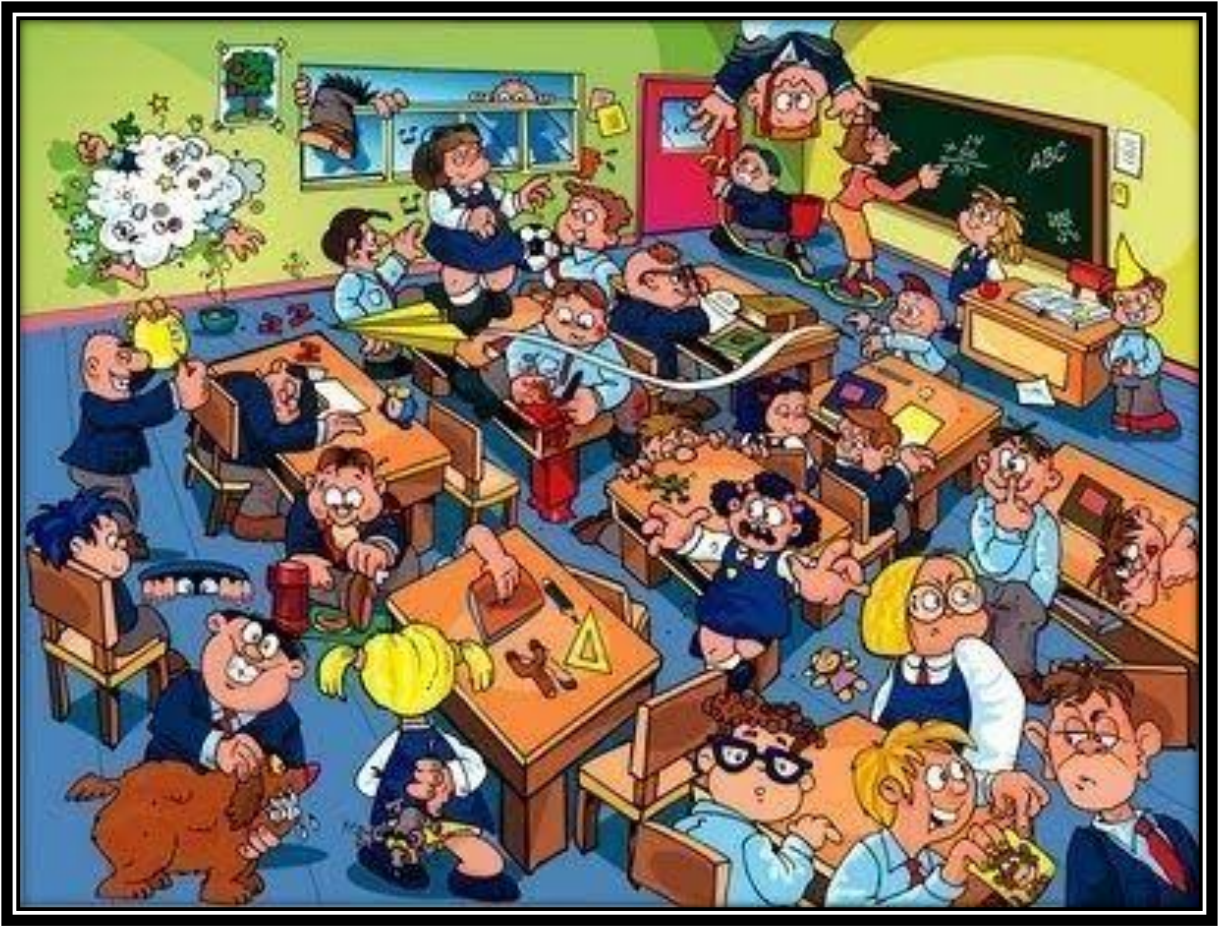
Lámina de eventos estresantes

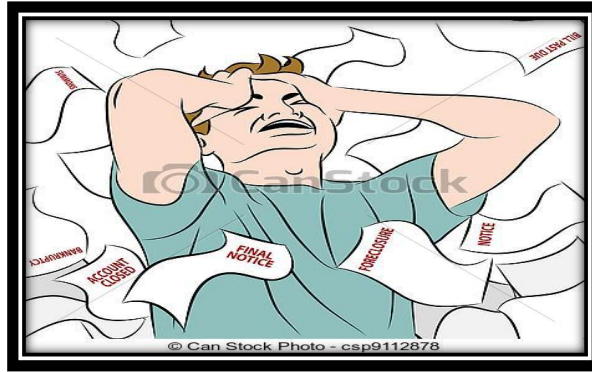












## **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**TALLER N: 7**

**TEMA:** Aprendiendo a relajarme

**DURACIÓN:** 80 min.

**OBJETIVO:** Estimular el uso de habilidades para afrontar situaciones estresantes.

**TIPO DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO:** Autocontrol

**RECURSOS:**

Humanos: Investigador y estudiantes.

Materiales: Pliegos de cartulina, cartel, copias y marcadores.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**Bienvenida a los estudiantes.**

Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se presentará el tema del día y a los objetivos que se pretende logra.

**Dinámica de ambientación (Globo volador)**

Consiste en soplar e impedir que caiga al suelo.

Consigna de partida: los participantes deberán estar sentados, los unos al lado de otros, en dos filas, formando un pasillo entre ambos. Los dos asientos representan los dos bandos adversos.

El facilitador arroja un globo inflado. La misión de los participantes es la de impedir que les caiga encima, soplando hacia arriba. Si el globo cae encima de un participante el bando contrario suma un punto, si cae al suelo el facilitador lo vuelve a poner en juego.

### **Ejercicio introductorio a la temática (Lluvia de ideas)**

Para dar continuidad al taller se realizará el ejercicio lluvia de ideas para conocer lo que saben los estudiantes frente a la temática a tratar.

### **Exposición de contenidos**

Para Rubín (2016) explica algunas habilidades de autocontrol ante situaciones estresantes:

- Gestionar el tiempo.
- Planificar: escribe una lista de las tareas que tienes que realizar.
- Si estar realizando tareas apaga el celular o la computadora.
- Prioriza lo mas importante y primordial a terminar.
- Pide ayuda a otras personas.
- Socializa con tus compañeros.
- Identifica los estresores.
- Identifica las situaiones estresantes y reflexiona sobre lo que puedes hacer frente a dicha situacion.
- Autoverbalizaiones positivas.
- Solucion de problemas: establecer opciones y tomar la que mas te convenga.
- Pensamiento positivos.
- Aprende tecnicas de relajacion.

### **Actividad grupal**

Se le entrega a cada uno de los participantes una hoja con una lista de posibles fuentes de estrés dentro del salón de clase (Anexo 6), incitándolos a identificar las fuentes de estrés, completando la frase: “Me preocupo por...”. Posteriormente se abre una discusión en el grupo con el objetivo de que los participantes reconozcan los cambios que necesitan hacer para eliminar o reducir las fuentes de estrés dentro del salón de clase

## **Cierre de la sesión**

Despedida e invitación a participar del próximo taller.



Anexo 6

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN  
COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO

**ME PREOCUPO POR...**

Por favor, marque con una equis (X) a una de las fuentes más frecuentes de estrés dentro del salón de clase que usted ha estado experimentando.

Me preocupo por...

Exámenes.

Entrega de tareas.

Exceso de tareas.

Poco tiempo para presentar los trabajos.

Participar.

Pasar al frente del salón.

Competitividad grupal.

Ambiente físico desagradable.

Entrega de calificaciones.

Hablar al frente de mis compañeros.

Demasiados estudiantes en una sola aula

Exposiciones de trabajos en clase.

Problemas con los compañeros de clase.

Problemas con los profesores.

Exigencias personales y de otros (padres profesores, amigos).

Exceso de responsabilidad.

Trabajar en grupo.




## **GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**TALLER N: 8**

**TEMA:** Aprendiendo a relajarme

**DURACIÓN:** 80 min.

**OBJETIVO:** Mejorar el autoconcepto y autoestima a través de la dinámica el espejo.

**TIPO DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO:** Reevaluación positiva

**RECURSOS:**

Humanos: Investigador y estudiantes

Materiales: Copias, espejo, caja pequeña y marcadores.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**Bienvenida a los estudiantes.**

Se dará la bienvenida a los participantes agradeciéndoles por su asistencia y disposición a formar parte del taller. Se presentará el tema del día y a los objetivos que se pretende logra.

**Ejercicio introductorio a la temática (Lluvia de ideas)**

Para dar continuidad al taller se realizará el ejercicio lluvia de ideas para conocer lo que saben los estudiantes frente a la temática a tratar.

### **Dinámica de ambientación (La batalla de los números)**

El facilitador divide el grupo en dos y se entregan hojas con números escritos del cero al nueve y se debe entregar a cada grupo un número luego el que dirige el grupo va a pedir que forme por ejemplo el número 15 teniendo en cuenta que va a pedir que forme varios números y el grupo que lo forme rápidamente es el ganador.

### **Actividad grupal**

Se pide a los participantes que se pongan de pie y formando un círculo a continuación, se les entregará una caja la cual tendrá que ir pasando por todos los participantes. La persona que tenga la caja en sus manos tendrá que decir: “En esta caja que tengo en mis manos, tengo algo muy hermoso, es algo único en el mundo, lleno de cualidades, como, bueno, simpático y muchas otras cosas que serían interminables si las quisiera enumerar.” Posteriormente el participante volverá a imaginarse el contenido de la caja, después mirará el interior de la caja silenciosamente. Al culminar la actividad se les preguntará si alguno se imaginó que podía encontrarse con su rostro, y que sintieron cuando vieron su rostro en el interior de la caja.

### **Cierre de la sesión**

Despedida y agradecimiento por haber formado parte de estos talleres.

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Barradas, M. (2017). *¡Auxilio! ¡Tengo Estrésss! Soy Profesor: ¡Y Yo También, Y Soy Estudiante!* Bloomington, Estados Unidos: Palibrio.
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista psicológica Científica*
- Berrío, N., & Zea, R. (2011). Estres Académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*. 3. (2), 65-82.
- Cabanach, R., Fernández, R., González, L. y Rodríguez C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32(4), 151-158.
- Cabanach, R., Souto, A., y Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes Universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50.
- Canessa, B., (2000). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima*, 5(1), 191-233.
- Cheng, C. (2009). Dialectical thinking and coping flexibility: A multimethod approach. *Jornal of Personality*, 77 (1) 471-493.
- Cheng, C. y Cheung, M. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility. *Jornal of Personality*, 73(1), 859-886.
- Cobanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. y Freire, C. (2009). Escala De Afrontamiento Del Estrés Académico (A-Cea). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.
- Contini, A., Coronel, P., Levin, M. y Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*, 9(1), 179-200.

- Corral, E., & Gómez, F. (2009). *Apoyo psicológico en situaciones de emergencia. Volumen 7 de Técnico en Emergencias Sanitarias*. Madrid, España: Arán Ediciones.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España: Médica Panamericana.
- Fernández, J. (2015). Obstáculos o dificultades a la participación e implicaciones de todos los alumnos en las actividades escolares. Un estudio sobre la percepción del profesorado. *Educación y Diversidad*, 4(1), 17-30.
- Galán, S., y Camacho, E. (2012). *Estrés y salud: Investigación básica y aplicada*. San Luis Potosí, México: Editorial El Manual Moderno.
- González, M. (2006). *Manejo del estrés*. Málaga, España: Innovación Y Cualificación.
- González, M. (2007). *Intervención de la universidad en la promoción de la salud de sus estudiantes*. Santiago de Compostela, España: Universidad Santiago de Compostela.
- Hernández, M., García, M., Ruiz, M. y Téllez, P. (2009). *Incidencia de las estrategias metodológicas en el Rendimiento Académico de los alumnos del 5to grado del turno matutino del colegio público Jaime Torres Bodet en el departamento de Managua, distrito 2 en el II semestre del 2009*. (tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Departamento de Managua, Nicaragua.
- Lara, I., & Sánchez, J. (2007). *Jornada laboral, flexibilidad humana en el trabajo y análisis del trabajo pesado*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Macías, A. B. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista visión educativa iunaes Nueva Época*, 5(11), 37.
- Márquez, S., (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Meda, R., Santos, F., & Palomera, A. (2015). *Estrategias autoaplicables para afrontar el estrés y el hábito de fumar*. Guadalajara, México: Editorial Universitaria.

- Medina, A. (2006). *Procesos académicos*. España: Antares.
- Mejía Castillo, J. (julio 2010-junio 2011). Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela. *Pampedia* , 3-18.
- Ministerio de Educación de España. (2013). *La educación en instituciones penitenciarias. Historia, políticas públicas y buenas prácticas*. Madrid, España: Ministerio de Educación.
- Moreno, J., Pérez, A., Ruiz, J., Suárez, P. y Rueda, B. (2012). *Psicología de la Personalidad*. Madrid, España: Grafo, S.A.
- Morote, R. y Martínez, P. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), 212-236.
- Muñoz, F. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva*. Huelva, España: Universidad de Huelva.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación* 33(2), 171-190, , 171-190
- Núñez, M. A. (2006). *¡Estrés! Cómo vivir con equilibrio y control*. Buenos Aires, Argentina: Sudamericana.
- Ojeda, C. (2016). *Terapia ocupacional para el estrés en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de atención al adulto mayor numero 1 periodo, Marzo-Julio 2015*(Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- Paula, I. (2007). *!No puedo más!: intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Getafe, España: WK Educación.
- Pulido, M., Serrano, M., Valdéz, E., Chávez, M., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista en Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.
- Rodríguez, B. (2014). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la Escuela de Enfermería de Ávila, centro Adscrito a la Universidad de Salamanca. *Revista Enfermería C y L*. 6(2), 96-105.

Sánchez, M. (2003). *Mujer y salud: familia, trabajo y sociedad*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.

Solís, C. y Vidal, A., (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39.

Torrado, A. (20 de marzo de 2012). Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores. *Jornadas Europeas del Envejecimiento Activo*. p.1-40.

## **WEBGRAFIA**

Moreno, N. (14 de mayo de 2016). Aprendiendo a Relajarme [Mensaje en un blog]. Recuperado de [http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre\\_relajacion.php](http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.php)

Porto, J. y Merino M. (01 de julio de 2012). Guía. Definición de. Recuperado de <https://definicion.de/guia/>

Real Academia Española. (2014). Guía. En Diccionario de la lengua española (23.a.ed). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=JooDg2q>



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

**TEMA**

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL, PARALELO "B", DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.

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

**Autor**

Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**1859**  
**LOJA – ECUADOR**

**2017**



**a. TEMA**

**GUÍA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL, PARALELO “B”, DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.**

## **b. PROBLEMÁTICA**

En los últimos años, el estrés ha sido considerado uno de los problemas más complejos en la esfera de la vida social, profesional y académico. La palabra estrés se utiliza en forma confusa y con significaciones múltiples. Sin embargo, Martínez y Díaz (2007) sostienen que:

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

En el contexto académico, el estudiante se ve inmerso en una serie de exigencias o estresores como la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad, las interrupciones del trabajo, el ambiente físico desagradable, la falta de incentivos, el tiempo limitado para hacer el trabajo, los problemas o conflictos con los asesores o compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se le pide al estudiante. Por consiguiente, Berrío y Zea (2011) afirman. “El estrés originado en el contexto educativo suele denominarse estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros sinónimos” (p.69).

Cabe recalcar que a pesar de que los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica, se puede observar que en las investigaciones sobre el estrés académico coexisten tres conceptualizaciones de manera explícita según Barraza (2007):

Una centrada en los estresores. El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización. Otra enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización. Y las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo (párr.7).

Al respecto Román, Ortíz, y Hernández (2008) sostienen:

En Latinoamérica son diversas las investigaciones realizadas referente a este fenómeno destacándose países como Chile, Perú, Venezuela, que, a pesar de encontrar algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado (p.1-2).

De la misma manera podemos encontrar un estudio realizado en México por academias y estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), que al menos el 60% de los estudiantes universitarios, principalmente de carreras relacionadas con la medicina y la odontología, padece estrés ocasionado por los horarios, el nivel de exigencia académica, la proximidad de exámenes departamentales y el temor a obtener bajas calificaciones.

En el Ecuador, la Constitución Política actual enfatiza la búsqueda del buen vivir o *sumak kawsay*, haciéndose más notorias las necesidades relacionadas a la salud mental del individuo. Salud mental que es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (párr.1).

En este sentido la disminución del estrés académico permitirá mejorar el desarrollo del saber convivir, y favorece al cumplimiento del objetivo 3 del Plan Nacional del Buen vivir, según la Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLANDES, 2013) que busca “Mejorar la calidad de vida de la población” (p. 135).

Por ejemplo, en encontramos una investigación realizada en la Universidad Estatal de Milagro, en una muestra representativa de estudiantes de psicología industrial, durante los meses octubre a diciembre en el año 2012. Cuyos resultados arrojaron que la intensidad del estrés en la muestra de 85 estudiantes (58 mujeres y 27 hombres), está dentro del término medio en 40% de la muestra, sumado a este valor el 11,76% de personas cuya intensidad de estrés es alta. La frecuencia de los síntomas se evidencia en un 40% de reacciones físicas, 33,33 % de reacciones psicológicas y el 26,7% muestran reacciones comportamentales, sin embargo, el uso de estrategias de afrontamiento del estrés arroja porcentajes en un promedio del 16% para alguna de ellas. Aunque las exigencias académicas son muy demandantes, las

autoridades incentivan a los estudiantes a realizar otras actividades, muchas relacionadas con el deporte.

De la misma manera en la ciudad de Loja podemos encontrar que se han realizado numerosas investigaciones por parte de periodistas, especialistas y estudiantes universitarios. Por ejemplo, en el año 2013 encontramos un estudio en el donde la población investigada (176 mujeres y 111 hombres), se determinó una prevalencia del 88.20% de estrés académico de tipo moderado, encontrándose una asociación entre el estrés académico y el género femenino, así como el nivel de estudio cursado; el estado de salud general (mental) se calificó como bueno (26.1%); a nivel psicológico un mal bienestar (31.4%); y a nivel subjetivo, el género femenino presento una deteriorada percepción (23.4%). Evidenciando así que los estudiantes afectados por el estrés académico, poseen un mal estado de salud, y mala percepción de bienestar psicológico.

En otras palabras, el mundo moderno exige cada día mayor preparación por parte de cada ser humano. Lo que quiere decir que en la medida que el estudiante va creciendo aumentan el nivel de tareas, lecciones y exámenes, los cuales se convierten en una presión que, en algunos casos, es difícil de manejar por parte de los estudiantes.

Lo anterior explica, que la selección del tema guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja, obedece a:

- Una necesidad educativa de las instituciones y en particular de la seleccionada.
- Es una exigencia del Ministerio de Educación que está presente en el modelo del ciudadano plasmado en los objetivos y estrategias del Plan decenal de educación.
- Es parte de los problemas inherentes al proceso educativo y de la institución por lo que deviene en tema de investigación antes mencionado.

Dada la necesidad, de realizar un proceso formativo que logre un alto nivel de eficiencia en los modos de actuación de los discentes, se deriva el siguiente **problema científico**: ¿De qué manera la guía de estrategia de afrontamiento permitirá disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

La Universidad Nacional de Loja en su compromiso de ayudar a la sociedad y en concordancia con lo establecido en la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES), artículo 8, (literal d), en el que plasma formar académicos y profesionales responsables, con conciencia ética y solidaria, capaces de contribuir al desarrollo de las instituciones de la República, a la vigencia de orden democrático, y a estimular la participación social, considera de suma importancia, realizar un proyecto de investigación que servirá para poder obtener una titulación de tercer nivel o licenciatura. Como se sabe el Estado invierte recursos en la educación pública, y la obligación de todos los estudiantes es devolver este apoyo brindado, realizando oportunas intervenciones en beneficio de la comunidad, en este proyecto en concreto la población ligada al estudio pertenece a uno de los sectores más vulnerables de nuestra sociedad, es decir, los estudiantes que asisten al Colegio de Bachillerato 27 de Febrero de la ciudad de Loja

Finalmente, el presente trabajo de investigación es plenamente viable porque se cuenta con el respectivo permiso de las autoridades y por ende la predisposición del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero, además se cuenta con recursos bibliográficos pertinentes mismos que permitirán la oportuna elaboración del marco teórico, existe el sustento y respaldo económico para poder realizar este proyecto con éxito y finalmente se cuenta con los recursos humanos necesarios para el desarrollo de la presente investigación. Entre la población que asiste a la institución educativa se puede evidenciar el problema que va a ser estudiado e intervenido, en este caso en concreto el estrés académico el cual se tratará de disminuir a través de la implementación de una guía conformada por varios talleres basadas en las estrategias de afrontamiento y de esta manera beneficiar a los estudiantes y mejorar no solo su vida sino también la de los que los rodean.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **General**

Disminuir el estrés académico a través de una guía de estrategias de afrontamiento en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

##### **Específicos.**

Determinar los fundamentos teóricos que sustentan las estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

Identificar los factores de mayor incidencia de estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

Diseñar la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

Aplicar la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

Validar la efectividad de la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **Esquema de contenidos**

#### **ESTRÉS**

Definición de estrés.

Teorías del estrés.

Teorías basadas en la respuesta.

Teorías basadas en el estímulo.

Teorías basadas en la interacción.

Tipos de estrés.

Estrés positivo (o eustres) y estrés negativo (o distres).

Estrés físico y estrés mental.

Nivel óptimo de estrés.

Clasificación por tipos.

Estrés por supervivencia.

Estrés laboral.

Estrés Químico.

Estrés por factores hormonales.

Estrés por intoxicación.

Estrés por factores ambientales.

Estrés por empatía.

Fases del estrés.

Fase de alarma.

Fase de resistencia.

Fase de agotamiento.

#### **ESTRÉS ACADÉMICO**

Definición de estrés académico.

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.

Los estresores académicos.

Consecuencias del estrés académico.

## **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Estrategias de afrontamiento de Folkman y Lazarus.

Tipos de estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Vías de afrontamiento del estrés.



## **Estrés**

### **Definición de estrés**

Existen muchas definiciones del estrés. Según Lara y Sánchez (2007) “la palabra estrés podría proceder de los términos medievales inglés “*stresse*”: tensión o presión, y francés “*estresse*”: estrechez, además del latín vulgar “*strictia*” y del latín culto “*strictus*”: estrecho, ajustado” (p.239).

Como afirman Lara y Sánchez (2007) en su obra denominada Jornada laboral, flexibilidad humana en el trabajo y análisis del trabajo pesado:

El primero en describir el estrés como tal fue Hans Selye, quien en 1936 describió el estrés como una respuesta fisiológica básica, o el mínimo común múltiplo de la reacción del organismo ante cualquier estímulo que signifique existencia o desafío. Los estímulos desencadenantes son llamados “*estresores*” y las respuestas serían realizadas por el organismo a la velocidad a la que se producen los fenómenos de desgaste (p.239).

Otros autores como González (2006) define al estrés “como una sensación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables” (p.7). Las personas perciben situaciones como estresantes, dependiendo de factores como el nivel socio-cultural, la edad, el género, entre otras.

En estos argumentos podemos encontrar una relación debido a que coinciden en que el estrés es una respuesta fisiológica básica frente a diversas situaciones que generan tensión tanto física como psicológica que son difíciles de controlar o manejar. En términos generales, el estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio.

### **Teorías del estrés**

Al respecto, Berrío y Zea (2011), en su obra Estrés académico exponen las orientaciones teóricas del estrés en, “las orientaciones sobre el estrés focalizado en la respuesta, propuesto por Selye, el estrés centrado en el estímulo, formulado por Holmes y Rahe, y el estrés basado en la valoración cognitiva, planteado por Lazarus” (p.75-77). A continuación se exponen cada una de ellas.

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

La teoría del estrés que expuso Selye, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Para él, el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico. Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

No obstante, Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y, por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste. Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo.

Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Así pues, esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables.

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

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son Holmes y Rahe (como se citó en Oros y Vogel, 2005) expone:

Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (p. 86).

Así, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés 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. Weitz, 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.

Nótese la gran importancia que se le da al ambiente y las situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

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

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus, quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés.

Para Lazarus y Folkman (citado en Berrío & Zea, 2011) manifiestan:

El estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de 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 (p. 43).

Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores. Lazarus y Folkman (citado en Berrío & Zea, 2011) proponen tres tipos de evaluación:

- Evaluación primaria: se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés.

- Evaluación secundaria: ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.
- Reevaluación: se realizan procesos de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones previas.

Estas orientaciones teóricas coinciden que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

### **Tipos de estrés**

Podemos distinguir distintos tipos de estrés, atendiendo a diferentes criterios como nos explican Corral y Gómez (2009), “estrés positivo (o eustrés), estrés negativo (o distrés), estrés físico y estrés mental” (p. 61-62). A continuación se detallará cada una de ellas.

#### **Estrés positivo (o eustrés) y estrés negativo (o distrés).**

Nuestro organismo está preparado para soportar ciertos grados de estrés; de hecho, que exista tal tipo de respuesta adaptativa y muy útil ante situaciones peligrosas o retadoras, y actúan como factor de motivación para vencer y conseguir el éxito. Por ejemplo, un poco de estrés es positivo cuando nos presentamos a un examen o estamos en una situación que requiere del uso de recursos excepcionales. A este tipo de estrés, que es positivo, lo llamamos eustrés, y nos ayuda a conseguir nuestras metas. Sin embargo, cuando las circunstancias estresantes son excesivas, llegan a un punto en que parece imposible controlarlas o persisten más tiempo del que el organismo puede tolerar, el organismo entra en distrés, o estrés negativo; es decir la respuesta deja de ser adaptativa e, incluso, puede llegar a ser perjudicial.

#### **Estrés físico y estrés mental.**

Algunos autores diferencian entre estrés físico y estrés mental. La diferencia depende del origen o causa del estrés; el estrés físico proviene de factores físicos, tales como la fatiga o cansancio físico, exposición excesiva a ruidos elevados, dolor, temperaturas extremas (calor o Frío), al peligro, o a determinadas sustancias. Sin embargo, el origen del estrés mental estaría en las relaciones interpersonales, preocupaciones, conflictos, excesivas demandas laborales o personales de tipo intelectual, problemas económicos, escolares, entre otros.

Se puede distinguir diferentes tipos de estrés dependiendo de la situación, el contexto que rodea al sujeto y de su origen como: el estrés positivo o eustres que permite conseguir nuestras metas, el estrés negativo o distres que por el contrario al estrés positivo el exceso de este puede ser perjudicial, el estrés físico procede de factores, como tensión y cansancio físico, y el estrés mental que proviene de las relaciones interpersonales, conflictos tanto laborales personales y académicas.

### **Nivel óptimo de estrés.**

Para entender a que se refiere este tipo de estrés Betsabat (como se cita en Naranjo, 2009) explica:

Se refiere a la dosis de estrés biológicamente necesaria para cada persona, así se desempeña de manera armónica en unas condiciones óptimas compatibles con su personalidad y sus posibilidades de adaptación. El estrés es indispensable en la vida, es la consecuencia de las actividades de las personas (p.174).

Al respecto, Zermeño (como se cita en Ojeda, 2016) manifiesta que el nivel óptimo de estrés se refiere al estrés que permite rendir adecuadamente ante una situación, además señaló que no existen parámetros que indiquen cuando un estrés es óptimo o no, pero si consideró dos factores que influyen en estos niveles, los cuales son: la personalidad y la dificultad para solucionar un problema.

Se podría entender que el nivel óptimo de estrés es el que todas las personas necesitan para reaccionar ante las demandas que viven en su vida diaria.

### **Clasificación por tipos**

Este es un tipo de clasificación utilizando para entender mejor el estrés.

#### **Estrés por supervivencia.**

Según Núñez (2006) afirma que el estrés por supervivencia, lo siguiente:

Generalmente relacionado con enfermedades que ocasionan estrés físico y estrés emocional. El individuo se enfrenta a una situación que no puede superar. Es muy común que los enfermos, especialmente crónicos, se estresen producto de la

interacción de la enfermedad con su respuesta anímica ante la misma situación física que lo aqueja (p.12).

### **Estrés laboral.**

Los autores Comín, Fuente, y Gracia ( 2014) entienden que el estrés laboral aparece cuando existe un desequilibrio entre el hombre y el trabajo ya que no consigue adaptarse de manera correcta a los estímulos que lo rodean, además señalan que existen algunas profesiones que están más predispuestas a sufrir estrés

### **Estrés químico.**

Núñez (2006) entiende a este tipo de estrés como:

La alimentación es un factor que pocas veces se relaciona directamente con el estrés. Sin embargo, el consumo de bebidas cafeinadas (café o mate, por ejemplo), aumenta las probabilidades de sufrir las secuelas del estrés. Lo mismo sucede con el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, chocolate dulce, alto consumo de sal, o una dieta desequilibrada. El cuerpo se estresa porque está en condiciones desventajosas para enfrentar los estresores cotidianos (p.12).

En este tipo se considera que la alimentación está muy ligada a la producción o aparición de estrés.

### **Estrés por factores hormonales.**

Para Núñez (2006) este tipo se refiere a lo siguiente:

Los seres humanos vivimos procesos hormonales normales que producen una alteración física. Las personas se tornan vulnerables al estrés, precisamente porque su cuerpo reacciona de una manera anormal. En este ámbito entran los cambios hormonales de la pubertad y la adolescencia, que hacen que los jóvenes tengan menos tolerancia que los adultos a situaciones estresantes. El síndrome premenstrual, que afecta más a algunas mujeres que a otras, también produce una descompensación hormonal que provoca una respuesta inadecuada ante el estresor. Los cambios hormonales post parto pueden derivar en la depresión post parto, que se produce en muchas mujeres, cuyo desequilibrio hormonal las lleva a reaccionar de

una manera negativa frente a los acontecimientos que vive, entre ellos, el parto. El fenómeno de la menopausia supone todo un cambio hormonal de una mujer adulta (p. 13).

Se puede entender que todos los cambios hormonales son fuente directa de la producción de estrés.

### **Estrés por intoxicación.**

Núñez (2006), manifiesta que este tipo debe entenderse como:

Se provoca por el consumo de drogas, ya sean legales o ilegales. Lo que más se utiliza a nivel mundial son las drogas llamadas “legales”: el alcohol, el tabaco y los tranquilizantes. Van provocando un deterioro físico que inhibe al cuerpo para reaccionar de manera normal ante los estresores (p. 12-13).

### **Estrés por factores ambientales.**

Según los autores Aragonés y Amerigo; Bechtel y Churchman; Bell, Green y Fisher; Glifford; Ortega, Mercado, Reidl y Estrada; Proshasky, Ittelson y Rivlin como se cito en Mejía, (2011):

Muestran el complejo juego de relaciones que existe entre el ambiente y las personas, donde se puede observar que diversos factores ambientales pueden generar un impacto en la vida de los individuos, demostrándose que algunas características del diseño (como la distribución de los muebles, las ventanas, el tamaño de los espacios, los colores), hasta los aspectos físicos (como la temperatura, el clima, las estaciones del año), pueden incidir en diferentes aspectos, desde el comportamiento general de quienes se desenvuelven en los diferentes ambientes mencionados, hasta en la salud física, psicológica y social de los individuos, donde se ha visto que el estrés, puede ser una consecuencia de ese impacto del ambiente (p.4).

### **Estrés por empatía.**

Para Núñez (2006) este tipo de estrés se puede explicar de la siguiente manera:

Ocurre cuando se asumen responsabilidades por las acciones de otras personas. Es más común en padres que se responsabilizan por las acciones de sus hijos, o hijos

mayores que se ven obligados a afrontar lo que hacen sus hermanos menores. En el trabajo, a personas que se ven forzadas a asumir responsabilidades laborales de otros, entre otras (p.13).

### **Fases del estrés**

Ante la presencia de estrés se dan tres etapas previas, las cuales son: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento.

#### **Fase de alarma.**

Según Naranjo (2009) esta fase consiste:

Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse. Solamente cuando la barrera estresante supera a la persona y se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma (p.176).

#### **Fase de resistencia.**

El Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo de España, toma en cuenta las investigaciones realizadas por Selye (como se cito en Ojeda, 2016) el cual explica lo siguiente:

En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones: Los niveles de corticoesteroides se normalizan y tiene lugar una desaparición de la sintomatología (p.112).



## **Fase de agotamiento.**

Para Naranjo (2009) esta fase se entiende como:

La fase de agotamiento es la fase terminal del estrés. Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira (p.176).

## **Estrés académico**

### **Definición de estrés académico**

Para Caldera, Pulido y Martínez citado en Berrío y Zea (2011) definen el estrés académico “como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo” (p.78). En consecuencia, tanto estudiantes como docentes, pueden verse afectados por este problema.

Pulido, et al. (2011) en su investigación denominada Estrés académico en estudiantes universitarios, manifiesta que el estrés “cuando se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico” (p.31).

Es un complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico.

Como nos explica Macías (2011) en su obra La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento:

Esta situación nos indica un problema que es más real de lo que aparenta y que obliga al orientador educativo a tomar acciones al respecto; en ese sentido, se hace necesario que el orientador educativo sea capaz de gestionar el estrés académico de los estudiantes de educación media básica, media superior y superior (p.37).

Por ello es importante analizar este tema complejo, que de acuerdo a Muñoz (2004) que afirma:

No se soluciona simplemente proporcionando al estudiante herramientas o recursos emocionales que le permitan afrontar mejor dicho estrés; por el contrario, se requieren enfoques globales que hagan posible la detección y modificación de aquellos aspectos estresantes de las organizaciones educativas y de los sistemas de enseñanza actuales (p.50).

Finalmente se expresa la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico cognoscitivista, hace Barraza (citado en Berrío y Zea, 2011):

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta, a) cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (p.78).

Así, diferentes autores lo consideran como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio, en este caso en el contexto educativo, además es necesario que las autoridades encargadas tomen cartas en el asunto y proporcionen herramientas necesarias a los estudiantes les permitan detectar o reconocer los estresores académicos.

### **Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico**

Este modelo propuesto por Barraza, Acosta y Silerio (citado en Berrío y Zea, 2011) manifiesta:

Se sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. El modelo se constituye por cuatro hipótesis: hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico, hipótesis del estrés académico como estado psicológico, hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico, e hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico (p. 78-79).

A continuación, se explicarán cada hipótesis:

- **Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico:** enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).
- **Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:** el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica.
- **Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:** los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
- **Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:** ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Aunque son muy variadas las estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

### **Los estresores académicos**

Los estresores son aquellas situaciones evaluadas como amenazas o retos, como demandas o como factores que están o no bajo el control del individuo y que generan una percepción subjetiva de estrés. Estas apreciaciones se asocian a emociones anticipatorias y de resultado. A partir de la revisión de las investigaciones realizadas sobre las fuentes generadoras de estrés académico y sobre la intensidad con la que las perciben los estudiantes, se pueden

establecer que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores según Ministerio de Educación de España (2013) son las siguientes.

- Sobre carga de tareas académicas: uno de los factores que perciben con mayor intensidad.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios (p. 536).

Por lo tanto, el Ministerio de Educación de España (2013) procede considerar el estrés académico como aquel que “se genera a partir de las demandas propias del contexto académico (englobadas en el grupo de los denominados estresores académicos), sin que intervengan de forma significativa aspectos externos a la vida académica” (p.536).

Analizando estos resultados, se puede considerar que, en los estudiantes, el estrés académico viene determinado por un conjunto de estresores entre los que destacan las demandas que generan las tareas académicas y la falta de tiempo para su realización o denominada sobre carga académica, los exámenes o evaluaciones de los profesores y el excesivo número de horas dedicadas a las clases, que limitan el tiempo de estudio y el necesario para la realización de trabajos.

### **Consecuencias del estrés académico**

Como señala en Gonzáles (2007) expone que:

El estrés informado por los estudiantes es fundamentalmente de tipo cognitivo. Dicho de otra manera, los estudiantes, sobre todo, piensan de forma negativa o se preocupan ante determinadas situaciones académicas y las situaciones relacionadas con la sobrecarga académica y la falta de tiempo son las que provocan un mayor nivel de estrés por encima incluso de las situaciones de evaluación (p.91).

Hay estudios que señalan las consecuencias del estrés académico, Barradas (2017) en su libro ¡Auxilio! ¡Tengo Estrésss! Soy Profesor:¡Y Yo También, Y Soy Estudiante! manifiesta “que la carga estudiantil genera estrés académico, ocasiona sentimientos como lo son la

ansiedad, baja autoestima y negatividad muchas veces a la vista de no poder con los estudios y estos sentimientos son la causa de la deserción estudiantil” (párr. 4).

A lo anteriormente expuesto Barradas (2017) en el mismo libro expone:

Otro estudio indica que los hombres con 55% desertan mas en comparacion con el 45% de las mujeres. Aparte de esto los estudiantes de los primeros cuatro semestres son los que mas desertan, en las carreras de ingenieria, arquitectura y agronomía, siendo esta ultima donde las deserciones son mayores, aun en semestres avanzados, por otro lado las ciencias de la salud son las áreas donde menor desercion hay y las que mas graduados tiene (párr.2).

Así, Martín (como se citó en Meda, Santos, y Palomera, 2015) “expone las consecuencias que posiblemente generara en los estudiantes el estrés académico pudiendo causar alteraciones en nuestro cuerpo y en la forma en la que pensamos y actuamos” (párr.2).

En el caso de **nuestro cuerpo**, en el momento en que nos encontramos en una situacion estresante, se pueden presentar los siguientes signos:

- Incremento del ritmo cardiaco.
- Respiracion agitada.
- Sudoracion en las manos.
- Perdida de peso.
- Palidez facial.
- Manos (extremnidades) frias.
- Rigidez muscular.

Otros signos relacionados con **nuestra conducta, motivacion y sentimiento de logro** tambien pueden ser manifestaciones de estrés como:

- Dificultad de atencion y concentracion.
- Deterioro de memoria a corto y largo plazo.
- Aumento de errores en tareas.
- Dificultad para la planeacion de tareas.
- Aumento de tension fisica.
- Preocupacion por la salud.

- Cambios de tristeza.
- Agotamiento.
- Poca motivación.
- Consumo de tabaco.
- Consumo de drogas o alcohol.
- Niveles bajos de energía.
- Alteraciones del sueño.
- Aumento de ausencias a clases.
- Consumo excesivo de cafeína.
- Sensación de inquietud.

Además, se pueden presentar **alteraciones psicológicas** que pueden complicar el enfrentamiento de las situaciones estresantes, desarrollando algunas emociones y sentimientos como los siguientes:

- Ansiedad.
- Agresión.
- Apatía.
- Aburrimiento.
- Depresión.
- Fatiga.
- Frustración.
- Sentimientos de culpa.
- Vergüenza.
- Irritabilidad.
- Mal genio.
- Tristeza.
- Baja autoestima.
- Tensión.
- Nerviosismo.
- Soledad.

Las principales causas del estrés académico son la sobrecarga académica, exigencia y desempeño, exámenes, la falta de concentración, fatiga intelectual, baja autoestima, descuido,

tristeza, descenso del rendimiento intelectual o físico, nerviosismo, modificación de la frecuencia cardíaca, tensión arterial, alteración del sueño metabolismo, actividad física, entre otras, provocando que los estudiantes deserten.

### **Estrategias de afrontamiento**

Antes de hablar de estrategias de afrontamiento primeramente hay que definir que es afrontamiento, de acuerdo a Lazarus y Folkman (citado en Sánchez, 2003) se entiende el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.63). En otras palabras, puede entenderse como todo aquello que hace el individuo ya sea observable o no, para minimizar las consecuencias generadoras por una situación o estímulo estresante.

De la misma manera Galán y Camacho (2012) manifiestan:

Las estrategias de afrontamiento operan para disminuir los sentimientos de perturbación asociados con la amenaza. Cuanto más se reduce los efectos negativos puede hablarse de que el proceso de afrontamiento es más efectivo. La manera en que las personas afrontan el estrés puede ser incluso más importante en el funcionamiento psicosocial que la frecuencia o severidad de los mismos episodios estresores (p.157).

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y del ambiente y los conflictos entre ellas que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento de todas aquellas cosas en que se desequilibra la transición individuo y ambiente, para el manejo del estrés.

### **Estrategias de afrontamiento de Folkman y Lazarus**

Las estrategias de afrontamiento más estudiadas suelen ser variantes de las inicialmente propuestas por Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, De Longis, y Gruen (citado en Cobanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2009): “la confrontación, el escape-evitación, la planificación, la búsqueda de ayuda o apoyo social, el distanciamiento, la aceptación de responsabilidad, el autocontrol y la reevaluación positiva” (p.54).

**La confrontación** se referiría a la actuación dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones, que habitualmente se traduce en el uso de estrategias asertivas, estrategias que, en ocasiones, pueden implicar conductas de cierta carga agresiva.

**El escape-evitación** haría referencia a las conductas opuestas a la confrontación, en las que de uno u otro modo se trata de huir o evitar la situación problemática.

**La planificación** implica el análisis de la situación y el subsiguiente desarrollo de un plan de acción.

**La búsqueda de ayuda o apoyo social** se refiere a permanecer en contacto con otros a través de la expresión de afecto, o bien con el objetivo de saber más sobre la situación y facilitar la solución de problemas.

**El distanciamiento** se refiere a mecanismos que tienden a reducir el esfuerzo dirigido al afrontamiento alejándose de la fuente de estrés mediante renuncia o ensoñación.

**La aceptación** sugiere razonamientos a través de los cuales el individuo toma conciencia, se habla a sí mismo, y acepta que los acontecimientos son reales.

Finalmente, la persona también podría afrontar el estrés tratando de mantener bajo control sus propias emociones y afectos autocontrol o reinterpretando la situación estresante, tratando de sacar la parte positiva o ver la situación desde una perspectiva más favorable.

Estas estrategias de afrontamiento propuestas Folkman y Lazarus le ayudan al sujeto a afrontar y reducir el estrés permitiéndole mantener una mejor relación armónica con el contexto en el cual se está desarrollando y principalmente mejorando su salud física y mental.

### **Tipos de estrategias de afrontamiento**

Lazarus y Folkman (citado en Cox, 2008) indicaron que “las estrategias de afrontamiento son de dos tipos: centradas en el problema y centradas en la emoción” (p.244). A continuación se detallarán cada una de ellas:

#### **Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema.**

Se centran en el alivio de los estímulos ambientales que causan la respuesta al estrés. Si un jugador de béisbol diestro está muy ansioso cuando bate en contra de lanzadores zurdos, una



apropiada estrategia de afrontamiento centrada en el problema podria ser el hecho de adquirir mas experiencia para batir contra lanzadores zurdos durante la practica. Otros nombres frecuentes para el afrontamiento centrado en el problema seria terminos como “afrontamiento centrado en la tarea” y algunas veces “afrontamiento centrado en la accion”. Todos estos terminos se consideran sinonimos.

### **Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.**

Buscan regular las emociones con el objeto de reducir o controlar el distrés cognitivo. En el ejemplo del beisbol, el bateador centraria su afrontamiento en controlar sus emociones a través de las tecnicas de reducción de la ansiedad. En vez de atacar la fuente del problema, el deportista busca reducir o eliminar los síntomas asociados con el estrés.

Al respecto, Cox (2008) afirma “varios autores han propuesto una tercera estrategia de afrontamiento y la denominaron evitacion del afrontamiento” (p.244). Sin embargo, Hodge ha señalado que mas que una estrategia, el hecho de evitarlo era realmente un estilo de afrontamiento.

Así, Paula (2007) en su obra !No puedo más!: intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes afirma:

Desde un punto de vista procesual y dentro del modelo transaccional del estrés y del afrontamiento, el afrontamiento es definido como los esfuerzos en curso cognitivos y conductuales para manejar las demandas externas o internas, que son evaluadas como algo que agrava o excede los recursos de la persona. Estos esfuerzos pueden ser activos (de aproximación) o pasivos (de evitación). Atendiendo al momento en que se da la situación, pueden ser además, preventivos (anticipatorios) o restauradores (control de las consecuencias) (p.45).

De esta manera Paula (2007) manifiesta que esta consideración de afrontamiento implica que:

- Pueden ser adaptativos o no en función de los factores que intervengan en el proceso.
- Es una aproximación orientada al contexto y unas estrategias son mas estables que otras.
- Existen al menos dos funciones principales del afrontamiento, una centrada en el problema y otra en la emoción.

- Depende de la evaluación respecto a que pueda o no hacerse algo para cambiar la situación (p.45).

Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento las estrategias orientadas a la solución del problema que pueden contrarse en el propio problema, como son la búsqueda de información o la elección de alternativas, o pueden orientarse hacia la eficacia del sujeto como solucionador del problema y son por ejemplo, el cambio de las motivaciones o de los comportameinto. Y las estrategias orientadas al cambio de emociones que se llevan a cabo, fundamentalmente, por la vía cognitiva, si bien, es indudable que intervienen numerosos aspectos afectivos en este cambio. Son estrategias del tipo evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, reevaluación positiva o relajación.

### **Vías de afrontamiento del estrés**

El grupo de Lazarus es uno de los que ha dedicado más tiempo al estudio de las diferentes formas de afrontar el estrés y a analizar más a fondo, los dos tipos fundamentales de afrontamiento.

Con respecto a este apartado Polaino, Cabanyes y Armentia (2003) afirman:

Por medio del análisis factorial de autoinformes, sobre el modo como reaccionaban a eventos estresantes una muestra de sujetos sanos, Lazarus y su grupo elaboro ocho escalas de afrontamiento del estrés. Estas ocho vías se encuentran incluidas en los dos modos fundamentales de afrontamiento: centrado en el problema y centrado en las emociones (p.384).

Según Polaino et al. (2003) las ocho vías diferentes de afrontamiento del estrés propuestas por Lazarus, son las siguientes:

- 1. Afrontamiento por confrontación:** enfrentamiento directo con el problema.
- 2. Distanciamiento:** apartamiento parcial del problema.
- 3. Autocontrol:** evitar las manifestaciones externas de las emociones.
- 4. Búsqueda de apoyo social:** petición específica de ayuda.
- 5. Aceptación de la responsabilidad:** asumir las consecuencias de los fallos.
- 6. Escape evitación:** huida o no enfrentamiento.
- 7. Resolución planificada:** enfrentamiento ordenado y sistemático al problema.

**8. Reevaluación positiva:** subrayar u otorgar aspectos positivos al problema (p.384-385).

Parker (como se citó en Polaino et al., 2003) explica:

Con frecuencia, las distintas vías puestas en juego actúan sinérgicamente, pero, en algunos casos, pueden hacerlo de forma opuesta o contradictoria. Elegir una de estas vías de afrontamiento u otra depende, en gran medida, de características personales, pero también de la situación específica. Según Lazarus (1980) las vías referidas al afrontamiento centrado en las emociones dependen mucho de variables personales, mientras que las que se engloban en el afrontamiento centrado en el problema están muy influidas por aspectos contextuales (p.385).

Estas vías representan diferentes actitudes ante una situación problemática que genera estrés. No se trata de actitudes excluyentes sino, más bien, de vías prioritarias o principales. En muchos casos se pondrán en marcha varias de ellas para afrontar el mismo problema. Por una parte, la naturaleza de la situación, las características específicas del problema y los elementos vinculados al contexto mueven a optar por vías o por otras.

## **Antecedentes de investigaciones realizadas sobre el estrés académico.**

En diversas investigaciones realizadas por numerosos especialistas encontramos los siguientes resultados:

Por ejemplo la investigación realizada sobre la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico A-CEA por Cabanach et al. (2009) se obtuvieron los siguientes resultados:

Los resultados de este trabajo de investigación, cuya finalidad es contribuir al estudio del estrés y específicamente, al de su gestión, mediante el desarrollo de instrumentos de medida ecológica válidos y fiables, nos llevan a sugerir que la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) podría ser un instrumento capaz de identificar las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas por los estudiantes en el ámbito universitario. Nuestro cuestionario aborda la mediación de dos de las estrategias de afrontamiento básicas dentro del modelo transaccional: (a) las estrategias orientadas al problema o activas, representadas en nuestro cuestionario en las dimensiones de reevaluación positiva y planificación, estrategias que posibiliten la solución del problema y la consiguiente eliminación del estrés; (b) el afrontamiento orientado a la emoción, medido por la dimensión de búsqueda de ayuda, y especialmente del apoyo social y emocional, cuyo efecto amortiguación del estrés es ampliamente aceptado por la comunidad científica (p.59).

Otro ejemplo claro de esto sería el estudio realizado por Cabanach et al. (2016) cuyos resultados son:

El presente estudio ha puesto de manifiesto una estructura de 8 factores que concuerda con la utilizada por Souto-Gestal (2014) y que es parcialmente coincidente con la propuesta de Franco (2015), en cuyo caso el ítem f1 saturaba en el factor dificultades de participación. Se trata de uno de los pocos instrumentos que se centra en medir los estresores académicos percibidos por los estudiantes universitarios. La ECEA mide, además, aquellos estresores académicos más relevantes citados en la literatura (Muñoz, 2004) sobre relevantes con la evaluación del estudiante, con la percepción de carga (sobrecarga) que soporta el estudiante universitario y, finalmente, los ligados al proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente las deficiencias metodológicas del profesorado y las dificultades

sociales dentro del propio contexto universitario. Además, dichos factores se encuentran altamente correlacionados entre sí, con la excepción del factor intervencion en publico, que muestra correlaciones mas débiles.

## **f. METODOLOGÍA**

### **Tipo de estudio**

El tipo de investigación, será descriptivo ya que comprende el registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de los fenómenos. Según Rodríguez (2005), “La investigación descriptiva trabaja sobre realidades y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta” (p.24-25). Ya que busca especificar características de las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato paralelo “B”, en su contexto escolar.

Y de corte transversal porque según Sarason (2006) indica que “es una forma útil de evaluar los puntos de vista o la condición de uno o más grupos de personas en un momento determinado” (p.33). Puesto que se tomarán datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar la relación de las estrategias de afrontamiento y el estrés académico que presentan los estudiantes.

### **Por el lugar:**

**Fue Bibliográfica:** Porque permitirá extraer información específica de fuentes bibliográficas como: libros físicos y virtuales, revistas, folletos, ensayos e internet, logrando aportar con el sustento científico a nuestro trabajo de investigación.

**De campo:** Mediante el trabajo de campo se podrá recopilar información de primera mano, precisamente la aplicación de un instrumento, mismo que luego de tabular los datos, permitirá confrontar estadísticamente los ítems de estudio. Así mismo porque se asistirá a la institución educativa para la aplicación de la propuesta de intervención para afrontar la problemática.

Según Martínez y Benítez (2015) indica. “Es entendida como el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlo, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia” (p.32). al respecto Díaz (2009) manifiesta que la investigación de Campo reúne la información necesaria recurriendo principalmente al contacto directo con los hechos y fenómenos que se encuentran en estudio.

## **Diseño de investigación**

Para alcanzar el objetivo de esta investigación se empleará el diseño de investigación pre-experimental, tipo  $X^1$  O  $X^2$ , donde:

$X^1$  = Pre-test.

O = Pre-test.

$X^2$  = Post-test.

Se enmarcará en una línea de investigación con diseño pre-experimental porque, según Bernal (2010) manifiesta que son aquellos en donde el investigador ejerce poco o ningún control sobre las variables extrañas, los sujetos participantes de la investigación se pueden asignar aleatoriamente a los grupos y algunas veces se tiene grupos de control. Es intencionado puesto que se va a intervenir a través de una guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer de bachillerato, para ello se partirá con la aplicación del pre test para determinar los estresores académicos, en otras palabras, el estrés académico que presentan los estudiantes, luego se ejecutará la propuesta de intervención, y por último se aplicará el post test para evaluar la pertinencia y efectividad de la propuesta.

## **Procedimiento de la investigación**

Sólo el grupo experimental será sometido a la propuesta de intervención, es decir la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico. Se aplicará la Escala de estresores académicos (ECEA), antes y después de la aplicación de la propuesta de intervención.

### **Pre test**

El pre test también denominado pilotaje o ensayo previo, se sitúa al comienzo de una investigación. Según Gómez, Deslauriers y Alzate (2010), manifiestan que se refiere a la fase de experimentación o mediciones realizadas antes de cualquier intervención experimental. Este sirve para realizar un sondeo de la realidad que viven las personas a investigar, dando una pauta principal para el inicio y ejecución de la investigación.

## **Post test**

El post-test según Gómez et al. (2010), “En el post test son las medidas que se toman luego de la aplicación de un tratamiento experimental, sirve para verificar si la intervención ha implicado una modificación de los resultados luego de las medidas del pre test” (p. 172).

Con estos referentes teóricos se concluye que el pre test es indispensable, que permitirá realizar un sondeo acerca de la temática a trabajar, permitiendo planificar la intervención, y el post test llevará a la observación holística de la problemática determinando si esta será susceptible a la intervención.

## **Métodos**

Se emplearán diferentes métodos teóricos, de manera combinada para mejores resultados. Los métodos serán:

**Método científico**, a utilizarse en todo el proceso investigativo, como es una formulación del problema y definición del trabajo investigativo; cuya explicación se sustenta científicamente en el marco teórico, el mismo que reúne los elementos referidos a las estrategias de afrontamiento y el estrés académico; dando bases sólidas para la formación de objetivos, comprensión y explicación del problema a investigar.

**Método analítico**, útil en el análisis de las estrategias de afrontamiento y el estrés académico que presentan los estudiantes, con la revisión bibliográfica permitirá identificar cada una de las características de estas dos variables, también será de utilidad para hacer el debido análisis de los resultados, a través de la elaboración de tablas y gráficos, que facilitarán visualizar los resultados obtenidos.

**Método descriptivo**, que permitirá la explicación de los resultados y la formación de conclusiones.

**Método Inductivo**, se utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos para llegar a conclusiones cuya aplicación sea de carácter general. Permite desde el inicio de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear la propuesta de intervención que será parte fundamental de esta investigación.



**Método deductivo**, al respecto, Sánchez (2012) sostiene. “Es el camino lógico para buscar la solución a los problemas que nos planteamos” (p.25).

En este sentido, este tipo de método, que parte los datos generales aceptando como valedero, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir, parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez.

De este modo, con método deductivo se mostrará la lógica de las consecuencias del fenómeno que se quiere explicar con relación del trabajo investigativo.

A través de la población se comprobarán y contrastarán los objetivos planteados, señalando los aspectos particulares contenidos en el tema general a investigar, partiendo de la observación de fenómenos y factores generales de las estrategias de afrontamiento y el estrés académico que presentan los estudiantes.

**Método histórico lógico**, Según Díaz (2009), “Estudia la trayectoria de los fenómenos y acontecimientos en el devenir de su historia” (p. 134). Por otra parte, el método histórico-lógico investiga la existencia o no de leyes generales de funcionamiento y desarrollo de los fenómenos. Posibilitará el procedimiento de la investigación y esclarecimiento del fenómeno culturales que consisten en establecer la semejanza de esos fenómenos culturales, infiriendo una conclusión libre de generar razonamientos especulativos.

**Método estadístico descriptivo**, nos permitirá organizar, tabular, graficar y hacer la presentación de los datos que se obtuvieron de la aplicación del pre-test y post-test para compararlos e interpretarlos, es decir para la realización del diagnóstico de la fenomenología de estudio.

Además, para lograr los objetivos específicos se considerarán los siguientes métodos:

**Método comprensivo**, servirá para explicar el primer objetivo teórico, estar consciente de lo que se desea investigar, así como de recabar información o acercamiento de las estrategias de afrontamiento y la disminución del estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato.

**Método de diagnóstico,** (Objetivo 2, Diagnostico), admitirá determinar la actitud ante el estrés académico que presentan los estudiantes, a través de la Escala de Estresores Académico ECEA.

**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. A través de este método se diseñará y aplicará las estrategias de afrontamiento mediante la modalidad de talleres, estas estrategias son la confrontación, escape-evitación, planificación, búsqueda de ayuda y apoyo social, distanciamiento, aceptación de la responsabilidad, autocontrol y reevaluación positiva, con el propósito de disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de bachillerato general paralelo “B”. 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, Validar la efectividad de la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento), se empleará la forma más básica de las matemáticas para poder interpretar los resultados del pre y el post test, a través de cuadros comparativos y figuras, validando de esta forma la eficacia de la propuesta interventora.

### **Técnicas e instrumentos**

Los instrumentos constituyen uno de los aspectos más importantes, sin demeritar el valor de otros componentes en una investigación. Según Morán Alvarado (2010), “Se los puede entender como el dispositivo o conector que permite captar los datos que se obtendrán para, después analizarlos, decidir si se acepta o se rechaza la hipótesis de investigación” (p. 47). Esta captación de datos es válida si los instrumentos se aplican con las condiciones de la técnica respectiva.

Para evaluar las variables del presente estudio, se utilizará una escala debidamente estandarizada, que cumple con los requisitos de validez y confiabilidad. Según González (2007), “Se entiende por validez el grado en que la prueba mide lo que pretende medir y por confiabilidad o consistencia a la puntuación obtenida por una persona, en diferentes momentos en que se le aplica el mismo instrumento” (p.58).

## La escala de estresores académicos (ECEA)

El instrumento fue la Escala de Estresores Académicos, de los autores Ramón Cobanach, Antonio Souto y Victoria Franco (2016), quienes se basaron en los postulados de Muñoz (2004). Esta escala aporta información sobre aquellos estresores académicos más relevantes sobre el estrés académico en contextos estudiantiles. Todos los ítems presentan un encabezado genérico: “Me pongo nervioso o me inquieto...” y las respuestas se realizan sobre una escala de estimación tipo Likert de 5 puntos (1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre). Evalúa ocho factores: el primer factor **las deficiencias metodológicas del profesorado o DEFMET** consta de 12 ítems (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21); el segundo factor **la sobre carga académica del estudiante o SOBACA** comprende 10 ítems (27, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39 y 40); el tercer factor **las creencias sobre el rendimiento académico o CRENREN** agrupa 10 ítems (26, 28, 30, 35, 37, 41, 42, 43, 44 y 46); el cuarto factor **las intervenciones en público o INTPUB** abarca 5 ítems (1, 2, 3, y 5); el quinto factor **el clima social negativo o CLINEG** incluye 6 ítems (49, 50, 51, 52, 53 y 54); el sexto factor **los exámenes o EXAM** engloba 4 ítems (5, 6, 7 y 8); el séptimo factor **las carencias de valor de los contenidos o CARVAL** implica 4 ítems (22, 23, 24 y 25); y el octavo factor **las dificultades de participación o DIFPAR** con 3 ítems (45, 47 y 48). (Anexo 1).

## Escenario

La investigación se realizó en el Colegio “27 de Febrero”, sección vespertina, de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación básica de octavo a tercer año de bachillerato, esta institución tiene una planta docente que está conformada por 80 docentes con una población de 1158 estudiantes.

## Población y muestra

**Población**, según Tamayo (2008) sostiene. “Totalidad de un fenómeno de estudio, incluye la totalidad de unidades de análisis o entidades de población que integran dicho fenómeno y que debe cuantificarse para un determinado estudio” (p.44).

**Muestra**, es una técnica de recopilación de información que permite la investigación a través de una parte de la población lo que beneficiará a todas las personas por igual.

La población estuvo constituida por 43 estudiantes correspondientes a los terceros años de bachillerato del Colegio 27 Febrero, sección vespertina, de la ciudad de Loja, mientras que la muestra se encuentra constituida por 19 estudiantes del tercer año de bachillerato general paralelo “B”, cuyo rango de edad de los estudiantes la media oscilaba entre los 17 años.

<b>Colaboradores</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
Estudiantes	43	19

**Fuente:** Departamento de Consejería Estudiantil del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero, 2017-2018.

**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.

### **Procedimiento y recolección de datos**

La aplicación de los instrumentos se realizará en el ambiente natural de los estudiantes, es decir se acudirá al Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja, para solicitar el apoyo de las autoridades institucionales con anticipación, y a los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, se les pedirá su colaboración para participar en el estudio; de acceder a participar, se les explicara el objetivo del mismo y la forma de responder a los instrumentos. El tiempo promedio de la aplicación será de 30 minutos.

### **Propuesta de intervención**

#### **Tema:**

Guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico

#### **Presentación**

La presente propuesta de intervención psicoeducativa, se centrada en la importancia de desarrollar o fortalecer las estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes, al respecto Galán y Camacho (2012) sostienen “se trata de disminuir los sentimientos de perturbación asociados con la amenaza. Cuando más se reduce los efectos negativos puede hablarse de que el proceso de afrontamiento es más efectivo” (p.157). a través del uso de técnicas de afrontamiento dentro del salón de clase, con lo cual se les facilite la interacción y socialización con sus compañeros, dando lugar así a la disminución del estrés generado dentro del salón de clase. Se pretende realizar esta propuesta de intervención en la institución educativa como parte de la metodología utilizada y se ha creído conveniente ejecutar en la modalidad de talleres, para lo cual se desarrollaron ocho talleres, los cuales están distribuidos con una duración de ochenta minutos por cada sesión.

En cuanto a la metodología, el trabajo se realizó de manera grupal, con la participación activa de los estudiantes y de manera teórica-práctica. En este punto es importante resaltar que la propuesta de intervención se basó en las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman, con el objetivo de proporcionar a los estudiantes, alternativas para disminuir el estrés dentro del salón de clases.

Para el desarrollo de la propuesta es necesario la aplicación de algunas estrategias de afrontamiento del estrés para la posterior disminución del estrés académico. Las estrategias que se emplearon se subdividen en ocho aspectos que se pretende trabajar de forma general, las cuales son: **la confrontación**, dentro de ésta se encuentra el taller “Usando mi imaginación”; **escape evitación**, que incluye el taller denominado “Técnicas de respiración”; **planificación**, aquí se desarrolló el taller “Técnicas de visualización”; **búsqueda de ayuda y apoyo social**, dentro de ésta se realizó el taller “Abrazoterapia”; **distanciamiento**, que contiene el taller con el nombre de “Técnicas de relajación”; **aceptación de la responsabilidad**, aquí se encuentra el taller “Me divierto y aprendo”; **autocontrol**, que comprende el taller “Aprendiendo a relajarme”; **reevaluación positiva**, que incluye el taller “El espejo”.

### **Objetivo general**

- Entrenar a los estudiantes en el manejo de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico a través de la aplicación de la guía de estrategias de afrontamiento en los estudiantes del tercer año de bachillerato general, paralelo “B”, del Colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

### **Objetivos específicos**

- Desarrollar habilidades de comunicación entre estudiantes y docentes para solicitar respetuosamente el cambio de metodología en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Practicar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para ser controlado en situaciones de estrés dentro del salón de clases.
- Proporcionar al estudiante habilidades para afrontar situaciones generadoras de estrés.
- Reducir el estrés académico y mejorar las relaciones interpersonales a través de dar y recibir abrazos.
- Estimular el uso de habilidades para afrontar situaciones estresantes.
- Mejorar el autoconcepto y autoestima a través de la dinámica el espejo.

## **Ubicación**

La guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico se desarrollará en el Colegio de Bachillerato 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

## **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 comprometiéndolos en el desarrollo eficiente de la propuesta.

Se cuenta por otra parte con la dirección de docentes de la carrera de psicología educativa y orientación, con el apoyo de los docentes y 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 que la misma tiene prevista.

Los recursos y la tecnología para el diseño y la ejecución de la propuesta están disponibles, o sea, desde el punto de vista tecnológico es posible desarrollarlo e implementar, ya que no existe ningún tipo de impedimento en la obtención de insumos requeridos y económicos o socialmente se puede lograr beneficios con su aplicación.

Teniendo en cuenta lo anteriormente referido se considera que la propuesta interventiva es viable y factible desde el punto de vista técnico, administrativo y económico.

## **Descripción de la propuesta**

La guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico se aplicará durante ocho talleres de aproximadamente ochenta minutos, dos horas de clase, a partir del mes de noviembre de 2017, estará dirigida a los estudiantes de la institución.

La aplicación de la estrategia de intervención se llevará a cabo por parte del mismo investigador, en el salón del tercer año de bachillerato general, paralelo “B” del colegio 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

Cada uno de los talleres grupales se iniciara con el planteamiento de los objetivos de la actividad por parte del investigador, el entrenamiento estará encaminado a desarrollar en los estudiantes el uso de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico, que

estimulen el desarrollo del pensamiento crítico, lógico, creativo y participativo en actividades durante el proceso de enseñanza de los estudiantes todo ello promoviendo que participen de forma respetuosa, dinámica y correcta durante su proceso.

## **Actividades**

La guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico se desarrollará durante ocho talleres grupales de aproximadamente ochenta minutos de duración.

Cada uno de los talleres se iniciará con el planteamiento de los objetivos de la actividad por parte del investigador.

El entrenamiento estará encaminado a desarrollar en los estudiantes estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico, además, para establecer reglas y rutinas para obtener una mejor convivencia y un mejor estado de salud.

De esta manera se trabajarán las siguientes actividades grupales:

### **Taller Numero 1**

Comunicación asertiva estudiante-docente.

#### **Objetivo**

Desarrollar habilidades de comunicación entre estudiantes y docentes para solicitar respetuosamente el cambio de metodología en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Técnica a utilizar:** Confrontación

#### **Contenido a desarrollar**

- ¿Qué es la comunicación asertiva?
- ¿Características de una comunicación asertiva?
- Comunicación eficaz docente-estudiante
- Conflictos en la relación docente-estudiante
- Habilidades de la comunicación
- Consejos que mejoraran la comunicación

**Duración:** 80 minutos.

**Responsable:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**Recursos requeridos:** Copias, marcadores.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de bachillerato general unificado paralelo “B”.

## Taller Numero 2

Técnicas de respiración

### Objetivo

Practicar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para ser controlado en situaciones de estrés dentro del salón de clases.

**Técnica a utilizar:** Escape-evitación

### Contenido a desarrollar

- 1) Observando nuestra respiración
- 2) La respiración abdominal
- 3) La respiración completa
- 4) Respiración 4x4
- 5) El suspiro
- 6) La respiración e imaginación positiva
- 7) La espiración con meditación
- 8) La respiración y autoverbalización positiva.

**Duración:** 80 minutos.

**Responsable:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**Recursos requeridos:** Parlantes, copias, marcadores.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de bachillerato general unificado paralelo "B"

## Taller Numero 3

Técnicas de visualización

### Objetivo

Proporcionar al estudiante habilidades para afrontar situaciones generadoras de estrés.

**Técnica a utilizar:** Planificación

### Contenido a desarrollar

- 1) Ejercicio de visualizar una imagen para la tensión y otra para la relajación.
- 2) Visualización de un paisaje.
- 3) Visualización de recuerdos.
- 4) Ejercicio del fuego de la salud.
- 5) Ejercicio de imaginación activa.
- 6) Ejercicio de cambio emocional de nuestras vivencias.

**Duración:** 80 minutos.



**Responsable:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**Recursos requeridos:** Parlantes, vaso de vidrio, bolsa, cinta adhesiva, marcadores.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de bachillerato general unificado paralelo “B”

#### **Taller Numero 4**

Abrazoterapia

##### **Objetivo**

Reducir el estrés académico y mejorar las relaciones interpersonales a través de dar y recibir abrazos.

**Técnica a utilizar:** Búsqueda de ayuda o apoyo social.

##### **Contenido a desarrollar**

- ¿Qué es un abrazo?
- Reglas para abrazar:
- Cuánto cuesta
- ¿Qué nos brinda un abrazo?
- Tipos de abrazos

**Duración:** 80 minutos.

**Responsable:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**Recursos requeridos:** Copias, marcadores.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de bachillerato general unificado paralelo “B”

#### **Taller Numero 5**

Técnicas de relajación

##### **Objetivo**

Proporcionar al estudiante habilidades para afrontar situaciones generadoras de estrés.

**Técnica a utilizar:** Distanciamiento

##### **Contenido a desarrollar**

- 1) Práctica de tensión-relajación. (11 grupos musculares)
- 2) Práctica de tensión-relajación. (6 grupos musculares)
- 3) Práctica de tensión-relajación. (4 grupos musculares)
- 4) Práctica de tensión-relajación. (relajación mental)
- 5) Práctica de la relajación condicionada
- 6) Aplicación de la relajación a las situaciones estresantes

**Duración:** 80 minutos.

**Responsable:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**Recursos requeridos:** Parlantes, copias, marcadores.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de bachillerato general unificado paralelo “B”

### **Taller Numero 6**

Usando mi imaginación

#### **Objetivo**

Usar lo pensamientos de soporte a través de la recreación de un evento estresante.

**Técnica a utilizar:** Aceptación de la responsabilidad

#### **Contenido a desarrollar**

- Pensamientos de Preparación.
- Confrontamiento de la situación estresante.
- Enfrentar el temor.
- Reforzándose por haber tenido éxito.
- Presentación de láminas de evento estresantes dentro del salón de clase

**Duración:** 80 minutos.

**Responsable:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**Recursos requeridos:** Pliegos de cartulina, cartel, marcadores, copias.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de bachillerato general unificado paralelo “B”

### **Taller Numero 7**

Aprendiendo a relajarme

#### **Objetivo**

Estimular el uso de habilidades para afrontar situaciones estresantes.

**Técnica a utilizar:** Autocontrol

#### **Contenido a desarrollar**

- Habilidades de autocontrol

**Duración:** 80 minutos.

**Responsable:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**Recursos requeridos:** Pliegos de cartulina, cartel, copias, marcadores.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de bachillerato general unificado paralelo “B”

### **Taller Numero 8**

El espejo

#### **Objetivo**

Mejorar el autoconcepto y autoestima a través de la dinámica el espejo

**Técnica a utilizar:** Reevaluación positiva

#### **Contenido a desarrollar**

➤ Actividad grupal (El espejo)

**Duración:** 80 minutos.

**Responsable:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat

**Recursos requeridos:** Copias, espejo, caja pequeña, marcadores.

**Participantes:** Estudiantes del tercer año de bachillerato general unificado paralelo “B”

## Recursos, análisis financiero de la propuesta de intervención

Talleres a desarrollar	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos financieros
Taller 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copias</li> <li>Marcadores</li> </ul>	Compra de recursos materiales
Taller 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parlantes</li> <li>Copias</li> <li>Marcadores</li> </ul>	<b>Costo total 60.00 dólares</b>
Taller 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parlantes</li> <li>Vaso de vidrio</li> <li>Bolsa</li> <li>Marcadores</li> <li>Copias</li> <li>Cinta adhesiva</li> </ul>	Elaboración de materiales para los participantes para cada actividad: Participarán 19 estudiantes
Taller 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copias</li> <li>Marcadores</li> </ul>	Se imprimirán 19 materiales por cada dos actividades del taller con un total de 38 copias por 8 talleres (304)
Taller 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parlantes</li> <li>Copias</li> <li>Marcadores</li> </ul>	Costo previsto por unidad 0,05 centavos de dólar.
Taller 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pliegos de cartulina</li> <li>Cartel</li> <li>Marcadores</li> <li>Copias</li> </ul>	<b>Costo Total 15,20 dólares.</b>
Taller 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pliegos de cartulina</li> <li>Cartel</li> <li>Marcadores</li> <li>Copias</li> </ul>	Publicación e informe final, impresión final, difusión de la información
Taller 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copias</li> <li>Espejo</li> <li>Caja pequeña</li> <li>Marcadores</li> </ul>	<b>Costo Total 100.00 dólares.</b>
			<b>Total, de gastos: 175, 20 dólares.</b>
			<b>Nota:</b> Los gastos y recursos serán pagados por el investigador.

**Fuente:** Matriz financiera de la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico.

**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.

## Impacto

Se considera como impacto a cualquier cambio favorable en el proceso de enseñanza-aprendizaje y de la convivencia familiar y escolar en los hogares de los educandos que presentan bajo rendimiento académico el objetivo del estudio serán los estudiantes del Colegio 27 de Febrero y su efecto en la disminución del estrés académico.

El impacto general, incluye los resultados, efectividad y eficiencia de la guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en forma integral, junto con sus repercusiones.

La evaluación del impacto trata de establecer cuáles son los posibles efectos consecuencias del objeto evaluable en una población investigada.

### Cronograma

Tiempo	2017								2018			
	Noviembre				Diciembre				Enero			
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Taller 1</b> Tema: Comunicación asertiva estudiante-docente.			X									
<b>Taller 2</b> Tema: Técnicas de respiración.				X								
<b>Taller 3</b> Tema: Técnicas de Visualización.					X							
<b>Taller 4</b> Tema: Abrazoterapia.						X						
<b>Taller 5</b> Tema: Técnicas de relajación.							X					
<b>Taller 6</b> Tema: Usando mi imaginación.							X					
<b>Taller 7</b> Tema: Aprendiendo a relajarme.										X		
<b>Taller 8</b> Tema: El espejo.											X	

### Evaluaciones de los talleres

La evaluación de los talleres las desarrollara de manera continua y sistemática, una vez cumplidas cada una de las actividades. Por lo que en esta etapa se llevo a cabo fichas de evaluación para cada taller y a continuación se aplicó nuevamente la Escala de Estresores Académicos ECEA.

## **RECURSOS**

### **Humanos**

El personal humano que participa en la investigación son los siguientes:

- Investigador.
- Estudiantes.

### **Materiales**

Los materiales que se utilizaran para la recopilación de la información necesaria para el desarrollo del presente proyecto investigativo son los siguientes:

- Copias de la escala de estresores académicos.
- Copias de los anexos de la propuesta.
- Computadora.
- Proyector.
- Parlantes.
- Grabadora.
- Impresora.
- Flash Memory.
- Celular con cámara.
- Marcadores.
- Cartulinas.
- Caja pequeña.
- Espejo.

### **Institucionales**

- Colegio de Bachillerato 27 de Febrero.
- Bibliotecas públicas y biblioteca de la universidad.

### **Económicos**

- El dinero que se utilizara para cubrir todos los gastos que requirió el desarrollo de la presente investigación.



## 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	100	0.30	30,00
<b>RECURSOS MATERIALES</b>			
Resma de papel boom	3	4	12,00
Reproducción bibliográfica	500	0,05	25,00
Adquisiciones de textos	2	60,00	160,00
Servicio de internet	90	1,00	90,00
Material audiovisual	2	15,00	20,00
Reproducción de insumos técnicos	55	0,05	2,75
Recursos didácticos	20	2,00	40,00
<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>			
Reproducción de informes	5	10,0	50,00
Anillados	4	10,00	40,00
Diseño de diapositivas	2	10	20,00
Propuesta	1	175,20	175, 20
<b>IMPREVISTOS</b>			26,00
<b>TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO</b>			<b>\$ 690,95</b>

El financiamiento estará a cargo exclusivo del autor Gabriel Marcelo Sánchez Maurat, con un costo aproximado de \$ 690,95.



## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- Barba, B. (2005). COMIE. Distrito Federal. *Educación y valores. Revista Mexicana de Investigación Educativa* , 9-14.
- Barradas, M. (2017). *¡Auxilio! ¡Tengo Estrésss! Soy Profesor: ¡Y Yo También, Y Soy Estudiante!* Bloomington, Estados Unidos: Palibrio.
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista psicológica Científica* .
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Bogotá, Colombia: Pearson Educación.
- Berrío, N., & Zea, R. (2011). Estres Académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia Vol. 3. No. 2.* , 65-82.
- Bourne, T. E. (2012). Clasificación de estrategias de enseñanza. *ARQHYS Arquitectura* , 12.
- Cabanach, R., Souto, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes Universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud* , 41-50.
- Canessa, B., (2000). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima*, 5(1), 191-233.
- Cheng, C. (2009). Dialectical thinking and coping flexibility: A multimethod approach. *Jornal of Personality*, 77 (1) 471-493.
- Cheng, C. y Cheung, M. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility. *Jornal of Personality*, 73 (1) 859-886.
- Cobanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2009). Escala De Afrontamiento Del Estrés Académico (A-Cea). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud* , 51-64.
- Comín Anadón, E., Fuente Albarrán, I., & Gracia Galve, A. (2014). *El estrés y el riesgo para la salud*. Madrid, España: MAZ.
- Contini, A., Coronel, P., Levin, M. y Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*, 9(1), 179-200.
- Corral, E., & Gómez, F. (2009). *Apoyo psicológico en situaciones de emergencia. Volumen 7 de Técnico en Emergencias Sanitarias*. Madrid, España: Arán Ediciones.

- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España: Médica Panamericana.
- Díaz, V. (2009). *Metodologías de la investigación científica y bioestadística para profesionales y estudiantes de ciencias de la salud*. Santiago de Chile, Chile: Ril Editores.
- Galán, S., y Camacho, E. (2012). *Estrés y salud: Investigación básica y aplicada*. San Luis Potosí, México: Editorial El Manual Moderno.
- García, F. P. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 143-154.
- Godoy, A. R. (2001). Experiencias rurales de Educación Patrimonial en la Décima Región. Comunidades Mapuche Huilliche, de Huiro, Astilleros y Rauco. *Austral de Ciencias Sociales*, 29-38.
- Gómez, M. Deslauriers, J. Alzate, M. (2010). *Como hacer tesis de maestrías y doctorado: Investigación, escritura y publicación*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- González, M. (2006). *Manejo del estrés*. Málaga, España: Innovación Y Cualificación.
- González, M. (2007). *Intervención de la universidad en la promoción de la salud de sus estudiantes*. Santiago de Compostela, España: Universidad Santiago de Compostela.
- González, R. (2007). *La investigación en la práctica educativa: guía metodológica de investigación para el diagnóstico y evaluación en los centros docentes*. Madrid, España: Ministerio de Educación.
- Guamanzara, D. G. (2015). *El valor de la Identidad*. Quito, Ecuador: Universidad de San Francisco de Quito.
- Juárez, T. S. (2001). *Una Nueva Propuesta para la Educación en Valores*. Caracas, Venezuela: Paulinas.
- Lara, I., & Sánchez, J. (2007). *Jornada laboral, flexibilidad humana en el trabajo y análisis del trabajo pesado*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- López, J. M. (2008). *Educación en Valores, Educación Intercultural y Formación para la Convivencia*. Madrid, España: Netbiblo.
- Loren Carreras, P. E. (2009). *Cómo educar en valores. Materiales, textos, recursos, técnicas*. Madrid, España: Nárcea.

- Macías, A. B. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista visión educativa iunaes Nueva Época*, 5(11), 37.
- Márquez, S., (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar, *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
- Meda, R., Santos, F., & Palomera, A. (2015). *Estrategias autoaplicables para afrontar el estrés y el hábito de fumar*. Guadalajara, México: Editorial Universitaria.
- Mejía Castillo, J. (julio 2010-junio 2011). Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela. *Pampedia*, 3-18.
- Ministerio de Educación de España. (2013). *La educación en instituciones penitenciarias. Historia, políticas públicas y buenas prácticas*. Madrid, España: Ministerio de Educación.
- Morán, D. Alvarado, C. (2010). *Métodos de investigación*. Naucalpan de Juárez, México: Pearson Educación.
- Moreno, J., Pérez, A., Ruiz, J., Suárez, P. y Rueda, B. (2012). *Psicología de la Personalidad*. Madrid, España: Grafo, S.A.
- Morote, R. y Martínez, P. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), 212-236.
- Muñoz, F. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva*. Huelva, España: Universidad de Huelva.
- Muñoz, F. J. (2004). *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva Psicosocial*. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación* 33(2), 171-190, , 171-190.
- Núñez, M. A. (2006). *¡Estrés! Cómo vivir con equilibrio y control*. Buenos Aires, Argentina: Sudamericana.

- Ojeda, C. (2016). *Terapia ocupacional para el estrés en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de atención al adulto mayor numero 1 periodo, Marzo-Julio 2015*(Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- Ornelas, V. G. (2003). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje, Volumen 10*. Mexico: Editorial Pax México.
- Oros, L., & Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques* , 85-101.
- Paula, I. (2007). *!No puedo más!: intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Getafe, España: WK Educación.
- Pinzón, F. J. (2003). *Valores para vivir y crecer. Psicopedagogía de los valores*. Madrid, España: San Pablo.
- Polaino, A., Cabanyes, J., & Armentia, A. (2003). *Fundamentos de psicología de la personalidad*. Madrid, España: Ediciones Rialp.
- Pulido, M., Serrano, M., Valdéz, E., Chávez, M., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista en Psicología y Salud*, 21.
- Rodríguez, E. (2005). *Metodología de la investigación*. Juárez, México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes Latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación* , 1-2.
- Sánchez, J. (2012). *Metodología de la investigación científica y tecnológica*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Sánchez, M. (2003). *Mujer y salud: familia, trabajo y sociedad*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Sarason, I. (2006). *Psicopatología: psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. Naucalpan de Juárez, México: Pearson Educación.
- Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo. (2013). *Plan Nacional de Desarrollo / Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017*. Quito- Ecuador: Senplades.

Solís, C. y Vidal, A., (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39.

Suárez, D. J. (2013). *¿TIENES LAS HERRAMIENTAS! ¿APRENDE A UTILIZARLAS! ESTRATEGIAS Y CONSEJOS PARA MAESTROS, PADRES Y ESTUDIANTES: PARA UN EFECTIVO PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE*. Estados Unidos : Palibrio.

Torrado, A. (20 de marzo de 2012). Taller de abrazoterapia: Técnicas participativas para el trabajo con personas mayores. *Jornadas Europeas del Envejecimiento Activo*. p. 1-40.

Vallejos, P. O. (2001). *Los valores en la educación*. Barcelona, España: Ariel, S. A.

## WEBGRAFÍA

Anónimo. (10 de 12 de 2014). *Orientación Universitaria*. Recuperado el 11 de 11 de 2017, de <https://orientacion.universia.edu.pe/infodetail/orientacion/consejos/7-consejos-para-evitar-el-estres-en-los-jovenes-1457.html#>

Bustos, J. (06 de 07 de 2017). *Gimnasio Campestre Beth Sharón Principios y Valores*. Obtenido de Gimnasio Campestre Beth Sharón Principios y Valores: <https://sites.google.com/site/juanbustosgcsb/etica-y-valores/segundo-periodo/la-importancia-de-la-identidad>

Moreno, N. (14 de mayo de 2016). Aprendiendo a Relajarme [Mensaje en un blog]. Recuperado de [http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre\\_relajacion.php](http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.php)

OMS. (Diciembre de 2013). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 01 de Noviembre de 2017, de Organización Mundial de la Salud: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Rubín, A. (30 de 10 de 2016). *lifeder*. Recuperado el 11 de 11 de 2017, de lifeder: <https://www.lifeder.com/como-controlar-manejar-y-prevenir-el-estres/>

Vargas, J. (5 de Noviembre de 2016). *SlidePlayer*. Recuperado el 09 de Noviembre de 201, de [SlidePlayer:](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bPhmujsMD3sJ:www.conduct)

itlan.org.mx/06\_psicologiaclinica/PISCOLOGIA%2520CLINICA/ESTR%25C3%258  
9S/confrontacion\_del\_estres.ppt+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ec

## Anexo 1



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**Escala de Estresores Académicos**

A continuación, va a encontrar una serie de enunciados relacionados con situaciones, acontecimientos e interpretaciones que pueden provocarnos inquietud o estrés. Indiquen qué medida le ponen nervioso o le inquietan a usted.

(1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre).

### Me pongo nervioso o me inquieto:

	nunca	alguna vez	bastantes veces	casi siempre	siempre
1. Cuando me preguntan en clase.					
2. Si tengo que hablar en voz alta en clase.					
3. Al salir a la pizarra.					
4. Al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo.					
5. Al hablar de los exámenes.					
6. Cuando tengo exámenes.					
7. Mientras preparo los exámenes.					
8. Cuando se acercan las fechas de los exámenes.					
9. Si tengo que exponer en público una opinión.					
10. Cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de un modo poco coherente con esa forma de dar la clase.					
11. Cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos (manifiestan claras discrepancias entre ellos en temas académicos).					
12. Cuando no me queda claro cómo he de estudiar una materia.					

13. Cuando no tengo claro qué exigen en las distintas materias.					
14. Cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí (que son incongruentes).					
15. Cuando el profesor no plantea de forma clara qué es lo que tenemos que hacer.					
16. Cuando el profesor plantea trabajos, actividades o tareas que son contradictorios entre sí.					
17. Cuando los distintos profesores esperan de nosotros cosas diferentes.					
18. Cuando el profesor espera de nosotros que sepamos cosas que no nos ha enseñado.					
19. Cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos.					
20. Cuando el profesor plantea exámenes claramente incongruentes con lo estudiado o enseñado.					
21. Cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas materias.					
22. Las asignaturas que cursamos tienen poco que ver con mis expectativas.					
23. Las asignaturas que cursamos tienen escaso interés.					
24. Lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura.					
25. Las clases a las que asisto son poco prácticas.					
26. Por no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado.					
27. Por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios de mi carrera.					
28. Porque los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo anterior de preparación ni el esfuerzo desarrollado.					
29. Por las demandas excesivas y variadas que se me hacen.					
30. Porque rindo claramente por debajo de mis conocimientos.					
31. Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas materias.					
32. Por el cumplimiento de los plazos o fechas determinadas de las tareas encomendadas.					
33. Por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase, sin que se indique claramente lo fundamental.					
34. Por el excesivo tiempo que debo dedicarle a la realización de las actividades académicas.					
35. Porque no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio.					
36. Porque no dispongo de tiempo para dedicarme a las					



materias todo lo necesario.					
37. Porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos.					
38. Por la excesiva carga de trabajo que debo atender.					
39. Por el excesivo número de horas de clase diarias que tengo.					
40. Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige.					
41. Porque desconozco si mi progreso académico es adecuado.					
42. Porque no sé cómo hacer bien las cosas.					
43. Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo.					
44. Porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias.					
45. Porque no tengo posibilidad alguna o muy escasa de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza de las materias del plan de estudios.					
46. Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi valía personal.					
47. Porque las posibilidades de opinar sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas del plan de estudios son muy escasas o nulas.					
48. Porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría.					
49. Por los conflictos en las relaciones con otras personas (profesores, compañeros).					
50. Por la excesiva competitividad existente en clase.					
51. Por la falta de apoyo de los profesores.					
52. Por la falta de apoyo de los compañeros.					
53. Por la ausencia de un buen ambiente en clase.					
54. Por la existencia de favoritismos en clase.					

**Resultados:**

<b>ESTRESORES ACADÉMICOS</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>
<b>Factor 1</b> DEFMET				
<b>Factor 2</b> SOBACA				
<b>Factor 3</b> CRENREN				
<b>Factor 4</b> INTPUB				
<b>Factor 5</b> CLINEG				
<b>Factor 6</b> EXAM				
<b>Factor 7</b> CARVAL				
<b>Factor 8</b> DIFPAR				

**Diagnóstico:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## OTROS ANEXOS



**Taller 1.** Comunicación asertiva estudiante-docente  
**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.



**Taller 2.** Técnicas de respiración  
**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.



**Taller 3.** Técnicas de visualización  
**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.



**Taller 4.** Abrazoterapia  
**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.



**Taller 5.** Técnicas de relajación  
**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.



**Taller 6.** Usando mi imaginación  
**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.



*Taller 7. Aprendiendo a relajarme*  
**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.



*Taller 8. El espejo*  
**Autor:** Gabriel Marcelo Sánchez Maurat.

## ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	6
<b>Antecedentes</b>	6
<b>Estrés académico</b>	7
Definición de Estrés	7
Tipos de estrés.	7
Estrés físico y estrés mental.	8
Clasificación del estrés.	9
Estrés por factores hormonales.	10
Estrés por factores ambientales.	10
Estrés académico.	11
Fases del estrés.	11
<b>Estrés académico</b>	12
Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.	13
Estresores académicos.	14
Factores de estrés académico	15
Sobrecarga académica del estudiante (SOBACA).	16
Intervenciones en público (INTPUB).	17
Carencia de valor de los contenidos (CARVAL).	18
Consecuencias del estrés académico.	19
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	20
Estrategias de afrontamiento de Folkman y Lazarus	21
Tipos de estrategias de afrontamiento	22
Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.	23
Afrontamiento y adaptación	24
Flexibilidad en el afrontamiento.	25
Afrontamiento en la adolescencia	26
El bienestar psicológico.	27
Técnicas de respiración, relajación, y visualización como estrategias de afrontamiento.	28
La abrazoterapia como estrategia de afrontamiento.	29
Propuesta alternativa	30

<b>Guía de estrategias de afrontamiento</b>	<b>31</b>
Factibilidad	32
Actividades de la propuesta	33
e. MATERIALES Y MÉTODOS	34
f. RESULTADOS	42
g. DISCUSIÓN	48
h. CONCLUSIONES	51
i. RECOMENDACIONES	52
PROPUESTA ALTERNATIVA	53
j. BIBLIOGRAFÍA	107
k. ANEXOS	111
a. TEMA	112
b. PROBLEMÁTICA	113
c. JUSTIFICACIÓN	116
d. OBJETIVOS	117
e. MARCO TEÓRICO	118
f. METODOLOGÍA	141
g. CRONOGRAMA	158
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	159
i. BIBLIOGRAFÍA	160
OTROS ANEXOS	170
ÍNDICE	174