



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

GUÍA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, 2018-2019.

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

AUTOR

JOSUÉ FRANCISCO JARAMILLO SOJOS

DIRECTORA DE TESIS

1859

MG. SC. RAQUEL AURELINA OCAMPO ORDÓÑEZ

LOJA – ECUADOR

2019

CERTIFICACIÓN

Mg. Sc. Raquel Aurelina Ocampo Ordóñez

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
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 PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, 2018-2019.**, autoría del Sr. Josué Francisco Jaramillo Sojos, misma que reúne los requisitos legales reglamentarios. Por lo que autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 30 de agosto de 2019



Mg. Sc. Raquel Aurelina Ocampo Ordóñez

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Josué Francisco Jaramillo Sojos**, 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: Josué Francisco Jaramillo Sojos

Firma:

Cedula: 1105198848

Fecha: 25 de noviembre de 2019

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

Yo, **Josué Francisco Jaramillo Sojos**, declaro ser el autor, del presente trabajo de tesis titulada: **GUÍA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, 2018-2019.**, 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 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 veinte y cinco días del mes de noviembre del dos mil diecinueve.

Firma: 

Autor: Josué Francisco Jaramillo Sojos

Cedula: 1105198848

Dirección: José María Peña y Azuay

Correo electrónico: josue.jaramillo@unl.edu.ec

Teléfono: 0996351505

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Mg. Sc. Raquel Aurelina Ocampo Ordóñez

Tribunal de grado

Presidenta: Dra. Flora Edel Cevallos Carrión., Mg. Sc.

Primera vocal: Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca, Mg. Sc.

Segunda vocal: Lic. Jorge Eduardo Farías Cedeño, 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, preparándome para un futuro competitivo y formándome como una persona de bien.

De manera especial a la docente Mg. Sc. Raquel Aurelina Ocampo Ordoñez, por la dirección de tesis, por todas las atenciones y tiempo para asesorar y guiar exitosamente en el proceso de investigación.

Además, un especial agradecimiento a la Mg. Mónica Agila Lapo, Rectora de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla, al personal docente, administrativo y estudiantes del primer año de Bachillerato paralelo “A”, quienes nos abrieron las puertas de la institución en el proceso de investigación para llevar a cabo todas las actividades propuestas en el trabajo de campo.

Autor

DEDICATORIA

A Dios, por haberme guiado por el camino del bien hasta ahora.

A mi madre Zaida, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, y quien me brindó su apoyo constante cada día de mi vida, y me permitió estudiar y terminar la carrera.

A mi hermano Yordy, por estar a mi lado brindándome su apoyo constante para salir adelante.

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

Josué Francisco

MATRIZ 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	AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Josué Francisco Jaramillo Sojos GUÍA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, 2018-2019.	UNL	2019	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	CARIGÁN	MOTUPE	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

UNIDAD EDUCATIVA “MARIETA DE VEINTIMILLA”



Fuente: Obtenido de Google Maps
Elaborado: Josué Jaramillo Sojos

ESQUEMA DE TESIS

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

a. TÍTULO

GUÍA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, 2018-2019.

b. RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo de titulación fue implementar una guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de los estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A, de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla. La investigación fue un estudio de tipo descriptivo, cuasi-experimental y corte transversal; se emplearon los métodos: científico, deductivo, inductivo, analítico, sintético, y estadístico; se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO, en una muestra de 28 estudiantes en edades de 14 a 16 años. Los resultados iniciales (pre-test) se evidenciaron que los estudiantes en su mayoría mantienen un nivel profundo de estrés académico con un 71,43%; seguido por el nivel moderado con un 21,43% y un escaso nivel leve de estrés de 14,28%; los estresores académicos encontrados con mayor frecuencia son: para el 71,43% *es la competencia entre compañeros de grupo*, para el 60,71% el estresor es la *sobrecarga de tareas*, de igual manera con el mismo porcentaje se encuentra el estresor a *las evaluaciones de los profesores (exámenes)*; y, finalmente para el 57,14% indican al estresor *el tiempo limitado para hacer un trabajo*. Entre las situaciones que les causa menos estrés es: la personalidad y el carácter del profesor, el tipo de trabajo que piden los profesores, entender y participar en clases. Luego de la intervención, y como diagnóstico final (**post-test**): los estudiantes se ubicaron en niveles leves de estrés, en los siguientes estresores: la competencia entre compañeros de grupo (89,28%) y el mismo porcentaje para la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacer un trabajo; por último, en el estresor de evaluaciones de los profesores (92,86%). Concluyendo que la guía psicoeducativa grupal es válida para afrontar los estresores académicos comprobado mediante la prueba estadística de Pearson, alcanzado valores de correlación positiva media.

ABSTRACT

The main objective of this degree work was to implement a group psychoeducational guide to address the academic stressors of the first-year students of parallel Baccalaureate A, of the Marieta de Veintimilla Educational Unit. The research was a descriptive, quasi-experimental and cross-sectional study, the scientific, deductive, inductive, analytical, synthetic, and statistical methods were used, the SISCO Academic Stress Inventory was applied, in a sample of 28 students in ages 14 to 16 years. The initial results (pre-test) showed that the students mostly maintain a deep level of academic stress with 71.43%; followed by the moderate level with 21.43% and a low mild level of stress of 14.28%, the academic stressors most frequently found are for 71.43% is the competition between groupmates, for 60.71% the stressor is the task overload, in the same way with the same percentage is the stressor to the teacher evaluations (exams) and, finally for 57.14% they indicate to the stressor the limited time to do a job. Among the situations that cause them less stress is: the personality and character of the teacher, the type of work that teachers ask, understand and participate in classes. After the intervention, and as a final diagnosis (post-test): the students were located in mild levels of stress, in the following stressors: competition between groupmates (89.28%) and the same percentage for the overload of Homework and limited time to do a job, finally, in the stressor of teacher evaluations (92.86%). Concluding that the group psychoeducational guide is valid to face the academic stressors verified by the Pearson statistical test, reached average positive correlation values.

c. INTRODUCCIÓN

Los estresores académicos son estímulos que se generan por las exigencias y demandas que la institución en lo general y profesores en lo particular les plantean a los estudiantes, que pueden ser una amenaza o reto para los investigados, estos estresores producen un desequilibrio sistemático, provocándoles niveles altos de estrés, que a su vez pueden manifestarse en síntomas o reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, generando en los estudiantes que presenten problemas de concentración, que por lo general incide en el bajo rendimiento académico. Ante esta situación se propone una guía psicoeducativa grupal como una alternativa para afrontar los estresores académicos, puesto a que se abordará desde una perspectiva teórico-práctica, es decir facilitando la información acerca del problema que presenta, como también dando alternativas cognitivas-conductuales (técnicas para afrontar los estresores académicos) para el mejoramiento de la misma.

Tomando en cuenta esta problemática se formula la pregunta de investigación ¿La guía psicoeducativa grupal permitirá afrontar los estresores académicos que presentan los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo A, de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla?

Ante esta interrogante se ha creído pertinente desarrollar el siguiente tema de investigación: **GUÍA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, 2018-2019.**

Como objetivos específicos que rigen la investigación se concretaron en identificar los niveles de intensidad de estrés académicos, determinando los estímulos estresantes que afectan a los estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A, de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla; elaborar una guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de la población investigada; ejecutar la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos y validar la ejecución de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de los estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A, de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla.

Con respecto a la revisión de literatura se encuentra debidamente fundamentada con citas de autores que dan sustento científico a la investigación. La primera variable se sustenta en estresores académicos que engloba subtemas como: definición de estrés, teorías del estrés, tipos de estrés, fases del estrés, síntomas del estrés, estrés académico, generalidades, manifestaciones psicosomáticas, niveles de estrés académico, estresores académicos y tipos de estresores. La segunda variable está relacionada con la guía psicoeducativa grupal que a su vez se desglosan en subtemas como: Grupos y sus características; Psicoeducación: técnicas para afrontar los estresores académicos.

La investigación fue desarrollada desde un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, con un diseño **cuasi-experimental** y fue de desde un **corte transversal**, los métodos utilizados fueron: **científico, deductivo, inductivo, analítico, sintético, diagnóstico, modelación, y estadístico** de correlación lineal de Karl Pearson (r).

La propuesta de intervención se encuentra metodológicamente planificada mediante la modalidad de sesiones, se ejecutaron 5 sesiones además de una sesión de socialización y otro de finalización, cada sesión cuenta con sus objetivos correspondientes: En la sesión II. Se trabajó el subtema “**el estrés y estresores del contexto académico**” (permitió que los estudiantes tengan una noción del problema que presentan, así mismo dar a conocer los estresores que más manifestaron en el pre diagnóstico). Sesión III: abarca el subtema “El estresor **la competencia entre compañeros**” donde se aplicó la técnica actitud positiva. Sesión IV se trabajó “**el estresor la sobrecarga de tareas**”, aplicando la técnica establecer objetivos y prioridades. En la sesión V se trabajó el **estresor tiempo limitado para hacer un trabajo** aplicando la técnica de la administración del tiempo, y la Sesión VI abarca **el estresor: los exámenes de los profesores** donde se aplicó técnica de la respiración diafragmática. La estructura de la metodología de las sesiones consto de: tema, subtemas, objetivos, temporalización, grupo destinatarios, materiales, recursos, y programación (actividades de acuerdo a los objetivos de cada sesión).

Los resultados iniciales (pre-test) se evidenciaron que los estudiantes en su mayoría mantienen un nivel profundo de estrés académico con un 71,43%; seguido por el nivel moderado con un 21,43% y un escaso nivel leve de estrés de 14.28%; los estresores académicos encontrados con mayor frecuencia son: para el 71,43% *es la competencia entre compañeros de*

grupo, para el 60,71% el estresor es la *sobrecarga de tareas*, de igual manera con el mismo porcentaje se encuentra el estresor a *las evaluaciones de los profesores (exámenes)*; y, finalmente con el 57,14% indican que el estresor es *el tiempo limitado para hacer un trabajo*.

Las situaciones que causa menos estrés es la personalidad y el carácter del profesor, el tipo de trabajo que piden los profesores, entender los temas y la participación en clases.

Luego de la intervención, y como diagnostico final (**post-test**): los estudiantes se ubicaron en niveles leves de estrés, en los siguientes estresores: la competencia entre compañeros de grupo (89,28%) y el mismo porcentaje para la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacer un trabajo; por último, en el estresor de evaluaciones de los profesores (92,86%).

Concluyendo que la guía psicoeducativa grupal es válida para afrontar los estresores académicos comprobado mediante el coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson, en referencia con la sesión **el estresor: La competencia entre compañeros** se alcanzó un valor de $r= 0,56$, que significa una correlación positiva media; en la sesión con relación al estresor: **el tiempo limitado para hacer un trabajo**, se alcanzó un valor de $r= 0,60$, con respecto a la sesión **sobrecarga de tareas**, alcanzo un valor de $r= 0,57$ manifestando una correlación positiva media, y por último en la sesión el **estresor: los exámenes de los profesores** alcanzó un valor de $r= 0,60$, que estadísticamente significa una correlación positiva media.

En cuanto a los párrafos que contiene la discusión existen aportes sumamente valiosos de autores contrastados con los resultados obtenidos y criterios vertidos por el proponente debidamente fundamentados.

La presente investigación contiene además conclusiones y recomendaciones, dentro de las conclusiones que dan respuesta a los objetivos específicos que, los estudiantes investigados en su mayoría poseen un nivel profundo de estrés académico, seguido por el nivel moderado y escasamente del nivel de estrés leve. Sumado a los estresores que más les afecta son la competencia entre compañeros de grupo, la sobrecarga de tareas escolares, seguido de las evaluaciones de los profesores (exámenes.), finalmente el tiempo limitado para hacer los trabajos; por lo tanto se recomienda a las autoridades de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla y el equipo del Departamento de Consejería Estudiantil, realizar un diagnóstico a

la población estudiantil en general sobre el estrés académico y aplicar la guía psicoeducativa grupal en grupos más numerosos y con tiempos más amplios, en vista de que la guía es válida para afrontar los estresores académicos.

La presente investigación está estructurada en relación con lo dispuesto en el artículo 151 del Reglamento Académico de la Universidad de Loja, en vigencia el cual comprende título, resumen en castellano y traducido al inglés, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

De tal manera se aspira a que este documento se convierta en un plan de intervención, tanto de orientación, puesto que el mismo fue desarrollado en base a todos los conocimientos adquiridos durante el proceso de formación profesional.

d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

Estresores académicos

Antes de estudiar los estresores académicos, es importante empezar comprendiendo algunas definiciones, teorías, tipos, fases y síntomas del estrés general y académico, con el propósito de que los lectores tengan noción de lo que se va a tratar la investigación.

Definición de estrés

Para empezar analizaremos algunas definiciones sobre el estrés; según La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010), define al fenómeno del estrés “como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción” (García-Moran, Carmen, & Marta, 2016, pág. 15).

Por otro lado en un trabajo practico sobre la biología del comportamiento de la Universidad de Buenos Aires (Daneri, 2012) toma como cita a Bruce McEwen (2000) definiéndolo al estrés como:

Una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan. (pág. 1)

Por último, la RAE (Real Academia Española) define el estrés como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.”

Después de revisar las definiciones de cada autor, se establece un concepto de estrés manifestado que es una agrupación de reacciones fisiológicas y comportamentales, que se presentan cuando un sujeto se encuentra en un estado de tensión, provocado por contextos o estresores físicos, psicológicos e internos o externos.

Teorías del estrés

Se establecerá un breve análisis acerca de las tres teorías por la cual se desarrolló el estrés, tomado como referencia al autor (Puerto, 2016) quien expone las teorías de la siguiente manera:

Con respecto a la teoría basada en la respuesta, que fue desarrollada por Selye, y describe que el estrés es el conjunto de repuestas fisiológicas no específicas del organismo, ante diferentes agentes estresores que se encuentran en el ambiente, que pueden ser de naturaleza física o química.

Según (Puerto, 2016) nos manifiesta que Selye desarrollo su teoría en dos fenómenos objetivables “Uno, el estresor, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuestas de estrés (fisiológicas, psicológicas, cognitivo o emocional). El segundo es la repuesta al estrés, formada por un triple mecanismo denominado Síndrome General de Adaptación” (págs. 19-20). Dentro del triple mecanismo que es el Síndrome General de Adaptación se encuentran tres etapas que son: Reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

De igual manera se encuentra la teoría basada en el estímulo, la cual se caracteriza por estar asociada con los estímulos ambientales, pues se considera que estos pueden alterar o perturbar las funciones del organismo.

Según (Puerto, 2016) nos plantea que:

Estas teorías se basan en la ley de la elasticidad de Hooke. Se entiende que las personas poseen unos ciertos límites de tolerancia al estrés (como fuerza externa) pudiendo variar entre individuos. Por encima de tales límites, el estrés comienza a ser intolerable y aparecen los daños físicos y/o psicológicos. (pág. 21).

Finalmente encontramos las teorías basadas en la interacción que según (Puerto, 2016) expone que los grandes exponentes son Lázarus y Folkman donde estos teóricos afirman que el “estrés puede ser comprendido en términos de las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos”. (pág. 22)

Cabe agregar que en este enfoque el estrés se produce a través de las relaciones entre la persona y su entorno, esto quiere decir, que cuando la persona evalúe el ambiente como amenazante de sus recursos poniéndose en ese caso el bienestar del individuo en peligro.

Tipos de estrés

El estrés es un agente que afecta de distintas formas a la persona. Sin embargo, algunos estresores pueden producir niveles altos de estrés en una persona, pero no en otra, es decir, que el estrés no siempre va ser negativo. Así lo manifiesta (BEJAR, 2017) refiriendo a dos tipos de estrés uno positivo o eustrés y negativo o distrés:

Refiriéndonos al estrés positivo, es aquel que esta enlazado con las situaciones que se generan dentro del contexto en donde convivimos, el eustrés no produce un desequilibrio orgánico, si no que le permite al ser humano a enfrentarse a las circunstancias e incluso a obtener sensaciones placenteras con ello. (pág. 18)

Por otro parte, podríamos definir el distrés como el estrés desagradable; es decir es un estrés que ocasiona un estado de angustia o sufrimiento en el cual las personas son incapaces de adaptarse a situaciones amenazantes. El estrés negativo va acompañado siempre de un desorden fisiológico, psicológicos o emocional y conductual. (pág. 19)

Tipos de estrés en base a su duración

De acuerdo a la duración el estrés puede presentarse de la siguiente manera:

Estrés agudo

Según (Rodriguez M. , 2014) Es el estrés que más sujetos experimentan y es causa de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Estas exigencias son alimentadas respecto un pasado reciente, o en anticipaciones de un futuro próximo. En pequeñas dosis puede ser positivo, pero en dosis más elevadas puede acabar por agotarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física.

Estrés agudo episódico

Es también uno de los tipos de estrés más tratado en las consultas psicológicas. Aparece en personas con exigencias irreales, tanto propias como provenientes de la sociedad.

Según (Rodríguez M. , 2014) manifiesta que son personas que se muestran irritadas y beligerantes, aparte de tener una angustia permanente a causa de que no pueden controlar todas las variables que les exigidas. Otro síntoma de las personas que sufren estrés agudo episódico es que siempre están preocupados por el porvenir.

Estrés crónico

Según (Rodríguez M. , 2014) manifiesta que este estrés aparece más en prisiones, guerras o en situaciones de pobreza extrema, situaciones en lo que se debe estar continuamente en alerta. Esta clase de estrés también puede venir de un trauma vivido en la infancia.

De acuerdo con lo anterior este estrés es el más peligroso para la persona, puesto a que ocasiona resultados destructivos severos para la salud psicológica del sujeto que lo padece. Muchas de las personas que sufren este estrés pueden presentar un desgaste mental y físico que puede dejar secuelas durante toda la vida.

Fases del estrés

El estrés presenta tres fases sucesivas de adaptación del organismo que fueron explicadas por Hans Selye en 1936, y que las denomino síndrome general de adaptación:

Fase de alarma

Según (Regueiro, 2014) manifiesta que:

Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación con las típicas

manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc. Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse. (pág. 5)

Según con el epígrafe anterior esta fase es la que nos permite estar en alerta ante situaciones de estrés o a estímulos estresantes, generando una respuesta inmediata para afrontarlo.

Fase de adaptación o resistencia

Según (Camargo., 2004) manifiesta que en esta fase “Nuestro organismo mantiene una activación fisiológica máxima tratando de superar la amenaza o adaptarse a ella, de esta forma el organismo sobrevive”. (pág. 84) .

En otras palabras, esta fase aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse de una situación estresante, por lo tanto, nuestro cuerpo sigue reaccionado de forma inmediata ante esa situación, provocando que aparezcan los primeros síntomas de estrés. Muchas de las veces, como lo expresa (Camargo., 2004) “esta fase puede durar semanas, meses y años; si es muy larga se le considera como estrés crónico. Sin embargo, si el estrés acaba en esta fase, el organismo puede retornar a un estado normal”.

Fase de agotamiento.

Según (Regueiro, 2014) “Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicósomáticas”. (pág. 6).

Síntomas del estrés

Cuando una persona se ve sometida a un alto nivel estrés, manifiestan una variedad de síntomas, que según (Maturana & Vargas, 2015) los clasifica de la siguiente manera: en los

síntomas físicos involuntarios, encontramos, taquicardia, aumento de presión arterial, aumento de actividad respiratoria, hiper-sudoración, temblores y sequedad en la boca; en cuanto a los síntomas psicológicas esta la inquietud, irritabilidad, medio difuso, disminución de rendimiento intelectual, desorientación temporo-espacial y atención dispersa, y finalmente los síntomas conductuales se presentan los siguientes, imposibilidad para relajarse, situación de alerta, tensión muscular, caminatas sin rumbo, frecuentes bloqueos y respuestas desproporcionadas a estímulos externos. (pág. 35)

Estrés Académico

El estrés académicos como el estrés, también presenta teorías las cuales fueron elaboradas por (Barraza, 2006) que propuso un Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, Su teoría plantea dos supuestos:

- **Supuesto sistémico:** Según (Barraza, 2006) nos expresa que “El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico. (pág. 112)

Es decir que el ser humano actúa ante las alteraciones que se generan en el ambiente, utilizando mecanismos de protección tanto internos como externos al sistema, las cuales bloquean y modifican esos cambios, con el objeto de mantener un equilibrio sistémico

- **Supuesto Cognoscitivista:** Según (Barraza, 2006) se refiere a que la relación del ser humano con el macrosistema se ve mediatizada, por un periodo de valoración de las exigencias del medio y de los recursos que se requieren para enfrentar esta exigencia y que delimita la forma de enfrentarse a estas. (pág. 114)

Generalidades

El estrés académico es aquel aumento de ansiedad y tensión muscular, que es generado por una variedad de estímulos estresantes que se relacionan por actividades académicas que se ejecutan en el entorno educativa, afectando principalmente a los estudiantes.

Según (Fernandez, 2016) como cito a (Muñoz 2003) manifiesta que el estrés académico “se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos”. (pág. 32)

Asimismo (Alfonso , Castillo, Monteagudo , & Achon, 2015) quien cita a (Díaz y Gómez) manifestado que el estrés académico; “es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar”.

Por otra parte (Cuenca, 2015) cita a (Barraza, A. & Alejandra, D., 2012) Afirmando que: “Los eventos estresantes o estresores forman parte de la infancia y la mayoría de los jóvenes aprenden a afrontarlos, sin embargo, el estrés que se vuelve abrumador puede dar lugar a problemas psicológicos” (pág. 15)

Finalmente él (Ministerio de Educación de España, 2013) lo considera al 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, una de las variables relevantes que explican el estrés académico), sin que intervengan de forma significativa aspectos externos a la vida académica (economía, familia, pareja, etc.). (pág. 536)

Es por ello que el estrés es uno de los factores que se ha venido integrando en la vida cotidiana del estudiante afectando principalmente en la salud mental y escolar de los estudiantes.

Manifestaciones psicósomáticas del estrés académico

Las manifestaciones psicósomáticas son reacciones o síntomas físicos, psicológicos, y comportamentales que tiene un individuo ante el estrés, a continuación, se enunciara los tipos de reacciones:

Físicas

Son reacciones corporales que presenta el estudiante ante el estrés como: somnolencia, mayor necesidad de dormir, cansancio y fatiga, dolores de cabeza, dolor de estómago, tensión de mandíbulas, dolor de espalda, aumento o disminución del apetito, resfríos frecuentes, dificultades para dormir entre otros.

Comportamentales

Se refiere a los cambios o reacciones que experimenta nuestra conducta ante situaciones de estrés y que fácilmente se puede observar, entre ellas están: discutir con los demás, necesidad de estar solo, aislarse, preferir otras actividades por sobre el estudio, dificultad para sentarse a estudiar, dejar de asistir a clases.

Psicológicas

Estas reacciones están relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales de los estudiantes; cuando presenta un alto nivel de estrés, ocasionan las siguientes manifestaciones: inquietud e hiperactividad, tristeza y/o desgano, ansiedad constante, dificultades para concentrarse, dificultades para pensar, problemas de memoria, olvidos frecuentes, irritabilidad frecuente, temor a no poder cumplir con las obligaciones, baja motivación para actividades académicas, angustia y/o ganas de llorar frecuente.

Como afecta el estrés en los estudiantes.

Para muchos estudiantes es un reto adaptarse a situaciones agobiantes, porque las demandas escolares superan sus capacidades para llevarlas a cabo. Y es ahí donde los estudiantes empiezan a presentar niveles altos de estrés, que se manifiestan en reacciones físicas, comportamentales y psicológicas, que si no son afrontados a tiempo puede generar problemas de concentración, lo que, a su vez, incide en el bajo rendimiento académico.

Según (Rodríguez, 2015) quien hizo una publicación en el periódico el telégrafo sobre el estrés académico, manifiesta que cuando los niveles de ansiedad son incontrolables pueden

presentarse taquicardias, molestias digestivas, insomnio, sudoración y, dolores musculares. Además, A nivel cognitivo puede bajar la autoestima, y a nivel motor, pueden presentar signos como hiperactividad, en ocasiones surgen problemas de alimentación que varían desde no comer nada hasta una ingesta excesiva. (pág. 1)

Además, dentro de una institución educativa el encargado de alertar sobre los peligros que conlleva el exceso de tareas hacia los estudiantes es el psicólogo.

Niveles de estrés académicos

Nivel leve: Según (Morocho., 2016) hace referencia que este nivel de estrés es aquel que se presenta en la vida diaria del estudiante, por la que es fácil de tratar y manejarla, este nivel de estrés se da por las exigencias y presiones del pasado reciente o por anticipaciones futuras, además este nivel nos permitirá estar alerta y enfrentar las exigencias más frecuentes que se dan en el entorno educativo. Por otro lado, las manifestaciones psicósomáticas que se manifiestan en este nivel son menos intensas, y no permanecen demasiado tiempo en el estudiante, unas de las reacciones físicas que más resaltan en este nivel es el nerviosismo y la preocupación. (pág. 31)

Nivel moderado: Este nivel de estrés lo suelen padecer estudiantes desordenados, que diariamente pasan en crisis y caos, habitualmente los individuos que lo presentan suelen estar muy a menudo angustiados y agitados, estas personas son aquellas que llegan tarde o que incumple con las tareas académicas. Según (Morocho., 2016) , nos manifiesta que este nivel de estrés es tratable y manejable, además hace referencia que en este nivel suelen tener los estudiantes manifestaciones psicósomáticas como dolor de cabeza, problemas de digestión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca, en el área psicológica mal carácter, irritabilidad, ansiedad y tensión. (pág. 32)

Nivel profundo En este nivel de estrés académico es necesario una intervención profesional, ya que es un nivel que se manifiesta con toda la intensidad, generalmente es agotador y desgastador que afecta todo el organismo del estudiante.

Según (Morocho., 2016) expresa que en este nivel aparecen

Reacciones psicológicas, físicas y comportamentales que se asocian mucho con el nerviosismo y surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación, generalmente se manifiesta en toda su intensidad frente a presiones académicas implacables durante períodos de evaluaciones, exámenes finales y se presenta de tal manera que el estudiante que lo padece abandona toda opción de afrontamiento. (pág. 32)

Estresores académicos

Son una serie de demandas o estímulos que se presentan en el contexto académico, y que bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores. Estos estresores pueden provocar un desequilibrio sistemático que se manifiesta en síntomas y reacciones. Según (Alejos, 2017) quien cita a (Muñoz 2004 y Barraza 2008), donde manifiestan que los estresores “son aquellas demandas o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan al estudiante” (p.36)

Luego de las investigaciones revisadas sobre las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad en la que perciben los estudiantes, se puede llegar a establecer que los estímulos estresantes más significante en el entorno educativo según el (Ministerio de Educación de España, 2013) son los siguientes:

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios. (pág. 536)

Por otra parte según (Barraza, 2014) en su artículo sobre “Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social”, expresa que los estresores más demandantes son: “Realización de un examen”, “Tener el tiempo limitado para hacer mi trabajo”, y “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” (pág. 53)

Con referencia a lo anterior (Guerrero, 2017) nos manifiesta que “dichos estresores a ser percibidos de forma continua e intensa, afectan significativamente las esferas sociales en las

que el estudiante se desenvuelve, tales como el rendimiento académico, la conducta social". (pág. 25)

Según con lo expuesto, en la presente investigación se llevó a cabo una evaluación acerca de los distintos estresores que afectan a los estudiantes y el nivel de estrés que presentan, este estudio se realizó a una muestra de 28 jóvenes de primer año de bachillerato paralelo (A) entre hombres y mujeres, mediante el inventario de estrés académico SISCO, con el propósito de conocer que estímulos estresantes perturban con más frecuencia a los estudiantes.

De acuerdo a los resultados y con relación con las investigaciones mencionadas anteriormente, se concluye que existe una concordancia con los criterios ya indicados, puesto que los estudiantes manifestaron los siguientes estresores: La competencia entre compañeros del grupo, sobre carga de tareas, los exámenes de los profesores, el tiempo limitado para hacer un trabajo.

Tipos de estresores académicos

Podemos distinguir cuatro tipos de estresores académicos que según (Guerrero, 2017) se dividen en estresores físico, psicológicos, internos, externos, a continuación se detallará cada una de ellos.

Estresores físicos

Estos estresores como su palabra lo indica, hace referencia al contexto físico que se encuentra dentro del ámbito educativo donde permanecen las situaciones educativas apreciadas por los estudiantes. Según (Guerrero, 2017) quien cita a Gonzales (2010) manifestando que "el calor, el frío, la fatiga y el ruido, son los estresores físicos más comunes" (p. 166). Estos elementos ocasionan una angustia en el sujeto, el cual interfiere con el rendimiento académicos del estudiante.

Estresores psicológicos

Estos estresores son factores que abarcan a todas las emociones que despiertan la situación académica en general.

Según (Guerrero, 2017) quien cita a Gonzales (2010) menciona que “la ira, los celos, el miedo, los sentimientos de inferioridad, afecta a lo que cada persona piensa de su entorno, lo cual está influido por las características cognitivas y la personalidad de cada sujeto” (p. 163). Dicho de otro modo, la percepción subjetiva que el sujeto tenga sobre su rendimiento académico o la situación global educativa generalmente de sobre exigencia, influye en la valoración que lo otorga, el cual, frente a un evento estresante, será valorado como insoportable desde la perspectiva del sujeto que lo sobrelleva.

Estresores internos

Estos estresores habitualmente esta relacionados con las características innatas de las personas, según (Guerrero, 2017) quien cita a Gonzales (2010) manifestado que “son propios de las características innatas del individuo, como la introversión, tipo de personalidad, pensamientos negativos o positivos, etc.” (p. 160).

Estresores externos

Estos estresores son aquellos que se localizan por fuera de la persona, es decir que son todos los factores o estímulos que se encuentran apreciados en el ambiente social, dentro del contexto educativo, en el cual el individuo se desenvuelve., de acuerdo con (Guerrero, 2017) quien cita a Barraza (2007) quien manifiesta que “estos son diferentes a las características del sujeto, por ejemplo una sobrecarga en el trabajo, en la universidad, la ambigüedad del rol de docente, etc.” (p. 160).

Guía psicoeducativa grupal como una propuesta para afrontar los estresores académicos.

Antes de estudiar la psicoeducación primeramente abordaremos algunas temáticas acerca del grupo y sus características, debido a que la investigación se basó en un determinado grupo.

El grupo y sus características

Canto 2006 (citado en León, y otros, 2011) quienes definen al grupo a partir del criterio del teórico Schafers, manifestado que un grupo es aquel que está determinado por una cantidad o número de personas, y que por lo general son personas que comparten un objetivo común, es un grupo que permanecen durante un tiempo prologando en un proceso relativamente continuo de comunicación e interacción, desarrollando un sentimiento de solidaridad. (pág. 11) Además, uno de los aspectos más significativos para valorar a un grupo como tal, es la cohesión social. Que según (León, y otros, 2011) la definen a la cohesión como “la atracción interpersonal que se produce entre los miembros del grupo, ya que es el elemento que produce la conducta afiliativa”.

Cabe agregar, que es importante que dentro de un grupo existan compromisos, normas, y reglas, puesto que ayuda a cumplir el trabajo con responsabilidad, disciplina, y ante todo con respeto, entre los miembros.

Tipos de grupos

De acuerdo a los grupos podemos evidenciar cinco tipos que se los enunciara a continuación:

- **Grupos primarios**

Dentro de los grupos primarios muchos autores hacen referencia a que deben ser conformados por la familia, vecinos o el grupo de juegos. Este grupo se caracteriza por tener un nivel alto de cooperación y asociación, es decir aquí la relación de grupo se vuelve más estrecha.

- **Grupos secundarios**

Los grupos secundarios se refiere a una organización formal, que es creada para lograr fines en común. Dentro de estos grupos la interacción de las personas se vuelve impersonal y transitorios.

- **Grupos formales e informales**

Según (León, y otros, 2011) manifiestan que “la característica más representativa de los grupos formales es que los crea y diseña una organización con el objetivo de conseguir algún objetivo o meta. En cambio, los grupos informales se crean de forma espontánea para satisfacer necesidades afectivas de sus miembros”. (pág. 12)

- **Grupos de pertenencia**

Según (León, y otros, 2011) expresa que un grupo de pertenencia “es aquel en el que se halla inmersa una persona y que se identifica con los objetivos y normas del mismo”. (pág. 12)

- **Grupos de referencia**

Según Canto 2006 (quien lo cita León, y otros, 2011) expresando que “el grupo de referencia es un término atribuido a Merton. La persona no pertenece al grupo de referencia, pero este es capaz de influir en su conducta”. (pág. 12)

Estructura de un grupo

Según (León, y otros, 2011) exponen que la estructura de grupos “Se denomina estructura grupal a las pautas de relaciones que se dan entre las partes diferenciadas de un grupo” y que dicha estructura debe tener elementos esenciales como la; posición que es el lugar dentro de un entramado de relaciones sociales que tiende a la jerarquía, debido a que hay sujetos con más poder y más influencia que otros, como el líder. En cambio, el estatus es el significado, valoración o prestigio asociado a dicha posición dentro del grupo. Rol. Es el conjunto de conductas que una persona realiza como ocupante de una posición. (pág. 12)

Por otra parte, existen normas grupales que contribuyen a la supervivencia del grupo, debido a que ofrecen varias funciones, según (Canto, 2006) quien lo (León, y otros, 2011) manifestando aspecto como:

- **Locomoción del grupo.** Las normas ayudan a que los grupos consigan sus objetivos.
- **Mantenimiento del grupo.** Las normas ayudan al mantenimiento del grupo como tal.
- **Realidad social.** Las normas ayudan al grupo a crear y a mantener un marco de referencia comúnmente compartido para establecer la denominada realidad social.
- Definición de las relaciones que el grupo ha de mantener con el entorno social (otros grupos, organizaciones, instituciones, etc..). (pág. 12)

De la misma manera hay roles que están relacionados con el concepto de norma social e igual cumplen distintas funciones, que según (Canto, 2006) quien lo (León, y otros, 2011) expone los siguiente puntos:

- Son la base para la comunicación entre los miembros del grupo. • Funcionan entre el sujeto y el grupo.
- Cuando el rol que desempeña una persona encaja con las expectativas asegura un buen funcionamiento del grupo.
- Implican una división de la tarea.
- Forman parte de nuestra autodefinición en el grupo. (pág. 12)

Las funciones que debe tener en cuenta el profesional para trabajar con el grupo

Es conveniente manifestar que el profesional o investigador quien maneje el grupo debe cumplir con ciertas habilidades, así lo expresa (León, y otros, 2011) haciendo referencia a las siguientes aspectos:

- Respetar y hacer respetar el tiempo señalado.
- Reconducir la reunión en caso de que se desvíe del objetivo.
- Evitar que alguien acapare la reunión.
- Utilizar adecuadamente las preguntas y las técnicas de dinámica grupal.
- Ayudar a crear una atmósfera psicológica positiva mediante un clima de acogida, aceptación y atención personal a cada uno de los miembros.

- Identificar y conocer mejor a los miembros del grupo.
- Cambiar de vez en cuando el entorno que rodea las reuniones.
- Facilitar el apoyo personal.
- Sacar a flote los problemas inconscientes que tiene el grupo, ayudándoles a identificarlos, y planificar caminos o estrategias de resolución.
- Evaluar y ayudar al grupo a autoevaluarse. (pág. 15)

Psicoeducación

La psicoeducación servirá como una alternativa para afrontar los estresores académicos del estudiante, ya que se abordará desde una perspectiva teórica- practica es decir facilitando la información acerca del problema que presenta, como también dando alternativas cognitivas-conductuales (técnicas para afrontar los estresores académicos) para el mejoramiento de la misma.

Según (Uliaque, 2018) expresa que la psicoeducación

Consiste en la explicación por parte del psicólogo encargado del tratamiento de distintos constructos psicológicos y variables que explican el problema del paciente o grupo de pacientes. En general, se explica en qué consiste el trastorno (aunque en muchos casos no es necesario etiquetar el problema como “trastorno” de cara al paciente, sino explicar las características del mismo para que él o ella lo entiendan y puedan afrontarlo de forma más adaptativa), cómo afecta el trastorno a la vida del paciente, síntomas frecuentes, qué tratamientos existen, qué se puede hacer para mejorar, etcétera. (Uliaque, 2018)

Dentro del campo psicoeducativo se enmarcan dos modelos uno centrado en la información y otro en la conducta.

Según la autora (Proenza, 2015) nos manifiesta que el modelo centrado en la información suelen ser breves o muy breves (alrededor de cinco a seis sesiones); como su nombre lo indica, priorizan la transmisión de información acerca de la enfermedad por encima de otros elementos

(como el modelado, el cambio de actitudes, la reestructuración de modelos de enfermedad, etc.) y tienen una eficacia limitada. (pág. 24)

Por otro lado, el modelo centrado en la conducta según la misma autora nos expresa de la siguiente manera:

Se suele caracterizar por programas largos en los que se priorizan aspectos como el trabajo práctico en la detección e intervención precoces ante un nuevo episodio, manejo de síntomas, regularidad de hábitos, reestructuración de prejuicios acerca de la enfermedad, identificación de desencadenantes, etc. (pág. 24)

Según (Guevara, 2016) nos expresa que

Dentro de las múltiples alternativas para llevar a vías de hecho la psicoeducación se encuentra la creación y publicación de guías psicoeducativas. Éstas constituyen materiales que parten del diagnóstico de las necesidades psicoeducativas de los usuarios, para orientar y educarlos sobre determinadas problemáticas. (pág. 30)

Resulta oportuno manifestar que el objetivo de la guía psicoeducativa grupal es que los estudiantes afectados por los estresores académico conozcan una serie de técnicas para afrontar el problema. La psicoeducación se puede intervenir de forma directa, grupal e individual.

Técnicas para afrontar los estresores académicos

Dentro de la guía psicoeducativa grupal se encuentran técnicas adecuadas para afrontar los estresores académicos que los estudiantes han manifestado. De acuerdo a un artículo sobre el manejo del estrés académico expone técnicas que se pueden utilizar para afrontar los estresores entre ellas encontramos la técnica de administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades, mantener una actitud positiva y la técnica de la respiración diafragmática que a continuación, se describirá cada una de ellas:

- **Administración del tiempo**

Según (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018) nos manifiesta que cuando existe un mal manejo de la administración del tiempo suele causar cansancio o apatía, así como la sensación de no ser productivo, esto sucede cuando los estudiantes perciben un incremento de material de estudio en corto tiempo, y que la mejor manera de afrontar este problema se debe establecer horarios de trabajo más realistas con horarios de descanso que puedan ser utilizados como espacio comodín ante situaciones imprevistas.

- **Establecer objetivos y prioridades**

Es importante establecer prioridades y reconocer que algunas cosas no pueden hacerse en ese momento, priorizar es una habilidad que se debe aplicar en conjunto con la administración del tiempo.

Según (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018) en su artículo sobre el manejo del estrés académicos, nos expone algunas recomendaciones para afrontar la sobrecarga de tareas: primero debemos crear una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que se les presente en cada día. Luego procederemos a escribir la importancia de completar esta tarea, los beneficios, así como las consecuencias de no completarla. Hay que tomar en cuenta los contratiempos, así como los obstáculos. Además, se debe Utilizar agendas y calendarizar las actividades y proyectos. Estos son aspectos conductuales que pueden ser de mucha ayuda para organizar y afrontar de manera eficaz la sobrecarga de tareas. (pág. 1)

- **Actitud positiva (el humor)**

Según (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018) nos expone que una actitud positiva puede ser la clave para afrontar el estrés de manera general. Se sabe que nuestra predisposición mental, nuestras intenciones nos llevan a la dirección a la que queremos dirigirnos. Es decir, si tenemos una actitud positiva que saldremos de las situaciones estresantes, el humor nos brinda una situación de control y nos libera de las emociones negativas y desagradables. (pág. 1)

Con relación a lo anterior (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018) nos manifiestan que el humor es “una herramienta que posibilita crear espacios de vinculación y generar un clima de confianza entre el grupo. Reír también contribuye a reducir la presión arterial, relaja los músculos, alivia el dolor, reduce las hormonas del estrés y dispara el sistema inmunológico”. (pág. 1)

Por otra parte, y como punto clave para que se pueda obtener un resultado satisfactorio en un futuro, se deberá coordinar desde una gestión administrativa institucional eficaz, para que promuevan guías psicoeducativas ya sea prevención o afrontamiento, en donde, en conjunto con el personal docente y administrativo, se permita la vivencia de espacios de relajación en los que se implementen estas técnicas, con la finalidad de promover la calidad de vida de los estudiantes.

Técnica de relajación

- **Respiración diafragmática**

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que consiste en utilizar el musculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago denominado diafragma y es una de las tantas formas de afrontar el estrés académico, esta técnica será útil para la relajación de los estudiantes. Para aclarar un poco más sobre este ejercicio la tomaremos como referencia a (Morales, 2018) que describe a la respiración diafragmática de la siguiente manera:

Según (Morales, 2018) la respiración diafragmática

Se basa en prestar atención en dónde ponemos el aire al inhalar. Si no lo pensamos, solemos respirar de modo que solo utilizamos la parte superior del tórax. Sin embargo, para conseguir relajarnos, debemos intentar conducir el aire inhalado hacia la zona baja de los pulmones.

Así mismo (Morales, 2018) nos indica la manera correcta de respirar y obtener una relajación; primero se comienza inspirando muy lentamente, dejando que el aire penetre por

los pulmones hasta el abdomen. Mientras inspiramos, notamos cómo el abdomen se hincha. Para que la respiración sea lo más relajante posible, podemos hacernos una imagen mental de un globo que, lentamente y al ritmo de nuestra respiración, se va hinchando. Después expiramos, imaginando cómo ese globo se va deshinchando. Repetimos este ejercicio de respiración y visualización varias veces hasta que nos notemos relajados. (Pag.1)

La respiración es una técnica que carece de muchos beneficios, como: permitir que el cuerpo libere toxinas o que puede aumentar el estado de alerta y el flujo del oxígeno y que nos permite relajar nuestra mente y cuerpo en situaciones desagradaste o estresantes.

Según (Laura & Peterson, 2019) nos manifiestan que “En momentos estresantes, la respiración consciente te permite trasladar y liberar la energía negativa en lugar de almacenarla en el cuerpo. Esto es importante porque la energía acumulada, a menudo, se manifiesta como tensión muscular y otras dolencias físicas”.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

La presente investigación fue un estudio con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, ya que se utilizó herramientas para la recolección de datos, la medición de los mismos, el análisis y la generalización de los resultados.

Según (Gómez M. , 2006) expresa que:

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y el uso de la estadística para intentar establecer con exactitud patrones en una población. (pág. 60)

Por otro lado, (Rodríguez E. , 2005) nos manifiesta que, “La investigación descriptiva trabaja sobre realidades y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta” (págs. 24-25)

Finalmente, el estudio investigativo fue de un corte trasversal, porque las variables fueron estudiadas en un tiempo determinado, es decir que se estudiaron en el periodo 2018-2019. Según (Bernal, 2010) al corte trasversal lo manifiesta de la siguiente manera, “son aquellas en las cuales se obtiene información del objeto de estudio (población o muestra) una única vez en un momento dado”. (pag.118)

Diseño de investigación

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación cuasi-experimental, tipo $O_1 X O_2$, donde:

O_1 = Pre-test. (Medición previa)

X = Intervención (programa de capacitación)

O_2 = Post-test. (Medición posterior)

Se enmarcó en una línea de investigación con diseño cuasi-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”. (pag.146)

Procedimiento de la investigación

Solo el grupo experimental seleccionado fue incluido a la propuesta de intervención, es decir a la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos. Se aplicó el inventario de estrés académico de SISCO, antes y después de la aplicación de la guía psicoeducativa grupal.

Pre-test

El pre-test también denominado pilotaje o ensayo previo, se sitúa al comienzo de una investigación. Se refiere a la fase de experimentación son 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. (Gómez, Pierre, & Alzate, 2010)

Post-test

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

Métodos

Los métodos que se emplearon en la investigación fueron los siguientes:

Método científico: se aplicó para establecer los hechos relacionados con el problema ya antes mencionado, utilizándolo desde el primer momento hasta que se concluyó con la investigación, puesto que orientó todo el proceso investigativo.

Método deductivo: se utilizó para verificar la problemática que existía en la institución educativa, de igual forma se aplicó para realizar un estudio general del problema planteado.

Método inductivo: ayudó desde los inicios de la investigación a ordenar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos, plantear y aplicar la propuesta de intervención la misma que fue parte fundamental del trabajo, además se lo empleó para anunciar las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Método analítico: fue útil en el análisis de las técnicas y de los estresores académicos que los estudiantes más manifestaron. En la revisión del marco teórico nos permitió identificar las características de cada una de las variables, también nos sirvió para hacer el análisis correspondiente de los resultados que se obtuvieron

Método sintético, ayudó a construir un resumen de los aspectos más importantes del proyecto de titulación.

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

Método de diagnóstico: (Objetivo 1), permitió identificar los niveles de intensidad de estrés académicos, determinando los estímulos estresantes que afectaban a los estudiantes, esto estudio se realizó través del inventario de estrés académico de SISCO.

Método de modelación: (Objetivo 2 y 3), ayudó a la elaboración y ejecución de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de los estudiantes, esto se realizó mediante la modalidad de sesiones. Donde cada sesión contaba con sus actividades y técnicas como las siguientes: administración de tiempo, establecer objetivos y prioridades, actitud positiva (el humor) y la respiración diafragmática.

Método estadístico: (objetivo 4 validar la ejecución de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos). Se utilizó para validar la eficacia de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, a través coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson entre el pre y post-test.

VARIABLES DE ESTUDIO:

- **Variable Independiente:** Guía psicoeducativa grupal.
- **Variable Dependiente:** Estresores académico que presentan los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo A
- **Variable de Control**

Edad: 14 a 16 años

Año de estudios: primero de Bachillerato paralelo A

Género: Varones y mujeres

Instrumento para la obtención de datos

Instrumento 1

Uno de los instrumentos que se utilizó para la recolección de datos y para esclarecer la variable dependiente (estresores académicos), fue una escala de tipo likert para identificar el nivel de intensidad de estrés y determinar los estímulos estresantes, aplicada a los estudiantes de los primeros años de bachillerato paralelo (A; B; C) (**Anexo 3**).

Instrumento 2

Para el pre y post-test

Para evaluar las variables del estudio realizado, se utilizó un inventario debidamente estandarizado, que cumple con los requisitos de validez y confiabilidad. El instrumento que se utilizó fue; el inventario de estrés académico SISCO. (**Anexo 4**)

Según Barraza el inventario de estrés académico de Sisco, permitirá identificar los niveles de intensidad de estrés académicos, determinando los estímulos estresantes de los estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla.

Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según De Vellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).

Validez: se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-Cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Aplicación

El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Escenario

La investigación se realizó en la Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”, 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 52 docentes con una población de 550 estudiantes sección vespertina.

Población y muestra

En relación a la población, para una mayor comprensión se considera el criterio de Fracica (1998) como cita (Bernal, 2010) población es “el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación”. (pág. 160) , por lo tanto la presente investigación se constituyó por una población de 79 estudiantes correspondientes a los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”, de los cuales se seleccionó una muestra de 28 estudiantes que correspondió al primer año de Bachillerato paralelo “A”, sección vespertina, cuyo rango de edad oscila entre los 14 a 16 años; entendiéndose por muestra como: “la parte de la población que se selecciona, de cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio”. (pág. 161)

Después de lo anterior expuesto, se considera que para la selección de la muestra se tomó el muestreo no probabilístico definido como “aquellos en los que la selección de los individuos de la muestra no depende de la probabilidad, sino que se ajusta a otros criterios relacionados

con las características de la investigación o de quien hace la muestra”. (Bizquerra, 2009, pág. 145)

Población y muestra

Informantes	Estudiantes	Muestra
Primero de Bachillerato	79	28 (Primer año de Bachillerato paralelo A)

Fuente: Datos de la secretaria de la institución

Elaboración: Josué Jaramillo Sojos

Procedimiento y recolección de datos.

Para la presente investigación se solicitó el permiso correspondiente a la Mgs. Mónica Agila Lapo, rectora de la Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”, de esta manera se estableció una carta de compromiso entre la directora de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación y la rectora de la Unidad Educativa para realizar el trabajo de titulación. **(Anexo 1)**

Por consiguiente, de acuerdo a las condiciones éticas de la institución se pidió el permiso correspondiente a los padres de familia de los estudiantes investigados para la ejecución de la guía psicoeducativa grupal. **(Anexo 2)**

La ejecución de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos fue realizada en horas de clases, que fueron establecidas por la rectora de la Unidad Educativa y las/los docentes de las asignaturas.

La investigación se ejecutó en el período comprendido entre los meses de abril-septiembre de 2019, de acuerdo al cronograma expuesto en el proyecto. A su vez se llevó a cabo bajo la coordinación y supervisión del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de la Unidad Educativa y el/la director/a de Tesis.

Procedimiento para la ejecución de la propuesta de intervención

Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos se desarrolló a través de cuatro etapas o momentos:

Etapa 1: Diagnostico

En esta etapa se realizó la aplicación del inventario de estrés académico SISCO previsto a la muestra seleccionada para identificar el nivel de intensidad y para determinar los factores de mayor incidencia del estrés académico, se tomó la pregunta número 3 del inventario, que corresponden a los estresores académicos, Además, se procedió a la tabulación de los resultados obtenidos del inventario de estrés académico de SISCO, con el propósito de obtener una información más precisa de la problemática, del mismo modo nos permitió obtener una idea más clara de cómo realizar y ejecutar la guía psicoeducativa .

Etapa 2: Elaboración de la guía psicoeducativa.

Frente al diagnóstico inicial pre-test se procedió a diseñar una guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, la cual se trabajó a través de información debidamente fundamenta y técnicas como, administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades, actitud positiva (el humor), y respiración diafragmática, delimitando de esta manera objetivos, metodología y acciones concretas. Además, para afrontar los estresores académicos, los directivos y personal docente a cargos del primer año de bachillerato A, facilitaron las herramientas necesarias para proceder con la ejecución de la guía psicoeducativa grupal.

Etapa 3: Ejecución de la guía psicoeducativa grupal.

En esta etapa se coordinó la ejecución de la guía psicoeducativa grupal a partir de los estresores académicos y técnicas, ya mencionadas anteriormente, la cual estará acorde con los resultados obtenidos en la etapa de diagnóstico, por lo tanto, cada sesión se tendrá en cuenta en tres momentos.

Primer momento: Introducción del tema a tratar y se explicara los objetivos de las sesiones.

Segundo momento: Se realizó diversas actividades para dar cumplimiento a los cuatro objetivos planteados para cada sesión, luego se explicó y se trabajó las técnicas tales como la administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades, actitud positiva y respiración diafragmática y otras actividades para afrontar los estresores académicos.

Estructura de la propuesta de intervención

De la misma manera se coordinó con los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa en el cual se efectuó la investigación, preste las condiciones necesarias para el desarrollo de la guía psicoeducativa grupal.

Sesión I. Socialización de la propuesta de intervención y aplicación del pre test

Sesión II. Estrés y estresores del contexto académico

Sesión III. Estresor: la competencia con los compañeros del grupo (aplicación de la técnica Actitud positiva (humor)

Sesión IV. Estresor: la sobrecarga de tareas (Aplicación de la técnica establecer objetivos y prioridades)

Sesión V. Estresor: tiempo limitado para hacer un trabajo (aplicación de la técnica Administración del tiempo)

Sesión VI. Estresor: los exámenes de los profesores, (aplicación de la técnica de relajación “Respiración diafragmática”)

Sesión VII. Finalización de las sesiones

Tercer momento: Para la valoración del desarrollo de cada sesión, se aplicó una ficha de **evaluación.**

Etapa 4: Evaluación

En esta etapa se llevó a cabo la aplicación de las fichas de evaluación para cada sesión y al culminar con las sesiones expuestas se desarrolló nuevamente la aplicación del inventario de estrés académico de Sisco (post-test), esto nos permitió 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.

Valoración de la guía psicoeducativa grupal:

Para determinar la factibilidad de la alternativa se aplicó el método estadístico de correlación lineal de Karl Pearson (r), considerando a la variable x (pre-test) y la variable y (post-test), comprobando de esta manera, la factibilidad de utilizar la guía psicoeducativa grupal donde se aplicó las técnicas como la, administración del tiempo, Establecer objetivos y prioridades, actitud positiva (el humor) y la respiración diafragmática, para afrontar los estresores académicos de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo “A”.

Coefficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r)

Según (Hernández , Fernández, & Baptista, 2014) indican que el coeficiente de correlación de Karl Pearson (r) es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón) (p. 311-312). A continuación, se expone los fundamentos del mismo.

Se simboliza: r . Hipótesis a probar: correlacional, del tipo de “a mayor x , mayor y ”, “a mayor x , menor y ”, “altos valores en x están asociados con altos valores en y ”, “altos valores en x se asocian con bajos valores de y ”. La hipótesis de investigación señala que la correlación es significativa.

Variables: la prueba en sí no considera a una como independiente y a otra como dependiente, ya que no evalúa la causalidad. La noción de causa-efecto (independiente-dependiente) es posible establecerla teóricamente, pero la prueba no asume dicha causalidad.

El coeficiente de correlación de Pearson se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones recolectadas de una variable con las puntuaciones obtenidas de la otra, con los mismos participantes o casos.

Nivel de medición de las variables: intervalos o razón.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde:

-1.00 = correlación negativa perfecta. (“a mayor x, menor y”, de manera proporcional. Es decir, cada vez que x aumenta una unidad, y disminuye siempre una cantidad constante.) Esto también se aplica “a menor x, mayor y”.

-0.90 = correlación negativa muy fuerte.

-0.75 = correlación negativa considerable.

-0.50 = correlación negativa media.

-0.25 = correlación negativa débil.

-0.10 = correlación negativa muy débil.

0.00 = no existe correlación alguna entre las variables.

+0.10 = correlación positiva muy débil.

+0.25 = correlación positiva débil.

+0.50 = correlación positiva media.

+0.75 = correlación positiva considerable.

+0.90 = correlación positiva muy fuerte.

+1.00 = correlación positiva perfecta. (“a mayor x, mayor y” o “a menor x, menor y”, de manera proporcional. Cada vez que x aumenta, y aumenta siempre una cantidad constante.)

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

Análisis integrador de los resultados obtenidos

Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó los programas informáticos de Word y Excel, también se utilizó método estadístico sencillo de cuadros comparativos. Para validar la alternativa de intervención se utilizó el método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r), mediante el programa SPSS.

f. RESULTADOS

1. Edad y género de la población estudiada

Tabla 1

Edad y género de la población investigada

Edad	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
14	5	17,9	4	14,3	9	32,1
15	10	35,7	5	17,9	15	53,6
16 años o mas	3	10,7	1	3,6	4	14,3
Total	18	64,3	10	35,7	28	100

Fuente: Resultados del inventario de estrés académico de SISCO aplicado a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A", Unidad Educativa Marieta de Veintimilla, 2018-2019

Elaboración: Josué Jaramillo Sojos

Figura 1

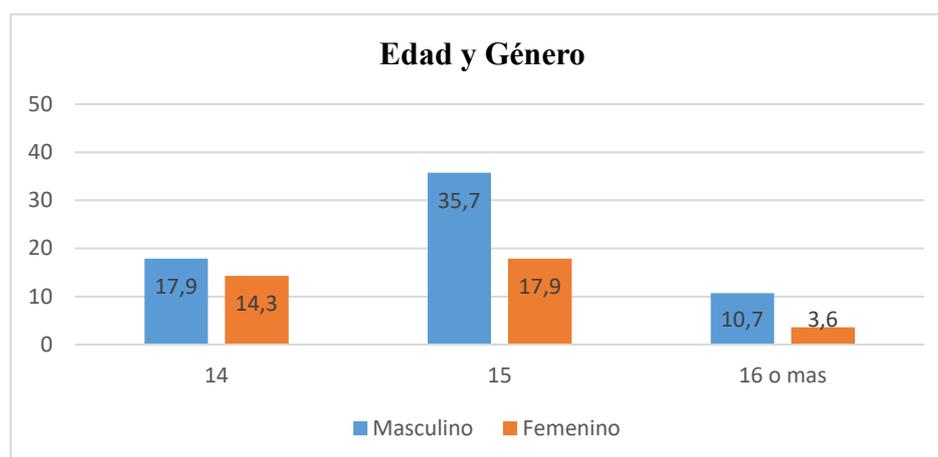


Figura N°1: Edad y género de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla

Análisis e interpretación

Los resultados observados en la tabla 1, el 64,3 % son del género masculino y el 35,7 % pertenecen al género femenino.

De esta población el 32,1 % se encuentran en la edad de 14 años y el 53,6% están entre 15 años, seguidos del 14,3% que se encuentran en 16 años y más.

Por lo tanto, la población investigada en relación al género existe una diferencia, es decir, el porcentaje que predomina es el del género masculino, en cuanto a la edad el mayor porcentaje se encuentra en los 15 años.

2. Resultados del inventario de estrés académico de SISCO aplicado a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo “A”. Para identificar el nivel de estrés, determinando los estímulos estresantes que más les afecta. (objetivo 2)

Tabla N° 2: Pre-test y Post-test del nivel de estrés y estímulos estresantes que más les afecta a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo A. (pre-test y pos-test)

Estímulos estresantes	Pre-test								Post-test							
	Leve		Moderado		Profundo		Total		Leve		Moderado		Profundo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
La competencia entre compañeros del grupo	2	7,14	6	21,43	20	71,43	28	100	25	89,28	3	10,71	0	-	28	100
Sobrecarga de tareas	4	14,28	7	25,00	17	60,71	28	100	25	89,28	3	10,71	0	-	28	100
La personalidad y el carácter del profesor	17	60,71	5	17,86	6	21,43	28	100	23	82,14	0	0,00	5	17,85	28	100
Las evaluaciones de los profesores.	5	17,85	6	21,43	17	60,71	28	100	26	92,86	2	7,14	0	-	28	100
El tipo de trabajo que te piden los profesores	17	60,71	2	7,14	9	32,14	28	100	17	60,72	6	21,43	5	17,86	28	100
No entender los temas de clase	14	50,00	6	21,43	8	28,57	28	100	17	60,72	7	25,00	2	14,28	28	100
Participación en clases	12	42,86	7	25,00	8	32,15	28	100	15	53,57	8	28,57	2	17,85	28	100
Tiempo limitado para hacer un trabajo	4	14,28	8	28,57	16	57,14	28	100	25	89,29	3	10,71	0	-	28	100

Fuente: Resultados del pre y post test del inventario de estrés académico de SISCO aplicado a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo “A”, Unidad Educativa Marieta de Veintimilla, 2018-2019

Elaboración: Josué Jaramillo Sojos

Figura N° 2

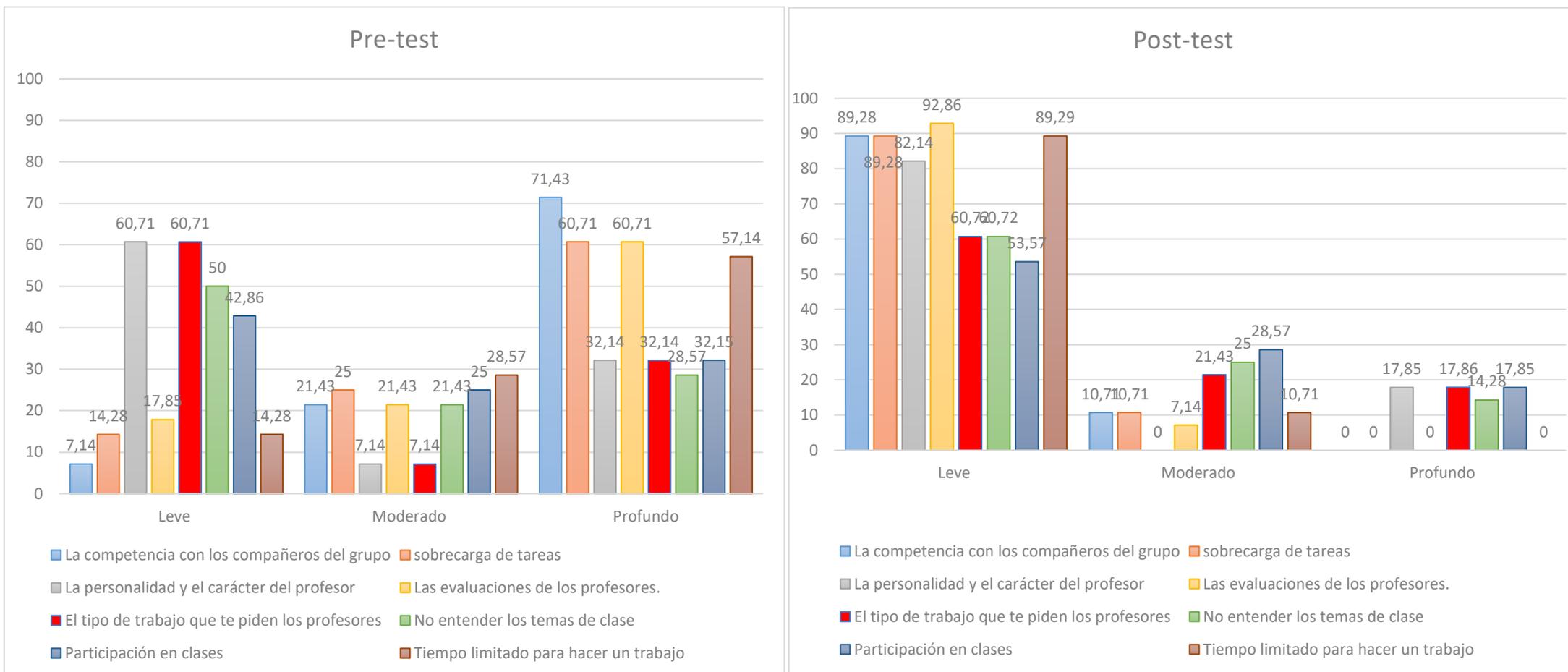


Figura N°2: Resultados del pre y post test del inventario de estrés académico de SISCO aplicado a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A", Unidad Educativa Marieta de Veintimilla, 2018-2019

Autor: Josué Jaramillo Sojos

Análisis e interpretación

Tras la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO a los estudiantes de primer año de bachillerato Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla” se alcanzó los siguientes resultados en el pre-diagnostico (pre-test) se evidenciaron que los estudiantes en su mayoría mantienen un nivel profundo de estrés académico con un 71,43%; seguido por el nivel moderado con un 21,43% y un escaso nivel leve de estrés con un 14,28%; y, respectivamente; los estresores encontrados con mayor frecuencia son 71,43% *es la competencia entre compañeros de grupo*, para el 60,71% el estresor es la *sobrecarga de tareas*, de igual manera con el mismo porcentaje se encuentra el estresor a *las evaluaciones de los profesores (exámenes)*; y, finalmente con el 57,14% indican que el estresor *el tiempo limitado para hacer un trabajo*.

En efecto, el nivel profundo es la manifestación de la intensidad del estresor que generalmente es agotador y desgastador que afecta todo el organismo. Según (Morocho., 2016) indica que este nivel nace cuando una persona nunca ve una salida a una situación, habitualmente se manifiesta en toda su intensidad frente a presiones académicas implacables durante períodos de evaluaciones, exámenes finales y se presenta de tal manera que el estudiante que lo padece abandona toda opción de afrontamiento. (pág. 32)

Para profundizar el análisis es válido recoger el criterio de (Guerrero, 2017) quien manifiesta que “dichos estresores al ser percibidos de forma continua e intensa, afectan significativamente las esferas sociales en las que el estudiante se desenvuelve, tales como el rendimiento académico, la conducta social, etc.” (pág. 25). Estos estresores académicos aparecen en un mismo contexto, es decir, en ámbitos educativas, los cuales son factores que generan una sintomatología específica en los estudiantes, que a su vez se van manifestando en reacciones físicas, comportamentales y psicológicas.

Por otra parte, los resultados encontrados en esta investigación, son casi similares con una investigación realizada, en España (Ministerio de Educación de España, 2013) donde sostienen que los estresores académicos que predominan o afectan más a estudiantes son los siguientes: La sobrecarga de tareas académicas, la falta de tiempo para realizar el trabajo académico, los exámenes y evaluaciones de los profesores, la realización de trabajos obligatorios. (pág. 536)

Luego de la ejecución de la guía psicoeducativa grupal, y como diagnóstico final (**post-test**): los estudiantes se ubicaron en niveles leves de estrés, en los siguientes estresores: la competencia entre compañeros de grupo (89,28%) y el mismo porcentaje para la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacer un trabajo; por último, en el estresor de evaluaciones de los profesores (92,86%). Al respecto, siguiendo el criterio de (Morocho., 2016) hace referencias que el nivel leve de estrés, se encuentra presente en la vida diaria del estudiante, por su magnitud es fácil de tratar y manejarla, este nivel de estrés se da por las exigencias y presiones del pasado reciente o por anticipaciones futuras, además este nivel permitirá estar alerta y enfrentar las exigencias más frecuentes que se dan en el entorno educativo. Por otro lado, las manifestaciones psicósomáticas que se manifiestan en este nivel son menos intensas, y no permanecen demasiado tiempo en el estudiante, unas de las reacciones físicas que más resaltan en este nivel es el nerviosismo y la preocupación. (pág. 31)

Los resultados satisfactorios de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, responde a ciertos argumentos de autores especialistas en el tema de la guía psicoeducativa como una alternativa de enseñanza aplicada para afrontar el problema que presentan. Según (Guevara, 2016) nos expresa que dentro de las múltiples alternativas para llevar a vías de hecho la psicoeducación se encuentra la creación y publicación de guías psicoeducativas. Éstas constituyen materiales que parten del diagnóstico de las necesidades psicoeducativas de los usuarios, para orientar y educarlos sobre determinadas problemáticas. (pág. 30)

La guía psicoeducativa grupal sirvió como una alternativa para afrontar los estresores académicos de los estudiantes, puesto que se abordó desde una perspectiva teórica- práctica, es decir facilitando la información acerca del problema que presenta, como también dando alternativas cognitivas-conductuales (técnicas para afrontar los estresores académicos) para el mejoramiento de la misma.

Según (Alejos, 2017) quien cita a (Muñoz 2004 y Barraza 2008), donde manifiestan que los estresores “son aquellas demandas o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan al estudiante” (p.36).

Análisis e interpretación

Para afrontar **el estresor: La competencia entre compañeros**, donde se aplicó **la técnica actitud positiva (el humor)** alcanzó un valor de $r= 0,56$, correlación significativa positiva media; una actitud positiva que saldremos de las situaciones estresantes, el humor nos brinda una situación de control y nos libera de las emociones negativas y desagradables. el humor es “una herramienta que posibilita crear espacios de vinculación y generar un clima de confianza entre el grupo. Reír también contribuye a reducir la presión arterial, relaja los músculos, alivia el dolor, reduce las hormonas del estrés y dispara el sistema inmunológico”. Por lo tanto, fue interesante y valida esta técnica para afrontar el estrés académico.

Sesión IV: Estresor: La sobrecarga de tareas. (aplicación de la técnica establecer objetivos y prioridades)

Tabla N° 4

N°	X (pre-test)	Y (Post test)
1	5	2
2	2	1
3	5	1
4	5	4
5	4	1
6	4	1
7	4	2
8	2	1
9	3	1
10	3	1
11	4	1
12	4	1
13	3	1
14	4	2
15	4	1
16	3	1
17	5	2
18	4	1
19	3	1
20	3	1
21	4	1
22	5	3
23	3	1
24	4	1
25	5	1
26	3	1
27	4	1
28	5	3

Fuente: Resultados de la validación de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).
Autor: Josué Jaramillo Sojos

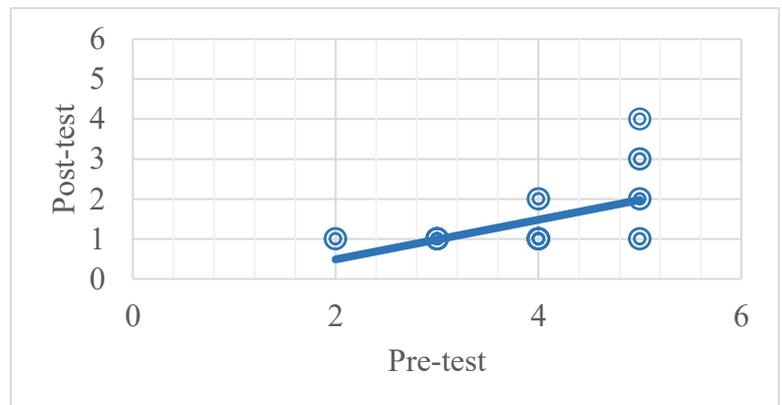
Correlación de los resultados de la sesión IV

		Pre test	Post test
Pre test	Correlación de Pearson	1	0,57**
	Sig. (bilateral)		,002
	N	28	28
Post test	Correlación de Pearson	0,57**	1
	Sig. (bilateral)	,002	
	N	28	28

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Recuperado del programa estadístico SPSS

Grafico N°2



Fuente: Resultados de la validación de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).

Autor: Josué Jaramillo Sojos

Análisis e interpretación

Para afrontar **el estresor; la sobre carga de tareas**, donde se aplicó la técnica de **establecer objetivos y prioridades**, alcanzó un valor de $r= 0,57$, correlación significativa positiva media; esta técnica les permitió a los estudiantes que sean conscientes y que reconozcan que algunas cosas no pueden hacerse en este momento, es decir, que existe actividades más importantes que otras y que deben ser cumplidas. Por lo tanto, los estudiantes establecieron un listado de las tareas, trabajos y actividades más importantes, así como las que son menos relevantes. Estos aspectos conductuales son de mucha ayuda para que el estudiante organice y afronte de manera eficaz la sobrecarga de tareas. Además, la técnica se relaciona con la administración del tiempo. Por lo tanto, fue interesante y valida esta técnica para afrontar el estrés académico.

Sesión V: Estresores, tiempo limitado para hacer un trabajo. (aplicación de la técnica Administración del tiempo).

Tabla N°5

N°	(X) Pre-test	(Y) Post-test
1	5	1
2	3	1
3	5	2
4	5	1
5	4	1
6	3	1
7	3	1
8	4	2
9	3	1
10	3	1
11	4	1
12	4	2
13	5	3
14	4	1
15	5	2
16	3	1
17	2	1
18	4	2
19	4	1
20	4	2
21	5	3
22	5	2
23	4	1
24	5	3
25	4	2
26	1	1
27	3	1
28	3	1

Fuente: Resultados de la validación de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).
Autor: Josué Jaramillo Sojos

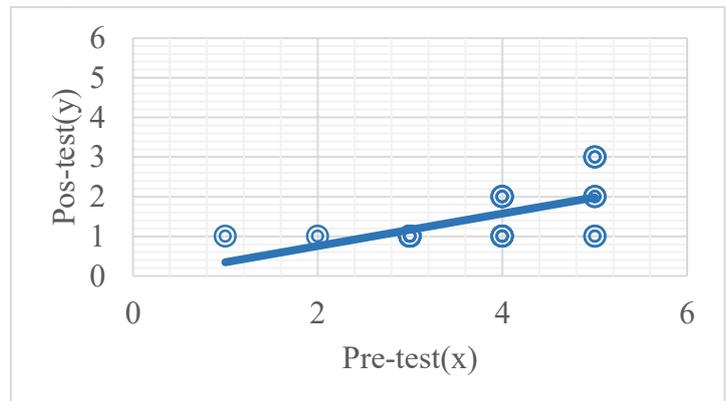
Correlación de los resultados de la sesión V

		Pre-test	Post-test
Pre-test	Correlación de Pearson	1	0,60
	Sig. (bilateral)		,001
	N	28	28
Post-test	Correlación de Pearson	0,60	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	28	28

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Recuperado del programa estadístico SPSS

Gráfico N°3



Fuente: Resultados de la validación de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).

Autor: Josué Jaramillo Sojos

Análisis e interpretación

Para afrontar **el estresor: el tiempo limitado para hacer un trabajo**, donde se aplicó la técnica **la administración del tiempo**, alcanzó un valor de $r= 0,60$, correlación significativa positiva media, la cual permitió que los estudiantes establezcan horarios de trabajo más realistas con horarios de descanso que pueden ser utilizados como un comodín ante situaciones imprevistas, además con esta técnica los estudiantes podrán priorizar los materiales de estudio según su relevancia en cuanto al tiempo de entrega y su importancia. Se concluye que esta técnica de la administración de tiempo les permitió organizar correctamente su tiempo, de manera que el estudiante pueda afrontar el estresor y a su vez mejorar en su proceso académico. Por lo tanto, fue interesante y válida esta técnica para afrontar el estrés académico.

Sesión VI: Estresor: los exámenes de los profesores. (aplicación de la técnica de relajación “Respiración diafragmática”)

Tabla N°6

N°	X (pre-test)	Y (Post test)
1	3	1
2	3	1
3	5	2
4	5	1
5	5	1
6	3	1
7	2	1
8	5	3
9	4	2
10	5	2
11	5	3
12	3	2
13	3	1
14	3	1
15	1	1
16	2	1
17	4	1
18	4	2
19	4	2
20	5	2
21	5	2
22	5	2
23	4	2
24	4	1
25	5	2
26	1	1
27	4	1
28	2	1

Fuente: Resultados de la validación de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).
Autor: Josué Jaramillo Sojos

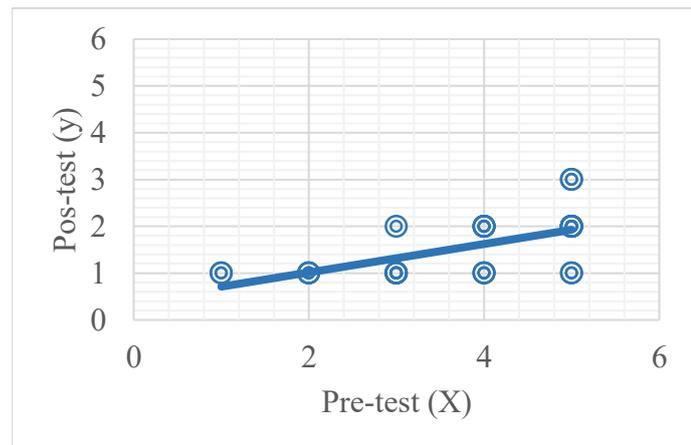
Correlación de los resultados de la sesión VI

		Pre-test	Post-test
Pre-test	Correlación de Pearson	1	0,60**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	28	28
Post-test	Correlación de Pearson	0,60	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	28	28

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Recuperado del programa estadístico SPSS

Gráfico N°4



Fuente: Resultados de la validación de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).

Autor: Josué Jaramillo Sojos

Análisis e interpretación

Para afrontar **el estresor: la evaluación de los profesores** se aplicó la técnica **la respiración diafragmática**, alcanzó un valor de $r= 0,60$, correlación significativa positiva media; la respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que consiste en utilizar el musculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago denominado diafragma. Mediante la respiración lenta, uniforme y profunda los estudiantes pudieron relajar su mente y su cuerpo, desasiéndose de las energías negativas y liberándose de la tensión muscular. Además, esta técnica les permitirá en un futuro, poder controlar, la ansiedad de las evaluaciones de los profesores, ya sea antes o después de la situación. Por lo tanto, fue interesante y valida esta técnica para afrontar el estrés académico.

1. Resultados de la aplicación de la ficha de evaluación de las sesiones enfatizando la Guía Psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos.

Tabla N°7

Resultados de la aplicación de la ficha de evaluación de las sesiones ,3,4,5,6.

Técnicas	Preguntas																	
	¿Las técnicas, actitud positiva (humor), Administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades y la relajación (respiración Diafragmática) que se utilizó durante las sesiones ¿Les permitió disminuir su estado alterado por los estresores?						¿Las actividades utilizadas durante el desarrollo de las sesiones, le parecieron dinámicas e importantes para aplicarlas cada vez que se sientan estresados, además aprendieron a reconocer el estrés y tomar decisiones para afrontarlo?						¿Cree usted que las técnicas que se ejecutaron en las sesiones, fueron factibles, los materiales y recursos pertinentes a cada sesión y a cada estresor y el proceso metodológico fue manejado con experticia del proponente?					
	SI		NO		EN PARTE		SI		NO		EN PARTE		SI		NO		EN PARTE	
f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
Sesión N°3: Estresor la competencia con los compañeros del grupo; aplicación de la técnica Actitud positiva (humor).	25	89,28	0	-	3	10,72	27	96,42	0	-	1	3,58	27	96,42	1	3,58	0	-
Sesión N°4: Estresor, tiempo limitado para hacer un trabajo aplicación de la técnica Administración del tiempo.	27	96,42	1	3,58	0	-	26	92,86	0	-	2	7,14	26	92,86	0	-	2	7,14
Sesión N°5: Estresor, sobre carga de tareas ; aplicación de la técnica Establecer objetivos y prioridades.	26	92,85	1	3,57	1	3,57	24	85,72	0	-	4	14,28	27	96,42	1	3,58	0	-
Sesión N°6: Estresor: los exámenes y evaluaciones de los profesores; Aplicación de la Técnica de relajación (respiración Diafragmática).	27	96,42	0	-	1	3,58	23	82,14	1	3,58	4	14,28	27	96,42	0	-	1	3,58

Fuente: Datos obtenidos de las fichas de evaluación de las técnicas para afrontar los estresores académicos, utilizadas en las sesiones que fueron aplicados a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo A, de la Unidad Educativa "Marieta de Veintimilla".

Autor: Josué Francisco Jaramillo Sojos

Figura N° 3

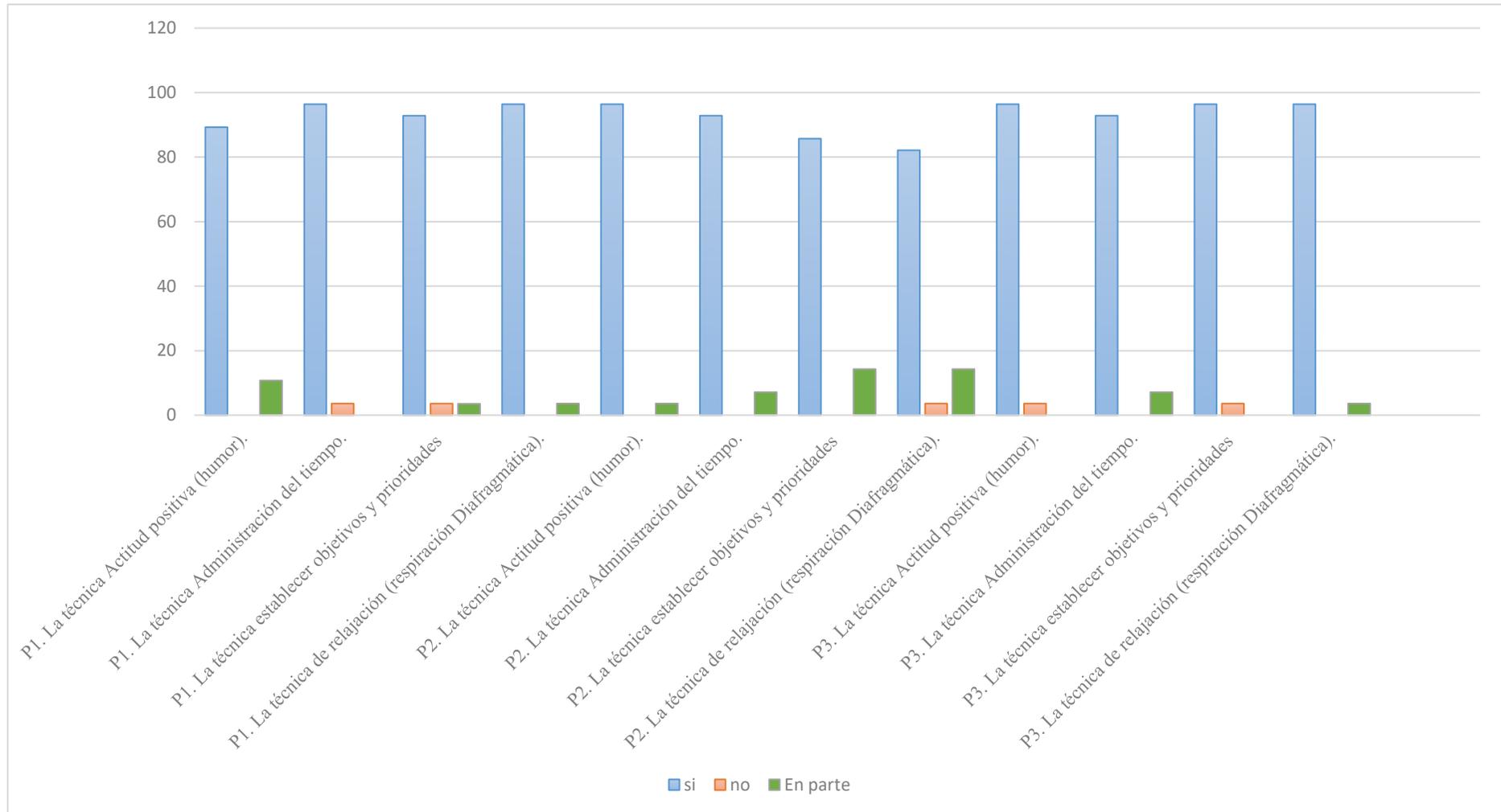


Figura N°3: Validación de la efectividad de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos
Autor: Josué Jaramillo Sojos

Análisis e interpretación

En la tabla 7 se evidencian los resultados de las evaluaciones de las sesiones, expresados por los estudiantes al término de cada una de las sesiones impartidas, con respecto a la primera pregunta: **Las técnicas, actitud positiva (humor), Administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades y la respiración diafragmática que se utilizó durante las sesiones ¿Les permitió disminuir su estado alterado por los estresores?**, el 93,74% de los investigados manifiestan que **SI** les permitió disminuir el estado de alteración que fue provocado por los estresores académicos; siendo así en la segunda pregunta: **¿Las actividades y técnicas utilizadas durante el desarrollo de las sesiones, le parecieron dinámicas e importantes para aplicarlas cada vez que se sientan estresados, además aprendieron a reconocer el estrés y tomar decisiones para afrontarlo?**, el 89,29% de los estudiantes investigados manifestaron que **SI** le parecieron dinámicas e importantes las actividades y técnicas para aplicarlas cada vez que se sientan estresados, además expresaron que si aprendieron a reconocer el estrés y de la misma forma a tomar decisiones para así afrontar los estresores académicos; en la tercera pregunta: **¿Cree usted que las técnicas que se ejecutaron en las sesiones, fueron factibles, los materiales y recursos pertinentes a cada sesión y a cada estresor y el proceso metodológico fue manejado con experticia del proponente?**, el 95,53% de los investigados manifestaron que las técnicas, materiales, y recursos **SI** fueron factibles en cada sesión y a cada estresor, de la misma manera expresaron que el proceso metodológico utilizado por el proponente en cada una de las sesiones **SI** fue manejado con experticia.

g. DISCUSIÓN

Los estudiantes en todos los niveles de estudio, desde su ingreso hasta su salida están expuestos en constante estrés, el nivel de responsabilidad y exigencia en los estudios escolares representan estrés académico, debido a que exponen al estudiante a una serie de situaciones potencialmente estresantes.

Al hablar de estresores académicos nos estamos refiriendo a una serie de estímulos que se generan por las exigencias y demandas, que la institución en lo general y profesores en lo particular les atribuyen a los estudiantes, según (Alejos, 2017) quien cita a (Muñoz 2004 y Barraza 2008), donde manifiestan que los estresores “son aquellas demandas o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan al estudiante” (p.36); provocándoles niveles altos de estrés, que a su vez pueden manifestarse en respuestas o reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Según (Guerrero, 2017) nos manifiesta que “dichos estresores a ser percibidos de forma continua e intensa, afectan significativamente las esferas sociales en las que el estudiante se desenvuelve, tales como el rendimiento académico, la conducta social, etc.” (pág. 25)

De acuerdo a los resultados obtenidos en el pre-test de la aplicación del inventario de estrés académico SISCO, se evidenciaron que los estudiantes en su mayoría mantienen un nivel profundo de estrés académico con un 71,43%; seguido por el nivel moderado con un 21,43% y un escaso nivel leve de estrés con un 14,28%; y, respectivamente; al hablar de un nivel profundo de estrés según el criterio de (Morocho., 2016) expresa que este nivel nace cuando una persona nunca ve una salida a una situación, que habitualmente se manifiesta en toda su intensidad frente a presiones académicas implacables durante períodos de evaluaciones, exámenes finales y se presenta de tal manera que el estudiante que lo padece abandona toda opción de afrontamiento, además suelen manifestarse reacciones psicológicas, físicas y comportamentales que se asocian mucho con el nerviosismo (pág. 32); además se determinó que los estresores que más les afecta son: para el 71,43% *es la competencia entre compañeros de grupo*, para el 60,71% el estresor es *la sobrecarga de tareas*, de igual manera con el mismo porcentaje los estudiantes señalan como estresor a *las evaluaciones de los profesores (exámenes)*; y, finalmente con el 57,14% indican que el estresor es *el tiempo limitado para hacer un trabajo*. Las situaciones que causa menos estrés es la personalidad y el carácter del profesor, el tipo de trabajo que piden los profesores, entender los temas de clase, y la participación en clases.

Para constatar con los resultados expuestos anteriormente se toma en cuenta una investigación realizada por el (Ministerio de Educación de España, 2013) sobre las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad en la que perciben los estudiantes, donde manifiestan que los estímulos estresantes más significante que afectan a los estudiantes dentro entorno educativo son los siguientes: La sobrecarga de tareas académicas, falta de tiempo para realizar el trabajo académico, exámenes y evaluaciones de los profesores y la realización de trabajos obligatorios. (pág. 536).

Frente a esta problemática, la Institución Educativa y del departamento de consejería estudiantil (DECE) no prestan atención a este tipo de problemas, puesto a que muchas de las veces las autoridades suelen inferir que las conductas inapropiadas son por otros factores, pero sin embargo muchas de las veces son causadas por estímulos estresantes, además la institución no cuentan con propuestas de intervención psicoeducativas, en el cual los estudiantes tengan un espacio de relajación, en donde puedan ser orientados y educados a través de técnicas para afrontar las situaciones que les provoca estrés, y con la finalidad de que se promueva la calidad de vida de los individuos que integran el sistema educativo.

Como tesis de la Universidad Nacional de Loja durante el proceso de las practicas pre-profesionales realizadas en la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla durante el periodo 2018-2019, se observó problemas académicos en los estudiantes del nivel básica superior y bachillerato, tales como: el bajo rendimiento académico, conductas disruptivas, problemas de aprendizaje, baja autoestima, etc. Estos problemas pueden ser causados por distintos factores. Uno de esos problemas son los estresores académicos, puesto a que son factores que pueden causar un alto nivel de estrés ocasionando que los estudiantes presenten problemas de concentración que induce a un abajo rendimiento académico.

La propuesta de intervención que se realizó, se centra en la importancia de elaborar una guía psicoeducativa grupal, a través de técnicas y actividades activas y participativas metodológicamente planificadas, considerando recursos materiales, tiempo, espacios físicos, que permitan su ejecución, mismas que están estructura en modalidad de 7 sesiones. Con la finalidad que los estudiantes puedan afrontar los estresores académicos mediante técnicas, la administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades el humor, la respiración diafragmática.

La guía psicoeducativa grupal aplicada a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo A, es una alternativa que permitió afrontar los estresores académicos del estudiante, puesto que se abordó desde una perspectiva teórica- práctica, es decir, facilitando la información acerca del problema que presenta, como también dando alternativas cognitivas-conductuales (técnicas para afrontar los estresores académicos) y bajar el nivel estrés académico.

Según (Guevara, 2016) expresa que hiciste varias alternativas para llevar a cabo la psicoeducación entre ellas está la creación y publicación de guías que generalmente estas constituyen materiales que parten del diagnóstico de las necesidades psicoeducativas de los usuarios, para orientar y educarlos sobre determinadas problemáticas. (pág. 33)

Luego de la intervención, y como diagnóstico final (**post-test**): los estudiantes se ubican en niveles leves de estrés, en los siguientes estresores: la competencia entre compañeros de grupo (89,28%) y el mismo porcentaje para la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacer un trabajo; por último, en el estresor de evaluaciones de los profesores (92,86%).

Al hablar de nivel leve de estrés según (Morocho., 2016) hace referencia al nivel leve de estrés, sostiene el estrés académico está presente en la vida diaria del estudiante, por su magnitud es fácil de tratar y manejarla, este nivel de estrés se da por las exigencias y presiones del pasado reciente o por anticipaciones futuras, además este nivel permitirá estar alerta y enfrentar las exigencias más frecuentes que se dan en el entorno educativo. Por otro lado, las manifestaciones psicósomáticas que se manifiestan en este nivel son menos intensas, y no permanecen demasiado tiempo en el estudiante, unas de las reacciones físicas que más resaltan en este nivel es el nerviosismo y la preocupación. (pág. 31)

Esto es un aporte que como investigador dejo a la institución educativa, sintiendo una gran satisfacción por haber aportado a la solución de la problemática, para corroborar los resultados anteriormente expuestos y para validar la guía psicoeducativa grupal, se utilizó la correlación lineal de ® Pearson X; Y donde se obtuvieron los siguientes resultados, en referencia con la sesión III se alcanzó un valor de $r= 0,56$, que significa una correlación positiva media; en la sesión IV, se alcanzó un valor de $r= 0,57$, manifestando una correlación positiva media, en la sesión V se alcanzó un valor de $r= 0,60$, que estadísticamente significa una correlación positiva

media. Y finalmente en la sesión VI se obtuvo un valor de $r=0,60$, que significa una correlación positiva media.

En cuanto a estos resultados de la correlación lineal r de Pearson se demuestra que la información y las técnicas que se encuentran dentro de la guía psicoeducativa grupal resultaron efectivas para afrontar los estresores académicos.

El resultado del procesamiento de los criterios emitidos por los estudiantes al término de cada una de las sesiones impartidas son los siguientes, con respecto a la primera pregunta: **Las técnicas, actitud positiva (humor), Administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades y la respiración diafragmática que se utilizó durante las sesiones ¿Les permitió disminuir su estado alterado por los estresores?**, el 93,74% de los investigados manifiestan que **SI** les permitió disminuir el estado de alteración que fue provocado por los estresores académicos; siendo así en la segunda pregunta: **¿Las actividades y técnicas utilizadas durante el desarrollo de las sesiones, le parecieron dinámicas e importantes para aplicarlas cada vez que se sientan estresados, además aprendieron a reconocer el estrés y tomar decisiones para afrontarlo?**, el 89,29% de los estudiantes investigados manifestaron que **SI** le parecieron dinámicas e importantes las actividades y técnicas para aplicarlas cada vez que se sientan estresados, además expresaron que si aprendieron a reconocer el estrés y de la misma forma a tomar decisiones para así afrontar los estresores académicos; en la tercera pregunta: **¿Cree usted que las técnicas que se ejecutaron en las sesiones, fueron factibles, los materiales y recursos pertinentes a cada sesión y a cada estresor y el proceso metodológico fue manejado con experticia del proponente?**, el 95,53% de los investigados manifestaron que las técnicas, materiales, y recursos **SI** fueron factibles en cada sesión y a cada estresor, de la misma manera expresaron que el proceso metodológico utilizado por el proponente en cada una de las sesiones **SI** fue manejado con experticia. Por lo tanto, las técnicas que se establecen dentro de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos son factibles, puesto a que la mayoría de los estudiantes valoran positivamente la propuesta de intervención.

h. CONCLUSIONES

- Los estudiantes investigados en su mayoría poseen un nivel profundo de estrés académico, seguido por el nivel moderado y escasamente del nivel de estrés leve, Además los estresores que con mayor frecuencia les afecta más son: la competencia entre compañeros de grupo, la sobrecarga de tareas escolares, seguido de las evaluaciones de los profesores (exámenes.), finalmente el tiempo limitado para hacer los trabajos.
- Las situaciones que causa menos estrés es la personalidad y el carácter del profesor, el tipo de trabajo que piden los profesores, no entender los temas de clase, y la participación en clases al considerar estos indicadores del estrés, se podría deducir que los estudiantes tienden a adaptarse a la forma de ser del profesor, organizar sus avances en clases y las tareas, y a participar de alguna manera en clases.
- La guía psicoeducativa grupal se encuentra metodológicamente organiza con sus respectivas sesiones, donde se emplearon actividades e información fundamentada acerca del estrés, estresores académicos y técnicas como: la actitud positiva (humor), establecer objetivos y prioridades, administración del tiempo, y de la relajación (respiración diafragmática).
- El estrés académico de los estudiantes fueron regulados por la guía psicoeducativa grupal misma que es válida para afrontar los estresores académicos debido a que los investigados no reconocen con facilidad los síntomas del estrés, tampoco poseen las herramientas necesarias para afrontar situaciones estresantes, por lo que mediante la guía psicoeducativa grupal se utilizaron técnicas como: Establecer objetivos y prioridades, actitud positiva (humor), Administración del tiempo, y la relajación (respiración diafragmática) para afrontar los estresores y con ello disminuir a niveles leves de estrés en todos los estudiantes.
- Concluyendo que la guía psicoeducativa grupal es válida para afrontar los estresores académicos comprobado mediante la correlación lineal de Pearson, alcanzado valores de correlación positiva media.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla y el equipo del Departamento de Consejería Estudiantil, realizar un diagnóstico a la población estudiantil en general sobre el estrés académico y aplicar la guía psicoeducativa grupal en grupos más numerosos y con tiempos más amplios, en vista de que la guía es válida para afrontar los estresores académicos,
- Integrar a los docentes, en cursos de capacitación en temas del estrés académico y contribuir con la reducción del mismo tanto personal como de los estudiantes.
- Además se recomendaría a la institución, que asegure y refuerce aquellos estresores que afectan a los estudiantes la competencia entre compañeros de grupo, la sobrecarga de tareas escolares, seguido de las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, entre otros.), finalmente el tiempo limitado para hacer los trabajos, que no se consideran en cada materia, con el fin de mejorar el rendimiento académico de los alumnos, ya que los estresores encontrados son parte de la demanda académica estudiantil habitual. Es preciso también realizar evaluaciones para observar si ha incrementado, mantenido o reducido los niveles de estrés académico en el alumnado.
- Se recomienda que continúen con la línea de investigación, ya que en nivel profundo de estrés altera la estabilidad emocional por las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (cognitivo, motor y fisiológico), influyendo de forma negativa en el rendimiento académico.



PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

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

TEMA

**Organizo y
libero el
estrés de mi
cuerpo**

AUTOR

Josué Jaramillo Sojos

Loja – Ecuador

2018-2019.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

ORGANIZO Y LIBERO EL ESTRÉS DE MI CUERPO

Presentación

La presente propuesta de intervención, se centra en la importancia de desarrollar una guía psicoeducativa grupal, a través de actividades activas y participativas metodológicamente planificadas, considerando recursos materiales, tiempo, espacios físicos que permitan su ejecución, mismas que están estructuradas en una guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académico.

Se pretende desarrollar esta propuesta de intervención en la unidad educativa como parte de la metodología y se ha creído conveniente ejecutar en modalidad de sesiones, para lo cual se desarrollarán siete sesiones, cada sesión cuenta con tres y cuatro objetivos con sus respectivas actividades, las sesiones están distribuidas con una duración de ochenta minutos por cada sesión, es decir, dos horas pedagógicas.

Para el desarrollo de la propuesta de intervención es necesario la aplicación de algunas técnicas para afrontar los estresores académicos. Las sesiones que se emplearan se subdividen en siete aspectos, donde se incluyen cuatro técnicas las cuales son: **la socialización de la propuesta de intervención y aplicación del pre test** se desarrollará en la sesión I; el subtema “**el estrés y estresores del contexto académico**” se explicara en la sesión II: la técnica de actitud positiva dentro de esta se encuentra la sesión III denominado “**el estresor la competencia entre compañeros**”; la técnica establecer objetivos y prioridades se aplicará en la sesión IV que abarca el **estresor la sobrecarga de tareas**; la técnica de la administración del tiempo se desarrollará en la sesión V denominada, **estresor tiempo limitado par a hacer un trabajo**; la técnica de la respiración diafragmática de relajación se desarrollará en la sesión VI que contiene **el estresor: los exámenes y evaluaciones de los profesores**; y finalmente la sesión VII que contiene la **finalización de la sesión y aplicación del post test**.

La guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos se implementará en el primer año, de Bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”, utilizando las técnicas ya mencionadas anteriormente.

Los resultados de la propuesta serán analizados e interpretados con el apoyo bibliográfico y contrastados con los datos obtenidos del pre y post-test de tal manera que se obtengan datos

y criterios debidamente fundamentados para validar la guía psicoeducativa grupal como alternativa para afrontar los estresores académicos.

Objetivos de las sesiones

Sesión I: Socialización de la propuesta de intervención y aplicación del pre test

- Fomentar el conocimiento mutuo y la participación para crear un ambiente distendido y dinámico.
- Socialización de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos
- Identificar los niveles de intensidad de estrés académicos, determinando los estímulos estresantes de los estudiantes

Sesión II: Estrés y estresores del contexto académico

- Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la dinámica la cola de la vaca
- Analizar el estrés académico y los estresores.
- Aplicación de la técnica “Enseña lo que has aprendido”
- Identificar de manera grupal como afectan los estresores a su bienestar personal y académico.

Sesión III. Estresor la presión ante la competencia entre compañeros.

- Crear un ambiente distendido y dinámico, mediante la dinámica de los listones (trabajo en equipo).
- Explicar teóricamente el estresor académico: la presión ante la competencia entre compañeros.
- Aplicar la técnica de actitud positiva (el humor).
- Evaluar la efectividad de la sesión.

Sesión IV: Estresor la sobrecarga de tareas

- Crear un ambiente distendido y dinámico, mediante la dinámica sigue la historia
- Explicar en qué consiste el estresor: Sobre carga de tareas.
- Aplicar la técnica de la administración del tiempo.
- Evaluar la efectividad de la sesión.

Sesión V. Estresor tiempo limitado para hacer un trabajo.

- Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la técnica “esto me recuerda”.
- Explicar en qué consiste el estresor: tiempo limitado para hacer un trabajo Aplicar la técnica de administración del tiempo.
- Aplicar la técnica “establecer objetivos y prioridades”
- Evaluar la efectividad de la sesión.

Sesión VI. Estresor los exámenes de los profesores

- Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la dinámica dramatizar un refrán.
- Explicar en qué consiste el estresor académico: Exámenes de los profesores
- Aplicar técnicas de la de respiración diafragmática de relajación para afrontar el estresor los exámenes y evaluaciones.
- Evaluar la efectividad de la sesión acerca de la de respiración diafragmática relajación.

Sesión VII. Finalización de las sesiones.

- Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la dinámica me voy de viaje
- Aplicar el inventario de estrés académico de SISCO
- Culminación de las sesiones establecidas.

Factibilidad

Para el desarrollo de la propuesta de intervención, se parte de un sondeo realizado previamente en el entorno del nivel de estrés y determinación de los estresores que les afecta a los estudiantes, además contaremos, con los recursos humanos, materiales y financieros necesarios para la ejecución de la propuesta.

Al mismo tiempo, se contará 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 mismo con la amplia experiencia y trayectoria de los docentes nos guiarán de forma adecuada para llevar a cabo con éxito la realización de estudio.

Los recursos y la tecnología para el diseño y la ejecución de la propuesta están disponibles, es decir, que la tecnología que se utilizará como: fuentes bibliográficas y material didáctico, se

encuentran al alcance del investigador, por lo tanto, se podrá lograr mayores beneficios con su aplicación.

La presente propuesta se ejecutó mediante siete sesiones con una duración de 80 minutos, las mismas que contienen actividades y técnicas como alternativas para afrontar los estresores académicos. a su vez fueron dictados los días y horarios que la institución propuso; entre los meses de abril- mayo 2019, se llevó a cabo en el aula de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo A, de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla. A continuación, el detalle de cada sesión.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

GUÍA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS.

Tema: ESTRESORES ACADÉMICOS

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”
- **Responsable:** Josué Francisco Jaramillo Sojos
- **Participantes:** 28 estudiantes de primer año de bachillerato, Paralelo “A”.
- **Fecha:** 30/04/2019
- **Horario:** 14h20 – 15h40, 80 minutos (dos horas pedagógicas).

Sesiones I : Socialización de la propuesta de intervención y aplicación del pre test	
Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el conocimiento mutuo y la participación para crear un ambiente distendido y dinámico.• Socialización de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos.• Identificar los niveles de intensidad de estrés académicos, determinando los estímulos estresantes de los estudiantes	
Temporalización (2 horas pedagógicas) 80 minutos	Grupos destinatarios Estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A

Materiales/Recursos

Lana de ovillo

Incentivos

Marcadores

Hojas del inventario de estrés SISCO

Tríptico

Programación**Actividad I**

1. Realización de la dinámica de presentación (la telaraña).

Objetivo de la dinámica: presentación e integración.

Desarrollo: Los participantes se colocan de pie formando un círculo y se le entrega a uno de ellos la bola de cordel; el cual tiene que decir su nombre, procedencia, tipo de trabajo que desempeña, interés de su participación, etc. Luego, esta toma la punta del cordel y lanza la bola a otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. La acción se repite hasta que todos los participantes queden enlazados en una especie de telaraña. Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos dados por sus compañeros. Este a su vez, hace lo mismo de tal forma que la bola va recorriendo la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta que regresa al compañero que inicialmente la lanzó. Hay que advertir a los participantes la importancia de estar atentos a la presentación de cada uno, pues no se sabe quién va a lanzarse la bola y posteriormente deberá repetir los datos del lanzador.

Actividad II

Explicar en qué consistirá la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, las sesiones de trabajo psicoeducativo: - Qué vamos a hacer. -Especificar el tiempo de duración de cada sesión.

Actividad III

1. Aplicación del pre test (inventario de SISCO de estrés académico).

Actividad IV

1. Cierre de la actividad.

Tema: EL ESTRÉS ACADÉMICO

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”
- **Responsable:** Josué Francisco Jaramillo Sojos
- **Participantes:** 28 estudiantes de primer año de bachillerato, Paralelo “A”.
- **Fecha:** 02/05/2019
- **Horario:** 13h00 – 14h20, 80 minutos (dos horas pedagógicas).

Sesión II:

Subtema: Estrés y estresores del contexto académico

Objetivos

- Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la dinámica la cola de la vaca
- Analizar el estrés académico y los estresores.
- Identificar de manera grupal como afectan los estresores a su bienestar personal y académico.
- Aplicación de la técnica “Enseña lo que has aprendido”
- Evaluar la validez de la temática en función de afrontar el estrés académico.

Temporalización

2 horas pedagógicas

(80 minutos)

Grupos destinatarios

Estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A

Materiales/Recursos

Pizarra.

Marcadores.

Papelotes.

Cartulina.

Programación

Actividad I

Primero se realizará la dinámica “la cola de la vaca” para la participación y animación de los estudiantes.

Objetivo: Animación

Desarrollo: Sentados en círculo, el coordinador se queda en el centro y empieza haciendo una pregunta a cualquiera de los participantes. La respuesta debe ser siempre "la cola de vaca". Todo el grupo puede reírse, menos el que está respondiendo. Si se ríe, pasa al centro y da una prenda.

Si el compañero que está al centro se tarda mucho en preguntar da una prenda.

Actividad II

Para explicación del tema se expondrá la definición, tipos, estresores académicos y efectos del estrés académico. Conjunto con la exposición habrá un papelote solo con los temas y subtemas que se va a trabajar, los estudiantes deberán armar el papelote de acuerdo a cada subtema que se vaya disertando.

Aplicación de la técnica “enseña lo que has aprendido”

Con tus compañeros de clase en grupo o pareja de estudio, van a trabajar en equipo para enseñar los unos a los otros lo que aprendieron acerca de la temática que se abordado.

Contenido a desarrollar

Estrés:

Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.

Tipos de estrés:

Estresores académicos:

- competencia entre compañeros y compañeras de grupo
- Sobre carga de tareas
- Los exámenes de los profesores
- Tiempo limitado para hacer un trabajo.

¿Cómo afecta el estrés académico?

Cuando los niveles de ansiedad son incontrolables pueden aparecer taquicardias, molestias digestivas, insomnio, sudoración y, en otros casos, dolores musculares. A nivel cognitivo puede bajar la autoestima, y a nivel motor, pueden presentar signos como hiperactividad, problemas de alimentación que varían desde no comer nada hasta una ingesta excesiva.

Actividad III

Se establecerán grupos y mediante un sorteo se dará un estresor académico a cada grupo donde lo identificarán al estresor luego explicarán y se harán la siguiente pregunta ¿De qué manera afecta el estresor, al bienestar personal y académico de los estudiantes?

Actividad IV

Aplicar una encuesta de evaluación de la sesión dos, cierre de la sesión e invitación para la próxima sesión.

Tema: ESTRESORES ACADÉMICOS**Datos informativos**

- **Institución:** Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”
- **Responsable:** Josué Francisco Jaramillo Sojos
- **Participantes:** 28 estudiantes de primer año de bachillerato, Paralelo “A”.
- **Fecha:** 08/05/2019
- **Horario:** 16h00 – 17h10, 80 minutos (dos horas pedagógicas).

Sesión III: Subtema: Estresor la competencia con los compañeros del grupo (aplicación de la técnica Actitud positiva (humor)

Objetivos

- Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la dinámica de los listones (trabajo en equipo).
- Explicar teóricamente el estresor académico: la competencia con los compañeros del grupo.
- Aplicar la técnica de actitud positiva (el buen humor).
- Evaluar la validez de la temática en función de afrontar el estrés académico.

Temporalización

2 horas pedagógicas
(80 minutos)

Grupos destinatarios

Estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A

Materiales/Recursos

Marcadores

Pizarra

Listones

Papelotes

Cartulinas tamaño A4 de colores

Esferos

Pinturas

Lápices

Incentivo

Ficha de evaluación

Programación:

Actividad I:

1. Primeramente, se realizará la dinámica de los listones para el trabajo en equipo.

Objetivo: Trabajo en equipo-Comunicarse

Duración aproximada: 25 minutos

Número de participantes sugerido: Mínimo 10 Máximo 60

Material: 4 listones amarrados (2 metros aprox.)

Desarrollo: Hacer un círculo con varias personas, colocar la cinta en la mano, subirla por todo el cuerpo sin usar las manos hasta pasarla a otro compañero, todos deben pasar la cinta hasta llegar donde inicio. Motivar para que todos logren el objetivo. Puede ser sincronizado.

Actividad II:

1. Que es competencia

Se define como la rivalidad donde cada competidor trata de conseguir lo que otros están buscando al mismo tiempo.

Cuando se impusieron las “condecoraciones” de mejor alumno y mejor promedio, implícitamente se presentaba una competencia entre los alumnos de un mismo grado.

Cuando la rivalidad es sana, y promueve acciones como ser mejor persona, compañero o ser más estudioso, tal vez este bueno, pero en ocasiones la competencia suele generar peleas, y otro tipo de cosas que no están muy buenas.

2. Mediante grupos establecer los aspectos positivos y negativos que tiene la competencia entre compañeros. Entrega de papalotes a cada grupo

Actividad III:

- Aplicación de la técnica de actitud positiva (el buen humor)

Una actitud positiva puede ser la clave para afrontar el estresor de manera general. Se sabe que nuestra predisposición mental, nuestras intenciones nos llevan a la dirección a la que queremos dirigirnos. Es decir, si tenemos una actitud positiva que saldremos de las situaciones estresantes, el humor nos brinda una situación de control y nos libera de las emociones negativas y desagradables

El humor es una herramienta que posibilita crear espacios de vinculación y generar un clima de confianza entre el grupo. La risa disminuye las hormonas de estrés y aumenta la lucha contra la infección por anticuerpos. Aumenta nuestra atención, la frecuencia cardíaca y pulso.

- Mediante grupos los estudiantes realizaran un comic sobre la vivencia de su propio estrés (el mejor comic tendrá una recompensa).

Actividad IV:

- Evaluar la validez de la temática en función a la efectividad de la sesión, y cierre de la tercera sesión

Tema: ESTRESORES ACADÉMICOS

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”
- **Responsable:** Josué Francisco Jaramillo Sojos
- **Participantes:** 28 estudiantes de primer año de bachillerato, Paralelo “A”.
- **Fecha:** 09/05/2019
- **Horario:** 16h00 – 17h10, 80 minutos (dos horas pedagógicas).

Sesión IV:

Subtema: Estresor: la sobrecarga de tareas (Aplicación de la técnica establecer objetivos y prioridades)

Objetivos:

- Crear un ambiente distendido y dinámico, mediante la dinámica sigue la historia
- Explicar en qué consiste el estresor: Sobre carga de tareas.
- Aplicar la técnica de la administración del tiempo.
- Evaluar la efectividad de la sesión.

Temporalización

2 horas pedagógicas
(80 minutos)

Grupos destinatarios

Estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A

Materiales/Recursos

Material didáctico

Pizarra

Marcadores,

Esferos

Papelotes

Hojas perforadas

Fichas de evaluación

Programación**Actividad I**

Dinámica Sigue la historia; consiste en que le primer, miembro de grupo dispone de un minuto para contar una historia, luego el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Y sucesivamente todos los miembros del grupo tendrán que seguir contando la historia.

Actividad II

Explicación mediante material didáctico sobre el estresor: la sobrecarga de tareas

Se dará un breve recordatorio de la sesión II sobre que nomás se dijo del estresor sobrecarga de tareas.

Actividad III

Aplicación de la técnica establecer objetivos y prioridades.

Se hablará acerca de que va a consistir la técnica.

Explicación

Es importante establecer prioridades y reconocer que algunas cosas no pueden hacerse en ese momento, priorizar es una habilidad que se debe aplicar en conjunto con la administración del tiempo.

Según (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018) en su artículo sobre el manejo del estrés académicos, nos expone algunas recomendaciones para afrontar la sobrecarga de tareas: primero debemos crear una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que se les presente en cada día. Luego procederemos a escribir la importancia de completar esta tarea, los beneficios, así como las consecuencias de no completarla. Hay que tomar en cuenta los contratiempos, así como los obstáculos. Además, se debe Utilizar agendas y calendarizar las actividades y proyectos. Estos son aspectos conductuales que pueden ser de mucha ayuda para organizar y afrontar de manera eficaz la sobrecarga de tareas.

Actividad III

Evaluar la efectividad de la sesión.

Tema: ESTRESORES ACADÉMICOS

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”
- **Responsable:** Josué Francisco Jaramillo Sojos
- **Participantes:** 28 estudiantes de primer año de bachillerato, Paralelo “A”.
- **Fecha:** 15/05/2019
- **Horario:** 13h00 – 14h20, 80 minutos (dos horas pedagógicas).

Sesión V:

Subtema: Estresor, tiempo limitado para hacer un trabajo (aplicación de la técnica Administración del tiempo)

Objetivos:

- Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la técnica “esto me recuerda”.
- Explicar en qué consiste los estresores académicos: tiempo limitado para hacer un trabajo y Sobre carga de tareas.
- Aplicar la técnica de administración del tiempo;
- Evaluar la efectividad de la sesión sobre la administración del tiempo.

Temporalización

2 horas pedagógicas
(80 minutos)

Grupos destinatarios

Estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A

Materiales/Recursos

Pinturas,
Regla,
Marcadores,
Esferos
Pizarra
Papelotes
Cartulina
Fichas de evaluación

Programación:

Actividad I:

Se realizará la técnica “esto me recuerda” para animar la participación del grupo:

Definición: Dinámicas de animación.

Objetivos: Animación.

Participantes: Grupo, a partir de 11- 12 años.

Consignas de partida: Forme un círculo con los jugadores, dónde cada uno esté de pie con sus manos cruzadas atrás, en posición de recibir el golpe. Se escoge un jugador para que se la “quede”, le llamaremos “eso”, el cual lleva consigo un rollo hecho con papeles de periódicos o pedazo de tela bien envuelto.

Desarrollo: Esta dinámica consiste en que un participante recuerda alguna cosa en voz alta. El resto de los participantes manifiestan lo que a cada uno de ellos eso les hace recordar espontáneamente.

Notas: Debe hacerse con rapidez. Si se tarda más de 4 segundos, da una prenda o sale del juego.

Actividad II:

Mediante exposición se explicará en que consiste el tiempo limitado para hacer un trabajo.

¿Cuál es la importancia de administrar el tiempo?

Si no sabes administrar bien tu tiempo, tu vida personal y profesional o académica se verá afectada. La gestión del tiempo se organiza diariamente, y es necesario hacerlo para que sepas cómo organizar mejor tu tiempo en cada momento. Una administración del tiempo excelente sucede cuando puedes tener un equilibrio saludable entre tu trabajo y tu vida personal.

Las consecuencias de la gestión del tiempo fallida incluyen la falta de plazos y la vida con un estrés excesivo. Incluso si nunca antes has administrado tu tiempo, nunca es demasiado tarde para cambiar esto. Establece plazos, organiza tus días, delega las tareas, prioriza tu lista de tareas y obtén el máximo valor de tu tiempo.

Actividad III:

Se aplicará la técnica de administración de tiempo:

Los estudiantes deberán establecer horarios de trabajo más realistas con horarios de descanso que puedan ser utilizados como espacio comodín ante situaciones imprevistas, además de priorizar los materiales de estudio según su relevancia en cuanto al tiempo de entrega y su importancia. Entrega de cartulina, pinturas, regla, marcadores, esferos

Actividad IV

Evaluar la efectividad de la sesión sobre la administración del tiempo y cierre de la sesión cuatro.

Tema: ESTRESORES ACADÉMICOS

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”
- **Responsable:** Josué Francisco Jaramillo Sojos
- **Participantes:** 28 estudiantes de primer año de bachillerato, Paralelo “A”.
- **Fecha:** 21/05/2019
- **Horario:** 13h00 – 14h20, 80 minutos (dos horas pedagógicas).

Sesión VI:

Subtema: Estresor: los exámenes de los profesores, (aplicación de la técnica de relajación “Respiración diafragmática”)

Objetivos:

- Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la dinámica dramatizar un refrán.
- Explicar en qué consiste el estresor académico: los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- Aplicar las técnicas de la de respiración diafragmática de relajación para afrontar el estresor los exámenes y evaluaciones.
- Evaluar la efectividad de la sesión acerca de la de respiración diafragmática relajación.

Temporalización

2 horas pedagógicas
(80 minutos)

Grupos destinatarios

Estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A

Materiales/Recursos

Papelotes

Marcadores

Pizarra

Fichas de evaluación

Programación

Actividad I

Para esta actividad se recomienda que ya se haya utilizado otra de las dinámicas de integración, ya que es necesario que los niños o adolescentes tengan al menos una idea de cómo se llaman sus demás compañeros; lo que permitirá reforzar el conocimiento y trabajar la memoria.

Se organizará el grupo en diferentes filas (parados o sentados).

Luego se les pedirá a todos que cierren sus ojos.

Un integrante del grupo deberá retirarse sin hacer ruido (también es posible taparlo).

El coordinador deberá preguntar “¿quién falta?”.

Cuando acierten, el niño se integrará nuevamente y todos deberán cambiar de posición (preferiblemente si lo hacen con los ojos cerrados) para hacer la actividad más difícil.

Actividad II

Explicación mediante material didáctico sobre el estresor: exámenes y evaluaciones de los profesores.

Actividad III

Aplicación de la técnica de respiración diafragmática para afrontar el estresor académico.

La respiración diafragmática se basa en prestar atención en dónde ponemos el aire al inhalar. Si no lo pensamos, solemos respirar de modo que solo utilizamos la parte superior del tórax. Sin embargo, para conseguir relajarnos, debemos intentar conducir el aire inhalado hacia la zona baja de los pulmones.

Se comienza inspirando muy lentamente, dejando que el aire penetre por los pulmones hasta el abdomen. Mientras inspiramos, notamos cómo el abdomen se hincha. Para que la respiración sea lo más relajante posible, podemos hacernos una imagen mental de un globo que, lentamente y al ritmo de nuestra respiración, se va hinchando. Después expiramos, imaginando cómo ese globo se va deshinchando. Repetimos este ejercicio de respiración y visualización varias veces hasta que nos notemos relajados.

Los ejercicios de respiración diafragmática son muy sencillos y, a su vez, útiles para la ansiedad y para relajar a los adolescentes.

Actividad III

Entrega de las fichas de evaluación para observar la efectividad de la sesión.

Tema: APLICACIÓN DEL POST-TEST**Datos informativos**

- **Institución:** Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”
- **Responsable:** Josué Francisco Jaramillo Sojos
- **Participantes:** 28 estudiantes de primer año de bachillerato, Paralelo “A”.
- **Fecha:** 29/05/2019
- **Horario:** 17h10 – 18h20, 80 minutos (dos horas pedagógicas).

Sesión VII: finalización de las sesiones**Objetivos:**

- Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la dinámica me voy de viaje
- Aplicar el inventario de estrés académico de SISCO
- Culminación de las sesiones establecidas y entrega de certificados por haber participado en las sesiones.

Temporalización

2 horas pedagógicas
(80 minutos)

Grupos destinatarios

Estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A

Materiales/Recursos

lana

incentivo

Programación**Actividad I**

Se realizará una dinámica de finalizaciones denominada: Me voy de viaje

Me voy de viaje: Todos los participantes se deben sentar en un círculo. A continuación, usted dirá: “Me voy de viaje y me llevo una sonrisa” y le debe sonreír a la persona a su derecha. Entonces esa persona tiene que decir “Me voy de viaje y me llevo una sonrisa y un abrazo” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una sonrisa. Cada persona debe repetir lo que se ha dicho y seguidamente añadir una nueva acción a la lista. Se debe continuar así hasta que todos hayan participado.

Actividad II

Entrega y aplicación del inventario de estrés académico SISCO

Actividad III

Agradecimiento por parte del investigador, cierre de la sesión y entrega de incentivo

Anexo. Ficha diaria de la aplicación de cada Sesión



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LOJA

FACULTA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Fecha:

Sesión:

- 1. La técnica que se utilizó durante la sesión. ¿Le permitió disminuir su estado alterado por el estresor?**
 - a. Si
 - b. No
 - c. En parte

- 2. ¿Las actividades utilizadas durante el desarrollo de las sesiones, le parecieron dinámicas e importantes para aplicarlas cada vez que se sientan estresados, además aprendieron a reconocer el estrés y tomar decisiones para afrontarlo?**
 - a. Si
 - b. No
 - c. En parte

- 3. ¿Cree usted que las técnicas que se ejecutaron en las sesiones, fueron factibles, los materiales y recursos pertinentes a cada sesión y a cada estresor y el proceso metodológico fue manejado con experticia del proponente?**
 - a. Si
 - b. No
 - c. En parte

j. BLIOGRAFÍA

Alfonso , B., Castillo, M., Monteagudo , R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), n/d. Obtenido,de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

Alejos, R. (2017). Estresores academico. *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Lima, Peru. Obtenido,de

<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio. *Revista Electrónica de Psicología, Iztacala*,111-112-114-121-122.Obtenido,de

https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico.

Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. *Boletín de Psicología*, 53. Obtenido de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf>

BEJAR, M. A. (2017). Estresores Sociales Y El Estrés Ocupacional Del Profesional De Enfermería De Centro Quirúrgico De La Clínica Internacional, 2017. *Estrés Ocupacional y Eustrés*. Universidad Inca Garcilaso De La Vega Facultad De Enfermería, Lima – Perú. Obtenido,de

http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2502/SEG.ESPEC._LOAYZA%20BEJAR%20MIRYAM.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson Educación de Colombia Ltda.

Bizquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla. Obtenido,de:https://books.google.com.ec/books?id=VSb4_cVukkcC&pg=PA145&dq=no+probabilistico&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj01oyBv7vgAhWvY98KHQLFCNUQ6AEIOzAD#v=onepage&q=no%20probabilistico&f=false

Camargo., B. S. (2004). Estrés, síndrome general de adaptación. *Revista Médico,Científica*, 17(2), 84. Obtenido de <http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>

Cuenca, L. E. (2015). El clima escolar y el estre academico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, caton Olmedo periodo 2013-2014. *El Clima Escolar Y El Estrés Académico*. Universidad Nacional De Loja Área De La Educación, El Arte Y La Comunicación Carrera De Psicología Educativa Y Orientación,Loja.Obtenido,de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13734/1/Laura%20Elizabeth%20Ram%C3%ADrez%20%20Cuenca.pdf>

Daneri, F. (2012). Biología Del Comportamiento. *Facultad De Psicología*. Universidad De Buenos Aires, Buenos Aires. Obtenido de http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Escobar, E., Soria De Mesa, B., López, G., & Peñafiel. (2018). MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO; REVISIÓN CRÍTICA. *Revista Atlante*, 1. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Fernandez, J. G. (2016). *Estrés Académico Y Hábitos De Estudio En Universitarios De La Carrera De Psicología De Un Centro De Formación Superior Privada De Lima-Sur*. Universidad Autónoma del Perú, Lima. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

García-Moran, Carmen, M. d., & Marta, G.-L. (13 de Mayo de 2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Sistema de Información Científica Redalyc*, 15. Recuperado el 19 de enero de 2019, de El Estrés según la Organización Mundial de la Salud: <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810001.pdf>

Gómez, M. (2006). Metodo Cuantitativo. En M. Gómez, *Introducción a la metodología de la investigación científica* (pág. 60). Córdoba: Brujas. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=9UDXPe4U7aMC&pg=PA59&dq=enfoque+cuantitativo&hl=es->

419&sa=X&ved=0ahUKEwiQ8prvpavgAhWhs1kKHbzBCIIQ6AEILjAB#v=onepage&q&f=false

Gómez, M., Pierre, J., & Alzate, M. (2010). *Cómo hacer tesis de maestría y doctorado: Investigación, escritura y publicación*. Bogota: Ecoe Ediciones. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=yX9_AQAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q=pos%20test&f=false

Guerrero, G. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. *Estresores académicos*. Universidad Católica del Ecuador, Ambato. Obtenido de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>

Guevara, E. (2016). Propuesta de guía psicoeducativa para la preparación sobre violencia de género de los Equipos Básicos de Salud pertenecientes al Grupo Básico de Trabajo 3 del policlínico XX Aniversario. *La psiciedcuación*. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Santa Clara. Obtenido de <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/7362/Tesis%20de%20maestría-Ena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (sexta ed.). Santa fe: Mexicana.

Laura, & Peterson. (16 de 03 de 2019). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/decrease-stress-by-using-your-breath/art-20267197>

León, F., Pérez, A., Rivera, M. d., Castellano, M., Castillo, J., Yanes, N., . . . García, M. C. (2011). Guía Psicoeducativa Grupal Para La Prevención De Estilos De Vida Insanos Y La Mejora De Las Relaciones Humanas. *Los grupos y sus características*. Gobierno de Canarias "consejería de sanidad", Canarias. Obtenido de <https://juanherrera.files.wordpress.com/2011/04/guia-psicoeducativa.pdf>

Maturana, & Vargas. (28 de febrero de 2015). Estrés escolar. *Revista Medica Clinica Las Condes*, 35 Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/273791533_El_estres_escolar/citation/download

Ministerio de Educación de España. (2013). La educación en instituciones penitenciarias. Historia, políticas públicas y buenas practicas. *revista de educacion* , 536.

Morales, L. (13 de Abriél de 2018). *Psicologia oline* . Obtenido de Tecnica de relajacion para adolescentes : https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-relajacion-para-adolescentes-99.html#anchor_3

Morocho., J. L. (2016). Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la universidad católica de cuenca, 2016. *Niveles de estres*. Universidad de Cuenca, Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26542/1/TESIS.pdf>

Proenza, L. (2015). “Diseño de una Guía Psicoeducativa para el cuidador principal del paciente con cáncer de cabeza y cuello. *Psicoeducación*. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas Facultad de Psicología, Santa Clara. Obtenido de <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/2027/Guía%20Psicoeducativa%20para%20el%20cuidador%20principal%20del%20paciente%20con%20CCC.Laura%20Mayara%20Proenza%20González.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Puerto, J. C. (2016). Repercusión del estres laboral sobre la atención de enfermería. *Teorias del estrés*. Universidad de Alicante, España. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/54317/1/tesis_cremades_puerto.pdf

Regueiro, A. (10 de junio de 2014). *Especialista en Psicología Clínica y de la Salud*. Obtenido de Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga: <https://www.uma.es/media/files/tallerestres.pdf>

Rodríguez, A. (7 de Junio de 2015). El estrés incide en el rendimiento académico. *El telegrafo*, pág. 1. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/con/1/el-estres-incide-en-el-rendimiento-academico>

Rodriguez, E. (2005). *Metodologia de la investigación* (Universidad Juárez Autonoma de tabasco. ed.). Juárez: Universidad Juárez Autonoma de tabasco.

Rodriguez, M. (20 de Junio de 2014). *Psicologia y mente*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estrés>

Uliaque, J. (2018). *Psicologia y mente*. Obtenido de La psicoeducación en terapia psicológica: <https://psicologiaymente.com/clinica/psicoeducacion>

k. ANEXOS



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

PROYECTO DE TESIS

TEMA

GUÍA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, 2018-2019.

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

AUTOR

Josué Francisco Jaramillo Sojos.

1859

Loja – Ecuador

2018-2019.

a. TEMA

GUÍA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, 2018-2019.

b. PROBLEMÁTICA

Dentro de una institución educativa, se evidencia que los estudiantes se encuentran rodeados por diferentes agentes estresores como: entregar trabajos extensos, rendir exámenes en un tiempo limitado, la competencia entre compañeros, el carácter del profesor, entre otros. Estos factores provocan un nivel de estrés elevado, al no ser afrontados a tiempo, puede ocasionar que el estudiante manifieste reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, afectando la salud mental y escolar del estudiante.

Al analizar los antecedentes que existen y se conocen a través de estudios investigativos, como los realizados por la revista de “medica clínica” de (Maturana & Vargas, 2015) señala que “a nivel mundial los estudios de prevalencia de estrés escolar son escasos, pero informan de la incidencia del estrés en el incremento de problemas y desórdenes psiquiátricos en etapas tempranas y vulnerables del desarrollo”. Así mismo “en Canadá un estudio realizado a estudiantes de nivel medio, se evidencio la situación de estrés antes de un examen, indicando que el 58% de una muestra de 374 estudiantes presentaban lo que llamaron **ansiedad antes del examen**” (p. 34). Otras investigaciones en américa latina, nos hablan del estrés académico en los estudiantes, presentando resultados muy desalentadores, es decir, que se encuentran niveles altos de estrés. Como lo manifiesta franco & Toribio (2016) “México es un país con un mayor nivel de estrés en américa latina, por lo que presentan los principales factores como: la pobreza, situación laborales y sociales, contaminación y **la competencia entre compañeros de trabajo y de clases**” (p. 11).

En la investigación realizada por la revista electrónica de psicología Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México en conjunto con la Universidad de Cuenca, en la cual se habla del estrés académico en jóvenes de tercero de bachillerato del Ecuador. En la que se expresa que, el nivel de estrés es alto en ambos sexos, teniendo un resultado de 89,5% en el

sexo femenino, así como también un 90.4% en el sexo masculino ubicándolos en un nivel profundo de estrés académico (Quito, Tamayo, Buñay, & Neira, 2017).

A nivel local también se conoce que existen altos niveles de estrés, es así que, en una investigación realizada en el cantón Olmedo de la provincia de Loja, sobre el clima escolar y estrés académico en estudiantes de bachillerato, expresa que los niveles de estrés se dan por diferentes estresores académicos como los exámenes, tareas, los profesores, los compañeros, el ambiente y las horas de clases, por lo que se evidencia un 86% de estrés en los estudiantes, manifestado que presentan preocupación y nerviosismo en el transcurso del semestre. Mientras que el 14% señalan que no han tenido momentos de preocupación o nerviosismo. (Cuenca, 2015, págs. 30-34). Por lo planteado en esta problemática, se analizará los principales estresores académicos que afecta a los estudiantes de la Unidad Educativa.

En las practicas pre-profesionales realizadas en la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla durante el periodo 2018-2019, se observó problemas académicos en los estudiantes del nivel básica superior y bachillerato, tales como: el bajo rendimiento académico, conductas disruptivas, problemas de aprendizaje, baja autoestima, etc. Estos problemas pueden ser causados por distintos factores. Uno de ellos es el estrés académico, este tema despertó mi interés personal, y para verificar la presencia del estrés académico se realizó un sondeo a través de una encuesta a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo A, B, C; analizando los resultados de las encuestas, se encontró que de los 79 estudiantes encuestados para diagnosticar el nivel de estrés y los estresores que les afecta, se dieron los siguientes resultados; un 35% es decir de los 79 estudiantes encuestados, 28 manifiesta un nivel de estrés moderando expresando que los estresores que más les perturba son: la competencia entre compañeros, sobrecarga de trabajos, exámenes, y el tiempo limitado para hacer un trabajo, dichos estudiantes pertenecen a primer año de bachillerato paralelo A.

Por lo tanto, el estudio sobre los estresores académicos, se vuelve interesante investigar como los estudiantes están padeciendo muchos de ellos niveles de estrés a causa de los distintos estresores, sin una ayuda por parte de los profesionales encargados de los departamentos del DECE, con los resultados expuestos anteriormente se han generado preguntas como: ¿existe estrés académico en los estudiantes?, ¿los estudiantes son atendidos cuando presentan altos niveles de estrés?, ¿en la institución cuenta con propuestas educativas para afrontar los estresores académicos y reducir el alto nivel de estrés de los estudiantes?

Con estas interrogantes se formula la siguiente pregunta: ¿La guía psicoeducativa grupal permitirá afrontar los estresores académicos que presentan los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo a de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla?

c. JUSTIFICACIÓN

El estrés académico se refiere a la tensión y ansiedad, que se generan dentro del entorno educativo, afectando principalmente a los estudiantes, las consecuencias de estos factores se deben a una variedad de estímulos estresores, que están relacionadas por las demandas y exigencias académicas que los profesores les imponen.

Se justifica el proyecto debido a que en la actualidad y a nivel local el estrés se lo puede percibir dentro del proceso de formación académica de los estudiantes del primer año de bachillerato paralelo A de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla, manifestado que muchas de las veces el estrés es generado por estímulos estresantes como; la sobrecarga de tareas académicas, la falta de tiempo para realizar un trabajo académico, los exámenes y la competencia entre compañeros, también por la progresiva exigencia, la falta de horas de descanso, y la falta de conocimientos y actividades para afrontar los factores generadores de estado estrés, dichos estímulos pueden ser una carga sumamente pesada con la cual los estudiantes deben lidiar todo el año lectivo. Es por esta razón, que la presente investigación se centra en elaborar una guía psicoeducativa grupal, como una alternativa para afrontar los estresores académicos de los estudiantes, además está orientado a que los estudiantes afectados por el estrés académico aprendan una serie de técnicas para afrontar los estresores. Igualmente, la presente investigación se centra en comprobar la efectividad de las técnicas de relajación, de establecer objetivos y prioridades, administración de tiempo, y actitud positiva, como dichas soluciones para afrontar los estresores académicos.

Finalmente, el desarrollo del presente proyecto es viable, debido a que cuenta con el apoyo de docentes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, la predisposición de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla, para que se ejecute la presente investigación. Como estudiante aspirante a realizar el trabajo de titulación, con firme compromiso y responsable a desarrollar este estudio, para cumplir con los objetivos propuestos en la investigación. Además, este proyecto podrá ser tomado como fuente de consulta para otras investigaciones, puesto que se encuentra teóricamente fundamentado bajo las normas APA y en fuentes teóricas primarias.

d. OBJETIVOS

Objetivo general.

Implementar una guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de los estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A, de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla, 2018-2019.

Objetivos específicos.

- Identificar los niveles de intensidad de estrés académicos, determinando los estímulos estresantes que afectan a los estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla.
- Elaborar una guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de la población investigada.
- Ejecutar la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos.
- Validar la ejecución de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de los estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla.

e. MARCO TEÓRICO

Esquema

1. Estresores académicos

Estrés

1.1. Definición de estrés

1.2. Teorías del estrés

1.3. Tipos de estrés

1.3.1. Estrés agudo

1.3.2. Estrés agudo episódico

1.3.3. Estrés crónico

1.3.4. El eustrés

1.3.5. El distrés

1.4. Fases del estrés; síndrome general de adaptación

1.4.1. Fase de alarma

1.4.2. Fase de adaptación o resistencia

1.4.3. Fase de agotamiento

1.5. Síntomas del estrés

1.6. Estrés académico

1.6.1. Teorías del estrés académico

1.6.2. Generalidades

1.7. Manifestaciones psicósomáticas del estrés académico

1.7.1. Físicas

1.7.2. Conductuales

1.7.3. Psicológicas

1.8. Como afecta el estrés a los estudiantes.

1.9.Niveles de estrés académico

1.9.1. Nivel leve

1.9.2. Nivel moderado

1.9.3. Nivel profundo

1.10. Estresores académicos

1.10.1. Tipos de estresores académicos

1.10.1.1. Estresores físicos

1.10.1.2. Estresores psicológicos

1.10.1.3. Estresores internos

1.10.1.4. Estresores externos

2. Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos

2.1.Grupo y sus características.

2.2.Psicoeducación.

2.3.Técnicas para afrontar los estresores académicos

2.3.1. Administración de tiempo.

2.3.2. Establecer objetivos y prioridades

2.3.3. Actitud positiva.

2.3.4. Técnicas de relajación.

2.3.5. Reparación diafragmática

1. Estresores académicos

Antes de entrar a estudiar los estresores académicos, es importante empezar estudiando algunas definiciones, teorías, tipos, fases y síntomas del estrés general y académico, con el propósito de que los lectores tengan noción de lo que se va a tratar la investigación.

1.1. Definición de estrés

Es importante analizar las definiciones que nos plantean organizaciones y autores sobre el estrés; según La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1994), define al fenómeno del estrés “como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción” (Anonimo, 2015).

A sí mismo en un trabajo practico sobre la biología del comportamiento de la Universidad de Buenos Aires (Daneri, 2012) toma como cita a Chrousos y Gold (1992) para definir el estrés:

Como un estado de falta de armonía o una amenaza al homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal. (pág. 1)

Por otro lado, la RAE (Real Academia Española) define el estrés como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.”

Por ultimo (Laredo, 2015) para darle una definición al estrés lo divide en tres aspectos:

El estrés como estímulo: se refiere a escenarios que provocan malestar y alteran o pueden alterar el organismo. Estas situaciones o acontecimientos, denominados estresores, pueden enmarcarse en diferentes escenarios:

exámenes, acudir a consulta médica, entrevista de trabajo, algo desconocido entre otros. **El estrés como respuesta:** es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental. Las respuestas que se producen en el individuo son hormonales, a las que se les corresponde las reacciones de estrés orgánicas, funcionales y somáticas. **El estrés como interacción estímulo-respuesta:** es considerado por como una relación estímulo-respuesta, sentida por el individuo como amenazante o desbordante de sus posibilidades y amenaza su bienestar. (pág. 3)

1.2. Teorías del estrés

De la misma manera se establecerá un análisis acerca de las tres teorías por la cual se desarrolló el estrés, tomado de referencia al autor (Puerto, 2016) que nos expone las teorías de la siguiente manera:

1.2.1. Teorías basadas en la respuesta.

La teoría del estrés basada en la respuesta que fue desarrollada por Selye, describe que el estrés es el conjunto de repuestas fisiológicas no específicas del organismo, ante diferentes agentes estresores que se encuentran en el ambiente, que pueden ser de naturaleza física o química. Dichos agentes nocivos desencadenantes del estrés son elementos que ocasionan un desequilibrio en el organismo que a su vez provocan repuestas inespecíficas.

Según (Puerto, 2016) nos manifiesta que Selye desarrollo su teoría en dos fenómenos objetivables “Uno, el estresor, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuestas de estrés (fisiológicas, psicológicas, cognitivo o emocional). El segundo es la repuesta al estrés, formada por un triple mecanismo denominado Síndrome General de Adaptación (págs. 19-20)

A si mismo dentro del triple mecanismo que es el Síndrome General de Adaptación se encuentran tres etapas que son: Reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

1.2.2. Teorías basadas en el estímulo.

De acuerdo con las teorías del estrés, esta se caracteriza por estar asociada con los estímulos ambientales, pues se considera que estos pueden alterar o perturbar las funciones del organismo.

Según (Puerto, 2016) nos plantea que:

Estas teorías se basan en la ley de la elasticidad de Hooke. Se entiende que las personas poseen unos ciertos límites de tolerancia al estrés (como fuerza externa) pudiendo variar entre individuos. Por encima de tales límites, el estrés comienza a ser intolerable y aparecen los daños físicos y/o psicológicos. (pág. 21)

A si mismo existen dos autores dentro de esta teoría que ayudaron a desarrollar esta orientación; son Holmes y Rahe 1967 (como cito Puerto, 2016) expresado que:

Holmes y Rahe (1967), tras estudiar los acontecimientos vitales predecesores de una enfermedad de varios pacientes, señalaron que: la magnitud del cambio está alta y significativamente relacionada con la aparición de la enfermedad; cuanto mayor sea el cambio vital o crisis, mayor será la probabilidad de que ese cambio se asocie con la aparición de la enfermedad en la población de riesgo; y que existe una fuerte correlación positiva entre la magnitud del cambio vital y la gravedad de la enfermedad crónica experimentada. (Puerto, 2016, pág. 22)

1.2.3. Teorías basadas en la interacción.

Los máximos exponentes para este enfoque son Lazarus y Folkman. Afirman que el “estrés puede ser comprendido en términos de las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos”. (Puerto, 2016, pág. 22)

Cabe agregar que en este enfoque el estrés se produce a través de las relaciones entre la persona y su entorno, esto quiere decir, que cuando la persona evalué el ambiente como amenazante de sus recursos poniéndose en ese caso el bienestar del individuo en peligro.

Por lo tanto, “la evaluación cognitiva es un proceso mental universal mediante el cual el sujeto valora constantemente la significación de lo que está ocurriendo y lo relaciona con su bienestar personal y con los recursos disponibles para responder a la situación”. (Puerto, 2016, pág. 22)

Según los autores Lázarus y Folkman (como cito Puerto, 2016) establecen tres tipos de evaluación:

Evaluación primaria: El sujeto valora el significado de lo que está ocurriendo.

Evaluación secundaria: Se realiza tras la primaria y se centra en la valoración de los resultados con objeto de plantear medidas para hacer frente a la situación.

Reevaluación: Conlleva procesos de retroalimentación que se desarrolla durante la interacción del individuo con las demandas, tanto externas como internas, y hace que se produzcan correcciones sobre valoraciones previas durante el mismo proceso de afrontamiento. (Puerto, 2016, pág. 23)

1.3. Tipos de estrés

Seguidamente se presentará los tipos de estrés en base a su duración.

1.3.1. Estrés agudo

Es el estrés que más personas experimentan y es causa de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Estas exigencias son alimentadas respecto un pasado reciente, o en anticipaciones de un futuro próximo. En pequeñas dosis puede ser positivo, pero en dosis más elevadas puede acabar por

agotarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física.
(Rodríguez M. , 2014)

1.3.2. Estrés agudo episódico

Es también uno de los tipos de estrés más tratado en las consultas psicológicas. Aparece en personas con exigencias irreales, tanto propias como provenientes de la sociedad.

Son personas que se muestran irritadas y beligerantes, aparte de tener una angustia permanente a causa de que no pueden controlar todas las variables que les exigidas. Otro síntoma de las personas que sufren estrés agudo episódico es que siempre están preocupados por el porvenir. Al mostrarse hostiles son difíciles de tratar a no ser que acudan a un especialista y reciban tratamiento.
(Rodríguez M. , 2014)

1.3.3. Estrés crónico

Es el estrés que aparece en prisiones, guerras o en situaciones de pobreza extrema, situaciones en lo que se debe estar continuamente en alerta. Esta clase de estrés también puede venir de un trauma vivido en la niñez. Al causar una gran desesperanza, puede modificar las creencias y la escala de valores del individuo que lo padece.

Sin lugar a dudas es el tipo de estrés es el más grave, con unos resultados destructivos severos para la salud psicológica de la persona que lo padece. Las personas que lo sufren diariamente presentan un desgaste mental y físico que puede dejar secuelas durante toda la vida. La persona no puede cambiar la situación estresante, pero tampoco puede huir, sencillamente no puede hacer nada. (Rodríguez M. , 2014)

A sí mismo el estrés es un agente que afecta de distintas formas a la persona. Sin embargo, algunos estresores pueden producir niveles altos de estrés en una persona, pero no en otra. Esto nos quiere decir, que el estrés no siempre va ser negativo. Así lo manifiesta (BEJAR, 2017) refiriendo a dos tipos de estrés;

1.3.4. El eustrés (positivo)

Es considerado el estrés positivo, aquel que está relacionado con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el Eustrés permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso. (pág. 17)

1.3.5. El distrés (Negativo)

Por otro lado, podríamos definir el distrés como el estrés desagradable; es decir es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo. (pag.19)

1.4.Fases del estrés; síndrome general de adaptación

Según (Regueiro, 2014) manifiesta que el estrés presenta tres fases de adaptación del organismo que fueron explicadas por Hans Selye en 1936, y que las denomino síndrome general de adaptación:

1.4.1. Fase de alarma

Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc. Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.

1.4.2. Fase de adaptación o resistencia

Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés.

1.4.3. Fase de agotamiento.

Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas. (págs. 5-6)

1.5.Síntomas del estrés

Cuando una persona se ve sometida a distintos estresores presentan una variedad de síntomas, que se pueden clasificar en físicas, psicológicas, y conductuales, como lo indica (Maturana & Vargas, 2014) en una tabla:

Tabla N°1

SÍNTOMAS FÍSICOS INVOLUNTARIOS	SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS	SÍNTOMAS CONDUCTUALES
Taquicardia	Inquietud	Imposibilidad para relajarse
Aumento de presión arterial	Desasosiego	Perplejidad
Aumento de actividad respiratoria	Irritabilidad	
Hiper-sudoración	Miedo difuso	Situación de alerta
Dilatación pupilar	Disminución de la vigilancia	Tensión muscular
Temblores	Desorganización del curso del pensamiento	Caminatas sin rumbo
Estado de excitación general	Disminución de rendimiento intelectual	Frecuentes bloqueos
Insomnio-Hipersomnia	Desorientación temporo-espacial	Respuestas desproporcionadas a estímulos externos
Sequedad de boca	Atención dispersa	
Cefaleas		

(Fuente de Maturana & Vargas, pág. 35)

1.6.Estrés académico

1.6.1. Teorías del estrés académico

A continuación analizaremos las teorías del estrés académicos que según (Fernandez, 2016) quien cito a Barraza (2006) exponiendo un:

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, el cual fue elaborado exclusivamente para el estrés académico. Su teoría plantea dos supuestos:

- Supuesto sistémico: Se refiere a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado.
- Supuesto Cognoscitivista: Se refiere a que la relación de la persona con el medio se ve mediatizado a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas.

El modelo sistémico se representa de la siguiente manera, comienza por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de demandas y exigencias,

ante estas se da un proceso de valoración, en el cual la persona si estima que estas afectan sus recursos se pasan a llamar estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio da como resultado un segundo proceso de valoración en donde interviene la capacidad de afronte ante diversas situaciones estrés, manejando esta de la mejor manera posible, para que luego el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se puedan presentar en el ambiente, esta puede darse tanto de manera adecuada apropiada logrando recuperar un equilibrio adecuado, así como también de manera inadecuada en donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado de las estrategias. (pág. 33).

1.6.2. Generalidades

Al hablar de estrés académico nos estamos refiriendo a la tensión y ansiedad, que se generan dentro del entorno educativo, afectando principalmente a los estudiantes, las consecuencias de estos factores se deben a una variedad de estímulos estresores, que están relacionadas por las labores o tareas que se desarrollan dentro de la Unidad educativa.

Según (Fernandez, 2016) como cito a (Muñoz 2003) manifiesta que el estrés académico “se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos”. (pág. 32)

(Cuenca, 2015) cita a (Barraza, A. & Alejandra, D., 2012) Afirmando que: “Los eventos estresantes o estresores forman parte de la infancia y la mayoría de los jóvenes aprenden a

afrontarlos, sin embargo, el estrés que se vuelve abrumador puede dar lugar a problemas psicológicos” (pág. 15)

Es por ello que el estrés académico es uno de los factores que se ha venido integrando en la vida cotidiana del individuo presentándose en diferentes campos como: el laboral, familiar y social, pero más evidente en el ámbito educativo; afectando principalmente en la salud mental y escolar de los estudiantes.

1.7. Manifestaciones psicósomáticas del estrés académico

Las manifestaciones psicósomáticas son reacciones o síntomas físicos, psicológicos, y comportamentales que tiene un individuo ante el estrés, a continuación, se enunciará los tipos de reacciones:

1.7.1. Físicas

Son reacciones corporales que presenta el estudiante ante el estrés como: somnolencia, mayor necesidad de dormir, cansancio y fatiga, dolores de cabeza, dolor de estómago, tensión de mandíbulas, dolor de espalda, aumento o disminución del apetito, resfríos frecuentes, dificultades para dormir entre otros.

1.7.2. Comportamentales

Se refiere a los cambios o reacciones que experimenta nuestra conducta ante situaciones de estrés y que fácilmente se puede observar, entre ellas están: discutir con los demás, necesidad de estar solo, aislarse, preferir otras actividades por sobre el estudio, dificultad para sentarse a estudiar, dejar de asistir a clases.

1.7.3. Psicológicas

Estas reacciones están relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales de los estudiantes; cuando presenta un alto nivel de estrés, ocasionan las siguientes manifestaciones: inquietud e hiperactividad, tristeza y/o desgano, ansiedad constante, dificultades para

concentrarse, dificultades para pensar, problemas de memoria, olvidos frecuentes, irritabilidad frecuente, temor a no poder cumplir con las obligaciones, baja motivación para actividades académicas, angustia y/o ganas de llorar frecuente.

1.8. Como afecta el estrés en los estudiantes.

Los estudiantes al momento de presentar niveles altos de estrés ya sea debido a problemas familiares o por sobrecarga de trabajos, suelen tener conductas o reacciones que si no son afrontadas a tiempo pueden dificultar el aprendizaje del estudiante y su bienestar personal. Como lo manifiesta el periódico el telégrafo (Rodríguez, 2015)

No es fácil lidiar con la tensión de las últimas semanas de clases. El tiempo se acorta y las tareas se acumulan. Con tanto ajeteo, son pocos los que consiguen salir ‘ilesos’ ante tanta presión. Cada persona responde de manera diferente a la sobrecarga de actividades, pero cuando está a punto de finalizar el año lectivo, el estrés pasa factura. (Rodríguez, 2015)

Por otro lado, los psicólogos son quienes más alertan sobre los peligros que conlleva el exceso de tareas en la etapa estudiantil. Cuando el estrés sobrepasa los límites genera también problemas de concentración, lo que, a su vez, incide en el bajo rendimiento académico. Para muchos estudiantes es un reto adaptarse a situaciones agobiantes, porque las demandas escolares superan sus capacidades para llevarlas a cabo. (Rodríguez, 2015)

Cuando los niveles de ansiedad son incontrolables pueden aparecer taquicardias, molestias digestivas, insomnio, sudoración y, en otros casos, dolores musculares. A nivel cognitivo puede bajar la autoestima, y a nivel motor, pueden presentar signos como hiperactividad, problemas de alimentación que varían desde no comer nada hasta una ingesta excesiva. (Rodríguez, 2015)

1.9. Niveles de estrés académicos

1.9.1. Nivel leve

Según (Morocho. J. L., 2016) hace referencia que este nivel de estrés es aquel que se presenta en la vida diaria del estudiante, por la que es fácil de tratar y manejarla, este nivel de estrés se da por las exigencias y presiones del pasado reciente o por anticipaciones futuras, además este nivel nos permitirá estar alerta y enfrentar las exigencias más frecuentes que se dan en el entorno educativo. Por otro lado, las manifestaciones psicósomáticas que se manifiestan en este nivel son menos intensas, y no permanecen demasiado tiempo en el estudiante, unas de las reacciones físicas que más resaltan en este nivel es el nerviosismo y la preocupación. (pág. 31)

1.9.2. Nivel moderado

Según (Morocho. J. L., 2016) , nos manifiesta que este nivel de estrés lo padecen estudiantes desordenados, que diariamente pasan en crisis y caos, habitualmente los individuos que lo presentan suelen estar muy a menudo angustiados y agitados, estas personas son aquellas que llegan tarde o que incumple con las tareas académicas además este estrés es tratable y manejable, dentro de este nivel de estrés los estudiantes suelen tener manifestaciones psicósomáticas como dolor de cabeza, problemas de digestión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca, en el área psicológica mal carácter, irritabilidad, ansiedad y tensión. . (pág. 32)

1.9.3. Nivel profundo

En este nivel de estrés académico es necesario una intervención profesional, ya que es un nivel que se manifiesta con toda la intensidad, generalmente es agotador y desgastador que afecta todo el organismo del estudiante.

Según (Morocho. J. L., 2016) expresa que este nivel nace cuando una persona nunca ve una salida a una situación, habitualmente se manifiesta en toda su intensidad frente a presiones

académicas implacables durante períodos de evaluaciones, exámenes finales y se presenta de tal manera que el estudiante que lo padece abandona toda opción de afrontamiento, además suelen manifestarse reacciones psicológicas, físicas y comportamentales que se asocian mucho con el nerviosismo (pág. 32)

1.10. Estresores académicos

Los estresores académicos son factores que por lo general presentan una amenaza o reto para el estudiante, estos estresores provocan un desequilibrio que a se manifiestan en una serie síntomas y reacciones. Según (Alejos, Estresores academico, 2017) quien cita a (Muñoz 2004 y Barraza 2008), donde manifiestan que los estresores “son aquellas demandas o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan al estudiante” (p.36)

Luego de las investigaciones revisadas sobre las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad en la que perciben los estudiantes, se puede llegar a establecer que los estímulos estresantes más significante en el entorno educativo según el (Ministerio de Educación de España, 2013) son los siguientes:

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios. (pág. 536)

Por lo tanto, según él (Ministerio de Educación de España, 2013) lo considera al 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, una de las variables relevantes que explican el estrés académico), sin que

intervengan de forma significativa aspectos externos a la vida académica (economía, familia, pareja, etc.). (pág. 536)

Según (Barraza, 2014) en su artículo sobre “Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social”, manifiesta que los estresores más demandantes son: “Realización de un examen”, “Tener el tiempo limitado para hacer mi trabajo”, y “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” (pág. 53)

De la misma manera para iniciar la presente investigación se llevó a cabo un sondeo acerca de los distintos estresores que afectan a los estudiantes y el nivel de estrés que presentan, este estudio se realizó a una población de 79 jóvenes de primeros años de bachillerato (A, B y C) entre hombres y mujeres, mediante una escala para medir el estrés académico, con el fin de llegar a saber que estímulos estresantes afectan con más frecuencia a los estudiantes.

Los estresores académicos que más manifestaron los estudiantes investigados fueron:

- Presión ante la competencia entre compañeros.
- Sobre carga de tareas
- Los exámenes de los profesores
- El tiempo limitado para hacer un trabajo

Estos estresores académicos aparecen en un mismo contexto, es decir, en ámbitos educativos, los cuales son factores que generan una sintomatología específica en los estudiantes, que su vez se van manifestando en reacciones físicas, comportamentales y psicológicas. Según (GARCÍA, 2017) nos manifiesta que “dichos estresores a ser percibidos de forma continua e intensa, afectan significativamente las esferas sociales en las que el estudiante se desenvuelve, tales como el rendimiento académico, la conducta social”.

1.10.1. Tipos de estresores académico.

Como ya conocemos los estresores académicos son de una serie de factores o estímulos que por lo general son una amenaza para el estudiante, provocando respuestas o reacciones tan físicas, psicológicas y comportamentales. Según (GARCÍA, 2017) nos expresa que estos estresores se dividen de la siguiente manera:

1.10.1.1. Estresores físicos

Estos estresores como su palabra lo indica, hace referencia al contexto físico que se encuentra dentro del ámbito educativo donde permanecen las situaciones educativas apreciadas por los estudiantes. Según (GARCÍA, 2017) quien cita a Gonzales (2010) manifestando que "el calor, el frío, la fatiga y el ruido, son los estresores físicos más comunes" (p. 166). Estos elementos ocasionan una angustia en el sujeto, el cual interfiere con el rendimiento académicos del estudiante.

1.10.1.2. Estresores psicológicos

Estos estresores son factores que abarcan a todas las emociones que despiertan la situación académica en general.

Según (GARCÍA, 2017) quien cita a Gonzales (2010) menciona que

"la ira, los celos, el miedo, los sentimientos de inferioridad, afecta a lo que cada persona piensa de su entorno, lo cual está influido por las características cognitivas y la personalidad de cada sujeto" (p. 163). Dicho de otro modo, la percepción subjetiva que el sujeto tenga sobre su rendimiento académico o la situación global educativa generalmente de sobre exigencia, influye en la valoración que lo otorga, el cual, frente a un evento estresante, será valorado como insoportable desde la perspectiva del sujeto que lo sobrelleva.

1.10.1.3. Estresores internos

Estos estresores habitualmente esta relacionados con las características innatas de las personas, según (GARCÍA, 2017) quien cita a Gonzales (2010) manifestado que “son propios de las características innatas del individuo, como la introversión, tipo de personalidad, pensamientos negativos o positivos, etc.” (p. 160).

1.10.1.4. Estresores externos

Según estos estresores son aquellos que se localizan por fuera de la persona, así lo manifiesta (GARCÍA, 2017) quien cita a Barraza (2007) “estos son diferentes a las características del sujeto, por ejemplo una sobrecarga en el trabajo, en la universidad, la ambigüedad del rol de docente, etc.” (p. 160). Es decir que estos se encuentran apreciados en el ambiente social, dentro del contexto educativo, en el cual el individuo se desenvuelve.

2. Guía psicoeducativa grupal como una propuesta para afrontar los estresores académicos

Antes de hablar sobre la psicoeducación primeramente abordaremos algunas temáticas acerca del grupo y sus características, debido que la presente investigación se basará a un determinado grupo.

2.1.1. El grupo y sus características

Según Canto 2006 (como cito León, y otros, 2011) nos ofrecen una definición de Schafers expresando que:

Un grupo social consta de un determinado número de miembros, quienes para alcanzar un objetivo común (objetivo de grupo) se inscriben durante un tiempo prolongado en un proceso relativamente continuo de comunicación e interacción y desarrollan un sentimiento de solidaridad. Para conseguir sus

objetivos el grupo tendrá que estabilizarse y crear un sistema de normas comunes y distribuir tareas en función de los roles que adopten sus miembros.

Para continuar, uno de los elementos más importantes para considerar a un grupo como tal, es la cohesión social. La cohesión es la atracción interpersonal que se produce entre los miembros del grupo, ya que es el elemento que produce la conducta afiliativa.

Finalmente, el grupo está formado por varias personas y sus relaciones interpersonales, existiendo sólo cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común. La importancia del grupo es que el individuo puede adquirir una serie de compromisos públicos que refuercen los adquiridos en la terapia individual o amplíe los mismos. El comprometerse ante los demás es una forma eficaz de facilitar el cambio que exige el proceso terapéutico. Por otra parte, la pertenencia al grupo constituye un vehículo fundamental para trabajar de forma eficaz las relaciones interpersonales, la comunicación, la autoayuda, el compromiso y el autoconocimiento. (pág. 11)

Tipos de grupos

Dentro de lo que se refiere a un grupo también encontramos gran variedad de tipos que se los pueden considerar los siguientes:

- **Grupos primarios**

Dentro de los grupos primarios muchos autores hacen referencia a que deben ser conformados por la familia, vecinos o el grupo de juegos. Este grupo se caracteriza por tener un nivel alto de cooperación y asociación, es decir aquí la relación de grupo se vuelve más estrecha.

- **Grupos secundarios**

Los grupos secundarios se refiere a una organización formal, que es creada para lograr fines en común. Dentro de estos grupos la interacción de las personas se vuelve impersonal y transitorios.

- **Grupos formales e informales**

Según (León, y otros, 2011) manifiestan que “la característica más representativa de los grupos formales es que los crea y diseña una organización con el objetivo de conseguir algún objetivo o meta. En cambio, los grupos informales se crean de forma espontánea para satisfacer necesidades afectivas de sus miembros”. (pág. 12)

- **Grupos de pertenencia**

Según (León, y otros, 2011) expresa que un grupo de pertenencia “es aquel en el que se halla inmersa una persona y que se identifica con los objetivos y normas del mismo”. (pág. 12)

- **Grupos de referencia**

Según Canto 2006 (como cito León, y otros, 2011) expresando que “el grupo de referencia es un término atribuido a Mertón. La persona no pertenece al grupo de referencia, pero este es capaz de influir en su conducta”. (pág. 12)

Estructura del grupo:

Según canto 2006 (como cito León, y otros, 2011) hace referencia a tres estructuras muy importantes que se manifestaran a continuación:

Se denomina estructura grupal a las pautas de relaciones que se dan entre las partes diferenciadas de un grupo. Los elementos esenciales de la estructura de un grupo son (Canto, 2006):

- Posición. Es el lugar dentro de un entramado de relaciones sociales que tiende a la jerarquía, ya que hay sujetos con más poder y más influencia que otros, como el líder.
- Estatus. Es el significado, valoración o prestigio asociado a dicha posición dentro del grupo. Rol. Es el conjunto de conductas que una persona realiza como ocupante de una posición.

Por otra parte, las normas grupales contribuyen a la supervivencia del grupo, ya que cumplen varias funciones (Canto, 2006):

- Locomoción del grupo. Las normas ayudan a que los grupos consigan sus objetivos.
- Mantenimiento del grupo. Las normas ayudan al mantenimiento del grupo como tal.
- Realidad social. Las normas ayudan al grupo a crear y a mantener un marco de referencia comúnmente compartido para establecer la denominada realidad social.
- Definición de las relaciones que el grupo ha de mantener con el entorno social (otros grupos, organizaciones, instituciones, etc..).

Así mismo los roles están asociados con el concepto de norma social y también cumplen varias funciones (Canto, 2006):

- Son la base para la comunicación entre los miembros del grupo. • Funcionan entre el sujeto y el grupo.
- Cuando el rol que desempeña una persona encaja con las expectativas asegura un buen funcionamiento del grupo.
- Implican una división de la tarea.

- Forman parte de nuestra autodefinición en el grupo. (pág. 12)

Las funciones que debe tener en cuenta el profesional para trabajar con el grupo.

Cabe agregar que el profesional o investigador quien maneje el grupo debe cumplir con ciertas habilidades, así lo expresa (León, y otros, 2011) haciendo referencia a las siguientes características:

- Respetar y hacer respetar el tiempo señalado.
- Reconducir la reunión en caso de que se desvíe del objetivo.
- Evitar que alguien acapare la reunión.
- Utilizar adecuadamente las preguntas y las técnicas de dinámica grupal.
- Ayudar a crear una atmósfera psicológica positiva mediante un clima de acogida, aceptación y atención personal a cada uno de los miembros.
- Identificar y conocer mejor a los miembros del grupo.
- Cambiar de vez en cuando el entorno que rodea las reuniones.
- Facilitar el apoyo personal.
- Sacar a flote los problemas inconscientes que tiene el grupo, ayudándoles a identificarlos, y planificar caminos o estrategias de resolución.
- Evaluar y ayudar al grupo a autoevaluarse. (pág. 15)

2.1.2. Psicoeducación

La psicoeducación servirá como una alternativa para afrontar los estresores académicos del estudiante, ya que se abordará desde una perspectiva teórica- práctica es decir facilitando la información acerca del problema que presenta, como también dando alternativas cognitivas-conductuales (técnicas para afrontar los estresores académicos) para el mejoramiento de la misma.

Según (Uliaque, 2018) expresa que la psicoeducación

Consiste en la explicación por parte del psicólogo encargado del tratamiento de distintos constructos psicológicos y variables que explican el problema del paciente o grupo de pacientes. En general, se explica en qué consiste el trastorno (aunque en muchos casos no es necesario etiquetar el problema como “trastorno” de cara al paciente, sino explicar las características del mismo para que él o ella lo entiendan y puedan afrontarlo de forma más adaptativa), cómo afecta el trastorno a la vida del paciente, síntomas frecuentes, qué tratamientos existen, qué se puede hacer para mejorar, etcétera. (Uliaque, 2018)

Dentro del campo psicoeducativo se enmarcan dos modelos uno centrado en la información y otro en la conducta.

Según la autora (Proenza, 2015) nos manifiesta que el modelo centrado en la información

Suelen ser breves o muy breves (alrededor de cinco a seis sesiones); como su nombre lo indica, priorizan la transmisión de información acerca de la enfermedad por encima de otros elementos (como el modelado, el cambio de actitudes, la reestructuración de modelos de enfermedad, etc.) y tienen una eficacia limitada. (Proenza, 2015, pág. 24)

Por otro lado, el modelo centrado en la conducta según la misma autora nos expresa de la siguiente manera:

Se suele caracterizar por programas largos en los que se priorizan aspectos como el trabajo práctico en la detección e intervención precoces ante un nuevo episodio, manejo de síntomas, regularidad de hábitos, reestructuración de prejuicios acerca de la enfermedad, identificación de desencadenantes, etc. (Proenza, 2015, pág. 24)

Según (Guevara, 2016) nos expresa que

Dentro de las múltiples alternativas para llevar a vías de hecho la psicoeducación se encuentra la creación y publicación de guías psicoeducativas. Éstas constituyen materiales que parten del diagnóstico de las necesidades psicoeducativas de los usuarios, para orientar y educarlos sobre determinadas problemáticas. (Guevara, 2016, pág. 30)

Resulta oportuno manifestar que el objetivo de la guía psicoeducativa grupal es que los estudiantes afectados por los estresores académico conozcan una serie de técnicas para afrontar el problema. La psicoeducación se puede intervenir de forma directa, grupal e individual.

2.2. Técnicas para afrontar los estresores académicos

Por otro lado, dentro en la guía psicoeducativa grupal se establecerán técnicas para afrontar los estresores académicos que afectan a los estudiantes y que se enuncian a continuación.

De acuerdo a un artículo sobre el manejo del estrés académico expone técnicas que se pueden utilizar para afrontar los estresores académicos entre ellas encontramos la técnica de administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades, mantener una actitud positiva y por ultimo las técnicas de relajación. A continuación, se describirá cada una de ellas:

2.2.1. Administración del tiempo:

La mala administración del tiempo puede provocar fatiga o apatía así como la sensación de no ser productivo, esto sucede cuando los estudiantes perciben un excesivo material de estudio en tan poco tiempo, para eso los estudiantes deberán establecer horarios de trabajo más realistas con horarios de descanso que puedan ser utilizados como espacio comodín ante situaciones imprevistas, además de priorizar los materiales de estudio según su relevancia en cuanto al

tiempo de entrega y su importancia. (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018).

2.2.2. Establecer objetivos y prioridades

Es importante establecer prioridades y reconocer que algunas cosas no pueden hacerse en ese momento, priorizar es una habilidad que se debe aplicar en conjunto con la administración del tiempo.

Según (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018) en su artículo sobre el manejo del estrés académicos, nos expone algunas recomendaciones para afrontar la sobrecarga de tareas: primero debemos crear una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que se les presente en cada día. Luego procederemos a escribir la importancia de completar esta tarea, los beneficios, así como las consecuencias de no completarla. Hay que tomar en cuenta los contratiempos, así como los obstáculos. Además, se debe Utilizar agendas y calendarizar las actividades y proyectos. Estos son aspectos conductuales que pueden ser de mucha ayuda para organizar y afrontar de manera eficaz la sobrecarga de tareas.

2.2.3. Actitud positiva:

Una actitud positiva puede ser la clave para afrontar el estrés de manera general. Se sabe que nuestra predisposición mental, nuestras intenciones nos llevan a la dirección a la que queremos dirigirnos. Es decir, si tenemos una actitud positiva que saldremos de las situaciones estresantes, el humor nos brinda una situación de control y nos libera de las emociones negativas y desagradables. (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018)

El psicólogo Williams James planteó lo siguiente “no reímos porque somos felices, sino porque somos felices reímos”. El humor es una herramienta que posibilita crear espacios de vinculación y generar un clima de confianza entre

el grupo. Reír también contribuye a reducir la presión arterial, relaja los músculos, alivia el dolor, reduce las hormonas del estrés y dispara el sistema inmunológico. (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018)

Por otra parte, desde una gestión administrativa institucional eficaz, se pueden promover planes de prevención en donde, en conjunto con el personal docente y administrativo, se permita la vivencia de espacios de relajación en los que se implementen estas técnicas, con la finalidad de promover la calidad de vida de los individuos que integran el sistema educativo. (Escobar, Soria De Mesa, López, & Peñafiel, 2018).

2.2.4. Técnicas de relajación

Respiración diafragmática.

La respiración diafragmática es una de las formas de afrontar los estresores, este ejercicio será útil para la relajación de los estudiantes. Para aclarar un poco más sobre este ejercicio la tomaremos como referencia a (Morales, 2018) que describe a la respiración diafragmática de la siguiente manera:

Se basa en prestar atención en dónde ponemos el aire al inhalar. Si no lo pensamos, solemos respirar de modo que solo utilizamos la parte superior del tórax. Sin embargo, para conseguir relajarnos, debemos intentar conducir el aire inhalado hacia la zona baja de los pulmones. (Morales, 2018)

Se comienza inspirando muy lentamente, dejando que el aire penetre por los pulmones hasta el abdomen. Mientras inspiramos, notamos cómo el abdomen se hincha. Para que la respiración sea lo más relajante posible, podemos hacernos una imagen mental de un globo que, lentamente y al ritmo de nuestra respiración, se va hinchando. Después expiramos, imaginando cómo ese globo

se va deshinchando. Repetimos este ejercicio de respiración y visualización varias veces hasta que nos notemos relajados. (Morales, 2018)

La respiración es una técnica que carece de muchos beneficios, como: permitir que el cuerpo libere toxinas o que puede aumentar el estado de alerta y el flujo del oxígeno y por ultimo nos permite relajar nuestra mente y cuerpo en situaciones desagradaste o estresantes.

Según (Laura & Peterson, 2019) nos manifiestan que “En momentos estresantes, la respiración consciente te permite trasladar y liberar la energía negativa en lugar de almacenarla en el cuerpo. Esto es importante porque la energía acumulada, a menudo, se manifiesta como tensión muscular y otras dolencias físicas”.

f. METODOLOGÍA

Tipo de estudio

La presente investigación será un estudio con un **enfoque cuantitativo de tipo descriptivo**, ya que se utilizará herramientas para la recolección de datos, la medición de los mismos, el análisis y la generalización de los resultados.

Según Gómez expresa que:

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y el uso de la estadística para intentar establecer con exactitud patrones en una población. (Gómez M. , 2006, pág. 60)

Por otro lado, (Rodríguez E. , 2005)) nos manifiesta que, “**La investigación descriptiva** trabaja sobre realidades y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta” (págs. 24-25).

Finalmente, el estudio investigativo será de un corte transversal, porque las variables serán estudiadas en un tiempo determinado, es decir que serán estudiadas en el periodo 2018-2019. Según (Bernal, Metodología de la investigación, 2010) al **corte transversal** lo manifiesta de la siguiente manera, “son aquellas en las cuales se obtiene información del objeto de estudio (población o muestra) una única vez en un momento dado”. (pag.118)

Diseño de investigación

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación cuasi-experimental, tipo $O_1 X O_2$, donde:

O_1 = Pre-test. (Medición previa)

X = Intervención (programa de capacitación)

O₂ = Post-test. (Medición posterior)

Se enmarcó en una línea de investigación con diseño cuasi-experimental, porque según (Bernal, Metodología de la investigación, 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”. (pag.146)

Procedimiento de la investigación

Solo el grupo experimental seleccionado será incluido a la propuesta de intervención, es decir a la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos. Se aplicará el inventario de estrés académico de SISCO, antes y después de la aplicación de la guía psicoeducativa grupal.

Pre-test

El pre-test también denominado pilotaje o ensayo previo, se sitúa al comienzo de una investigación. Se refiere a la fase de experimentación son 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. (Gómez, Pierre, & Alzate, 2010)

Post-test

El post-test según (Gómez, Pierre, & Alzate, 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).

Métodos

Los métodos que se emplearán en la investigación serán los siguientes:

Método científico: este método se aplicará para establecer los hechos relacionados con el problema ya antes mencionado, utilizándolo desde el primer momento hasta que se concluya con la investigación, puesto que orientaría todo el proceso investigativo. Según los autores Bonilla y Rodríguez (2000), (como se citó en Bernal, 2010), manifiesta que “el método científico se entiende como el conjunto de postulados, reglas y normas para el estudio y la solución de los problemas de investigación, institucionalizados por la denominada comunidad científica reconocida”. (pág. 58)

Método deductivo: este método se utilizará para verificar la problemática que exista en la institución educativa, de igual forma se lo aplicará para realizar un estudio general del problema planteado. Según el autor (Bernal, Metodología de la investigación, 2010) manifiesta que este método consiste “en tomar conclusiones generales para obtener explicaciones particulares. El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares” (pág. 59)

Método inductivo: este método nos ayudará desde los inicios de la investigación a ordenar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos, plantear y aplicar la propuesta de intervención la misma que será parte fundamental del trabajo, además se lo empleará para anunciar las conclusiones y recomendaciones del estudio. Según (Cegarra, 2012) manifiesta que el método inductivo “consiste en basarse en enunciados singulares, tales como descripciones de los resultados de observación o experiencias para plantear enunciados universales, tales como hipótesis o teorías”. (pág. 83)

Método analítico: este método será útil en el análisis de las técnicas y de los estresores académicos que los estudiantes más manifiestan, mediante la revisión del marco teórico nos permitirá identificar las características de cada una de las variables, también nos servirá para hacer el análisis correspondiente de los resultados que se obtengan. Según (Bernal, Metodología de la investigación, 2010) manifiesta que el método consiste “en descomponer un objeto de estudio, separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual”. (pág. 60)

Método histórico: este método posibilitará la localización y recopilación de fuentes bibliográficas, la crítica de esas fuentes, la síntesis historiográfica, usado con mayor énfasis en la confección de la revisión de literatura, la introducción e interpretación de resultados. Según los autores (Hernández , y otros, 2018), expresan que este método “Permite realizar el estudio y establecer los antecedentes de los fenómenos objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno”. (pág., 95)

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

Método de diagnóstico: (Objetivo 1), permitirá identificar los niveles de intensidad de estrés académicos, determinando los estímulos estresantes que afectan a los estudiantes, esto estudio se realizará través del inventario de estrés académico de SISCO.

Método de modelación: (Objetivo 2 y 3), ayudará a la elaboración y ejecución de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de los estudiantes, esto se hará mediante la modalidad de sesiones. Estas técnicas serán: administración de tiempo, establecer objetivos y prioridades, actitud positiva y de relajación. Según los autores (Hernández , y otros, 2018) manifiestan que este método “consiste en la representación material o teórica del objeto

que se estudia, a fin de poder analizar sus particularidades y operar y/o experimentar con ellos”.
(pág. 95)

Método estadístico: (objetivo 4 validar la ejecución de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos). Para validar la eficacia de la guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, se utilizará el coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson entre el pre y post-test.

Al respecto Reynaga (2015) nos manifiesta que:

El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación. Las características que adoptan los procedimientos propios del método estadístico dependen del diseño de investigación seleccionado para la comprobación de la consecuencia verificable en

Cuestión. Pág. 17

Variables de estudio:

- **Variable Independiente:** Guía psicoeducativa grupal. Dentro de la presente guía se establecerá sesiones donde se encontrarán actividades y técnicas para afrontar los estresores académicos.
- **Variable Dependiente:** Estresores académico que presentan los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo A
- **Variable de Control**
Edad: 14 a 16 años
Año de estudios: primero de bachillerato paralelo A

Género: Varones y mujeres

Instrumento para la obtención de datos

Instrumento 1

Uno de los instrumentos que se utilizó para la recolección de datos y para esclarecer la variable dependiente (estresores académicos), fue una escala para identificar el nivel el estrés y determinar los estímulos estresantes (Anexo 3) aplicada a los estudiantes de los primeros años de bachillerato paralelo (A; B; C)

Instrumento 2

Para el pre y post-test

Para evaluar las variables del presente estudio, se utilizará un inventario debidamente estandarizado, que cumple con los requisitos de validez y confiabilidad.

El instrumento a utilizarse será; el inventario de estrés académico de Sisco. **(Anexo 4)**

Según Barraza el inventario de estrés académico de Sisco, permitirá identificar los niveles de intensidad de estrés académicos, determinando los estímulos estresantes de los estudiantes de primer año de Bachillerato paralelo A de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla.

Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según De Vellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).

Validez: se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una

perspectiva sistémico-Cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Aplicación

El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Escenario

La investigación se realizará en la Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”, 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 52 docentes con una población de 550 estudiantes sección vespertina.

Población y muestra

En relación a la **población**, para una mayor comprensión se considera el criterio de Fracica (1998) (como cita Bernal, 2010) población es “el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación”. (pág. 160) , por lo tanto la presente investigación la población constituida por 79 estudiantes correspondientes a los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”, de los cuales se seleccionara una **muestra** de 27 estudiantes de Primer año de bachillerato paralelo “A”, sección vespertina, cuyo rango de edad oscila entre los 15 a 17 años; entendiéndose por muestra como: “la parte de la población que se selecciona, de cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio”. (Bernal, 2010, pág. 161)

Después de lo anterior expuesto, se considera que para la selección de la muestra se toma el **muestreo no probabilístico** definido como “aquellos en los que la selección de los individuos de la muestra no depende de la probabilidad, sino que se ajusta a otros criterios relacionados con las características de la investigación o de quien hace la muestra”. (Bizquerra, 2009, pág. 145)

Población y muestra

Quienes/Informantes	Población Primer año de bachillerato paralelos A, B, C.	Muestra (Primer año de bachillerato paralelo A)
Estudiantes	79	28

Fuente: Datos de la secretaria de la institución

Elaboración: Josué Jaramillo Sojos

Procedimiento y recolección de datos.

Para la presente investigación se solicitará el permiso correspondiente a la Mgs. Mónica Agila Lapo, rectora de la Unidad Educativa “Marieta de Veintimilla”, de esta manera se establecerá una carta de compromiso entre la directora de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación y la rectora de la Unidad Educativa para realizar el trabajo de titulación.

Por consiguiente, de acuerdo a las condiciones éticas de la institución se pedirá el permiso correspondiente a los padres de familia de los estudiantes investigados para la ejecución de la guía psicoeducativa grupal como una alternativa de solución a la problemática.

La guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores que presentan los estudiantes se realizará en las horas de clase, establecidos por la rectora de la Unidad Educativa y las/los docentes de las asignaturas.

La investigación se ejecutará en el período comprendido entre los meses de abril-septiembre de 2019, de acuerdo al cronograma expuesto en el proyecto. A su vez se llevará a cabo bajo la coordinación y supervisión del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de la Unidad Educativa y el/la director/a de Tesis.

La guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos se desarrollará a través de cuatro etapas o momentos:

Etapa 1: Diagnostico

En esta etapa se realizará la aplicación del instrumento psicométrico previsto a la muestra seleccionada para identificar el nivel de intensidad y determinar los factores de mayor incidencia del estrés académico, por lo cual se tomara las pregunta la numero 3 que corresponden a los estresores académicos, Además, se procederá a la tabulación de los resultados obtenidos del inventario de estrés académico de SISCO, con el propósito de obtener una información más precisa de la problemática existente, del mismo modo se obtendrá una idea más clara de lo que se va a realizar y como se va a llevar a cabo la ejecución de la guía psicoeducativa grupal.

Etapa 2: Elaboración de una guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de la población investigada.

Frente al diagnóstico inicial pre test se procederá a diseñar una guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos, la cual se la trabajará a través de las técnicas de administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades, actitud positiva, y técnicas de relajación, delimitando de esta manera objetivos, metodología y acciones concretas. Además, se aplicará actividades, para afrontar los estresores académicos, de acuerdo a las facilidades que den directivos y personal docente a cargos del primer año de bachillerato A, para la ejecución de la guía psicoeducativa grupal.

Etapa 3: Ejecución de la guía psicoeducativa grupal.

En esta etapa se coordinará la ejecución de la guía psicoeducativa grupal a partir de las técnicas ya mencionadas anteriormente, la cual estará acorde con los resultados obtenidos en la etapa de diagnóstico, por lo tanto, cada sesión se tendrá en cuenta en tres momentos.

Primer momento: Introducción del tema a tratar y se explicara los objetivos de las sesiones.

Segundo momento: Se realizarán diversas actividades para dar cumplimiento a los cuatro objetivos planteados para cada sesión, se entrenarán las técnicas tales como administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades, actitud positiva y de relajación.

Tercer momento: Se ejecutará una valoración del desarrollo de la sesión a través de una ficha de evaluación.

Etapa 4: Evaluación

En esta etapa se llevará a cabo fichas de evaluación para cada sesión y a culminar con las sesiones expuestas se desarrollará nuevamente la aplicación del inventario de estrés académico de Sisco (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.

Valoración de la guía psicoeducativa grupal:

Para determinar la factibilidad de la alternativa se aplicó el método estadístico de correlación lineal de Karl Pearson (r), considerando a la variable x (pre-test) y la variable y (post-test), comprobando de esta manera, la factibilidad de utilizar la guía psicoeducativa grupal donde se aplicó las técnicas como la administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades, actitud positiva y la respiración diafragmática, para afrontar los estresores académicos de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A".

Coefficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r)

Según (Hernández , Fernández, & Baptista, 2014) indican que el coeficiente de correlación de Karl Pearson (r) es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón) (p. 311-312). A continuación, se expone los fundamentos del mismo.

Se simboliza: r. Hipótesis a probar: correlacional, del tipo de “a mayor x, mayor y”, “a mayor x, menor y”, “altos valores en x están asociados con altos valores en y”, “altos valores en x se asocian con bajos valores de y”. La hipótesis de investigación señala que la correlación es significativa.

Variables: la prueba en sí no considera a una como independiente y a otra como dependiente, ya que no evalúa la causalidad. La noción de causa-efecto (independiente-dependiente) es posible establecerla teóricamente, pero la prueba no asume dicha causalidad.

El coeficiente de correlación de Pearson se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones recolectadas de una variable con las puntuaciones obtenidas de la otra, con los mismos participantes o casos.

Nivel de medición de las variables: intervalos o razón.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde:

-1.00 = correlación negativa perfecta. (“a mayor x, menor y”, de manera proporcional. Es decir, cada vez que x aumenta una unidad, y disminuye siempre una cantidad constante.) Esto también se aplica “a menor x, mayor y”.

0.90 = correlación negativa muy fuerte.

-0.75 = correlación negativa considerable.

-0.50 = correlación negativa media.

-0.25 = correlación negativa débil.

-0.10 = correlación negativa muy débil.

0.00 = no existe correlación alguna entre las variables.

+0.10 = correlación positiva muy débil.

+0.25 = correlación positiva débil.

+0.50 = correlación positiva media.

+0.75 = correlación positiva considerable.

+0.90 = correlación positiva muy fuerte.

+1.00 = correlación positiva perfecta. (“a mayor x, mayor y” o “a menor x, menor y”, de manera proporcional. Cada vez que x aumenta, y aumenta siempre una cantidad constante.)

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

Análisis integrador de los resultados obtenidos

Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó los programas informáticos de Word y Excel, también se utilizó método estadístico sencillo de cuadros comparativos. Para validar la alternativa de intervención se utilizó el método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r), mediante el programa SPSS.

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INTERVENCION: GUIA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADEMICOS.

MODALIDAD SESIONES A DESARROLLAR	OBJETIVOS	TÉCNICA	RECURSOS MATERIALES	PRESUPUES TO	CRONOGRAMA											
					Meses:											
					ABRIL 2019				MAYO 2019							
					1	2	3	4	1	2	3	4				
SESION I Socialización de la propuesta de intervención y aplicación del pre test	Fomentar el conocimiento mutuo y la participación para crear un ambiente distendido y dinámico. Socialización de la Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos. Identificar los niveles de intensidad de estrés académicos, determinando los estímulos estresantes de los estudiantes		Lana de ovillo	2.00		X										
			Incentivos	3.00												
			Marcadores	1.50												
			Proyector													
			Hojas del inventario de estrés	1,62												
			Sisco													
Ficha de evaluación	1.00															
				Total a gastar												
				9,12												

<p>SESION II: Estrés y estresores del contexto académico</p>	<p>Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la técnica la cola de la vaca Analizar el estrés académico y los estresores. Aplicar la técnica “enseña lo has aprendido” Identificar de manera grupal como afectan los estresores a su bienestar personal y académico. Evaluar la validez de la temática en función de afrontar el estresor académico.</p>	<p>Técnica “enseña lo has aprendido”</p>	<p>Pizarra Marcadores papelotes esferos cartulinas de colores impresión de imágenes ficha de evaluación</p>	<p>3.00 1.00 2.50 1.20 2,00 1.00 Total a gastar 10.75</p>			X					
<p>SESION III: Estresor la presión ante la competencia entre compañeros</p>	<p>Crear un ambiente distendido y dinámico mediante la técnica de los listones (trabajo en equipo). Explicar teóricamente el estresor académico:</p>	<p>Técnica actitud positiva el buen humor</p>	<p>Marcadores de colores Pizarra Listones Papelotes Cartulinas tamaño A4 de colores</p>	<p>4.50 1.00 1.00 1.20</p>			X					

	la presión ante la competencia entre compañeros. Aplicar la técnica de actitud positiva (el buen humor). Evaluar la validez de la temática en función de afrontar el estresor académico.		Esferos Pinturas Lápices Incentivo Ficha de evaluación	4.50 2.50 3.00 1.00 Total, a gastar 18.70										
SESION IV: Estresores, tiempo limitado para hacer un trabajo	Crear un ambiente distendido y dinámico. Mediante la técnica “esto me recuerda”. Explicar en qué consiste los estresores académicos: tiempo limitado para hacer un trabajo y Sobre carga de tareas. Aplicar la técnica de administración del tiempo;	Técnica de administración del tiempo	pinturas, regla, marcadores, esferos Pizarra Papelotes Video Proyector Cartulina Ficha de evaluación	16.20 6,75 10,00 8.10 1.00 1,20 1.00 Total a gastar 44,25						X				

	Evaluar la efectividad de la sesión sobre la administración del tiempo.																			
SESION V: Estresor Sobre carga de tareas.	<p>Crear un ambiente distendido y dinámico, mediante la dinámica sigue la historia</p> <p>Explicar en qué consiste el estresor: Sobre carga de tareas.</p> <p>Aplicar la técnica de la administración del tiempo.</p> <p>Evaluar la efectividad de la sesión.</p>	Técnica establecer objetivos y prioridades	<p>Material didáctico</p> <p>Pizarra</p> <p>Marcadores,</p> <p>Esferos</p> <p>Papelotes</p> <p>Hojas perforadas</p> <p>Fichas de evaluación</p>	<p>1.00</p> <p>0,90</p> <p>1.50</p> <p>Total, a gastar</p> <p>3,40</p>															X	
SESION VI: Estresor: los exámenes de los profesores.	<p>Crear un ambiente distendido y dinámico. Mediante la dinámica dramatizar un refrán.</p>	Técnica de relajación La respiración diafragmática,	<p>Hojas con párrafos impresos</p> <p>Resaltadores</p> <p>Papelotes</p> <p>Marcadores</p> <p>Refranes impresos</p> <p>Ficha de evaluación</p> <p>Incentivo</p>	<p>1.50</p> <p>10.00</p> <p>1.00</p> <p>1.00</p> <p>1.00</p> <p>3.00</p>																X

	<p>Explicar en qué consiste el estresor académico: los exámenes y evaluaciones de los profesores.</p> <p>Aplicar la técnica de respiración diafragmática de relajación para afrontar el estrés de los exámenes y evaluaciones.</p> <p>Evaluar la efectividad de la sesión acerca de la de respiración diafragmática relajación.</p>			<p>Total, a gastar 17.50</p>									
<p>SESION: VII finalización de las sesiones</p>	<p>Crear un ambiente distendido y dinámico. mediante la dinámica me voy de viaje</p> <p>Aplicar el inventario de estrés académico de SISCO</p>		<p>Cartulina blanca impreso los certificados.</p> <p>Incentivo</p> <p>Hojas del inventario de estrés académico Pos test</p>	<p>13.50</p> <p>15.00</p> <p>1.62</p> <p>Total, a gastar 30.12</p>									X

	Culminación de las sesiones establecidas y entrega de certificados por haber participado en las sesiones.																			
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

g. CRONOGRAMA

TIEMPO ACTIVIDADES	Oct./2018				Nov./2018				Dic./2018				Enero/2019				Feb./2019				Mar./2019				Abr./2019				Mayo/2019				Jun./2019			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Elaboración de proyecto Diagnóstico de la realidad (análisis e integración de resultados problemática)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■															
Socialización del proyecto																	■	■																		
Informe de pertinencia y Asignación de director																			■	■	■															
Revisión de literatura (Marco teórico)																					■	■	■													
Revisión del Diseño de alternativas para la ejecución																						■	■	■												
Aplicación de alternativas y																									■	■	■	■	■	■	■	■				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

PRESUPUESTO ESTIMADO			
RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS HUMANOS			
Movilización	100	0,30	30,00
Alimentación	10	2,50	30,00
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	2	3,00	6,00
Servicio de internet	20	1,00	20,00
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	351	0,02	10,00
Aplicación de la propuesta			133.81
RECURSOS FINANCIEROS			
Anillado e impresión del proyecto y tesis	5	4,00	20,00
IMPREVISTOS		150,00	100,00
TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO			399,81\$

Autor: Josué Francisco Jaramillo Sojos

i. BIBLIOGRAFÍA

Alejos, r. (2017). Estresores académicos. Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de san juan de Lurigancho, 2017. Universidad inca Garcilaso de La Vega, Lima, Lima, Perú. Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/trab.suf.prof.%20rocio%20elizabeth%20alejoss%20yataco.pdf?sequence=2&isallowed=y>

Anónimo. (13 de mayo de 2015). Abcdelestres.wordpress.com. Recuperado el 19 de enero de 2019, del estrés según la organización mundial de la salud: <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>

Barraza, a. (diciembre de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica de psicología Iztacala, 9(3), 120-121. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/228457746_un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico

Barraza, a. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. Boletín de psicología, 53. Obtenido de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/n111-3.pdf>

Bejar, m. A. (2017). Estresores sociales y el estrés ocupacional del profesional de enfermería de centro quirúrgico de la clínica internacional, 2017. Estrés ocupacional y eustrés. Universidad inca Garcilaso de la vega facultad de enfermería, Lima – Perú. Obtenido de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2502/seg.espec._loayza%20bejar%20miryam.pdf?sequence=2&isallowed=y

Bernal, c. (2010). Metodología de la investigación. Colombia: Pearson educación de Colombia ltda.

Bizquerra, r. (2009). Metodología de la investigación educativa. Madrid: la muralla. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=vsb4_cvukkcc&pg=pa145&dq=no+probabilistico&hl=es-419&sa=x&ved=0ahukewj01oybv7vgahwvy98khqlfcnuq6aeiozad#v=onepage&q=no%20probabilistico&f=false

Cegarra, j. (2012). Los métodos de la investigación. Madrid: Díaz de santos Albasanz. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=yroo_q6-wzgc&printsec=frontcover&dq=m%3%a9todos+de+investigaci%3%b3n+cient%3%adfica&hl=es-419&sa=x&ved=0ahukewjs7qbhlrlgahxr11kkhqmtaniq6aeindad#v=onepage&q=m%3%a9todos%20de%20investigaci%3%b3n%20cient%3%adfica&f

Cuenca, I. E. (2015). El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa fiscomisional monseñor Alberto Zambrano palacios, catón olmedo periodo 2013-2014. El clima escolar y el estrés académico. Universidad nacional de Loja área de la educación, el arte y la comunicación carrera de psicología educativa y orientación, Loja. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13734/1/laura%20elizabeth%20ram%3%adrez%20%20cuenca.pdf>

Daneri, f. (2012). Biología del comportamiento. Facultad de psicología. Universidad de buenos aires, buenos aires. Obtenido de http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Escobar, e., Soria de mesa, b., López, g., & peñañiel. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. Revista atlante. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Fernández, j. G. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur. Universidad autónoma del Perú, Lima. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/124/1/rosales%20fernandez.pdf>

Gómez, m. (2006). Método cuantitativo. En m. Gómez, introducción a la metodología de la investigación científica (pág. 60). Córdoba: brujas. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=9udxp4u7amc&pg=pa59&dq=enfoque+cuantitativo&hl=es-419&sa=x&ved=0ahukewiq8prvpavgahwhs1kkhzbcci6aeiljab#v=onepage&q&f=false>

Gómez, m., Pierre, j., & álzate, m. (2010). Cómo hacer tesis de maestría y doctorado: investigación, escritura y publicación. Bogotá: ecoe ediciones. Obtenido de

https://books.google.com.ec/books?id=yx9_aqaaqbaj&printsec=frontcover#v=onepage&q=pos%20test&f=false

Guevara, e. (2016). Propuesta de guía psicoeducativa para la preparación sobre violencia de género de los equipos básicos de salud pertenecientes al grupo básico de trabajo 3 del policlínico xx aniversario. La psicoeducación. Universidad central “Marta Abreu” de las villas, santa clara. Obtenido de <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/7362/tesis%20de%20maestría-ena.pdf?sequence=1&isallowed=y>

Hernández, a., ramos, m., Placencia, b., Indacochea, b., Quimis, a., & Moreno, l. (2018). Metodología de la investigación científica. Alicante-España: los autores. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=y3nkdwaaqbaj&printsec=frontcover&dq=metodologia+de+la+investigacion+cientifica&hl=es-419&sa=x&ved=0ahukewjpxjuurblgahwttlkkhbx1biwq6aeikdaa#v=onepage&q&f=false>

Laredo, m. M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de ciencias de la salud. Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo, 3. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319040.pdf>

Laura, & Peterson. (16 de 03 de 2019). Mayo clinic. Obtenido de mayo clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/decrease-stress-by-using-your-breath/art-20267197>

Maturana, a., & Vargas, a. (2015). El estrés escolar. Revista médica clinica, 34. Obtenido de https://ac.els-cdn.com/s0716864015000073/1-s2.0-s0716864015000073-main.pdf?_tid=97566e23-0273-47a8-924e-bb9fb887f5d9&acdnat=1551328754_dd54564a11fdef932b74221d6ceadb03

Ministerio de educación de España. (2013). La educación en instituciones penitenciarias. Historia, políticas públicas y buenas practicas. Revista de educación, 536.

Morales, l. (13 de abril de 2018). Psicología online. Obtenido de técnica de relajación para adolescentes: https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-relajacion-para-adolescentes-99.html#anchor_3

Proenza, l. (2015). “diseño de una guía psicoeducativa para el cuidador principal del paciente con cáncer de cabeza y cuello. Psicoeducación. Universidad central “Marta Abreu”

de las villas facultad de psicología, santa clara. Obtenido de <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/2027/guía%20psicoeducativa%20para%20el%20cuidador%20principal%20del%20paciente%20con%20ccc.laura%20mayara%20proenza%20gonzález.pdf?sequence=1&isallowed=y>

Puerto, j. C. (2016). Repercusión del estrés laboral sobre la atención de enfermería. Teorías del estrés. Universidad de alicante, España. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/54317/1/tesis_cremades_puerto.pdf

Quito, j., Tamayo, m., Buñay, d., & Neira, o. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del ecuador. Revista electrónica de psicología Iztacala, 262. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/320175032_estres_academico_en_estudiantes_de_tercero_de_bachillerato_de_unidades_educativas_rticulares_del_ecuador

Regueiro, a. (10 de junio de 2014). Especialista en psicología clínica y de la salud. Obtenido de servicio de atención psicológica de la universidad de Málaga: <https://www.uma.es/media/files/tallerestres.pdf>

Rodríguez, a. (7 de junio de 2015). El estrés incide en el rendimiento académico. El telégrafo. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/con/1/el-estres-incide-en-el-rendimiento-academico>

Rodríguez, e. (2005). Metodología de la investigación (Universidad Juárez autónoma de tabasco. Ed.). Juárez: universidad Juárez autónoma de tabasco.

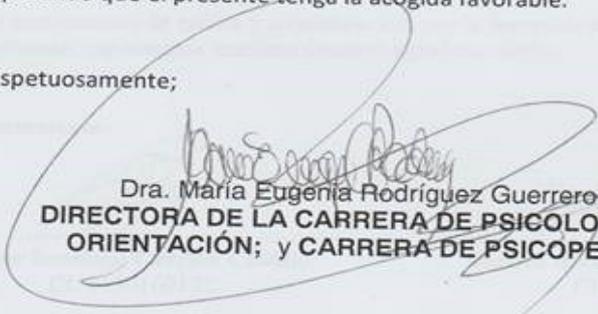
Rodríguez, m. (20 de junio de 2014). Psicología y mente. Obtenido de psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>

Toribio-Ferrer, c., & Franco-Bárceñas, s. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso. Estrés académico: el enemigo silencioso, 11. Obtenido de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/a2_estres_acad.pdf

Uliaque, j. (2018). Psicología y mente. Obtenido de la psicoeducación en terapia psicológica: <https://psicologiaymente.com/clinica/psicoeducacion>

Anexos

Anexo 1

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA	CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
Oficio N.- 0168-CPEYO-AEAC-UNL Loja, 8 de Noviembre de 2018		
Doctora. Mónica Agila, Mg. Sc. RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MARIETA DE VEINTIMILLA" Presente.-		
De mi consideración:		
Me permito dirigirme a Usted muy comedidamente; a fin de solicitarle la apertura correspondiente a fin de que los estudiantes del séptimo ciclo de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación; señores: Darwin Alexander Álvarez Sarango; Joe David Carpio Rosales; Roger Santiago Carrión Castillo; Josseth del Cisne Collaguazo Díaz; Josué Francisco Jaramillo Sojos y Cristian Alejandro Ordóñez Granda; se les brinde las facilidades para realizar el Proyecto de Titulación y así como el desarrollo de la Tesis, en el establecimiento de su regencia; indico a usted que recibiremos las sugerencias y recomendaciones, que usted tenga a bien realizarlas.		
Cabe indicar que las investigaciones se realizarán en forma individual.		
Esperando que el presente tenga la acogida favorable.		
Respetuosamente;		
 Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero, Ph.D. DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN; y CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA		
MERG/Mesm. c.c Archivo		UNIDAD EDUCATIVA "MARIETA DE VEINTIMILLA" RECIBIDO Nº Trámite: <u>1633</u> Fecha: <u>09-11-2018</u> Hora: <u>11:35</u> SECRETARÍA
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa" Casilla letra "S" Teléfono: 2547 - 252 Ext. 101: 2547-200 Correo Institucional: coord.psicologia.educativa@unl.edu.ec Correo de la Dirección de la Carrera: direccion.cpeo@unl.edu.ec		



Loja, 7 de noviembre del 2018

Dra. María Eugenia Rodríguez
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y
ORIENTACIÓN

De nuestras consideraciones:

Es muy grato dirigirnos a usted, con el objeto de expresarle un cordial saludo y desear el mayor de los éxitos en las funciones que tan acertadamente desempeña. Por medio de la presente, Darwin Alexander Álvarez Sarango, Joe David Carpio Rosales, Roger Santiago Carrion Castillo, Josséth del Cisne Collaguazo Díaz, Josué Francisco Jaramillo Sojos y Cristian Alejandro Ordoñez Granda, estudiantes regulares del Séptimo ciclo paralelo "A" de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Facultad de Educación, Arte y Comunicación de la UNL, **SOLICITAMOS DE LA MANERA MÁS COMEDIDA, EMITA DESDE SU DESPACHO UNA PETICIÓN DIRIGIDA A LA MGS. MÓNICA ÁGILA, RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MARIETA DE VEINTIMILLA"; con el objeto de GENERAR LA APERTURA PERTINENTE PARA REALIZAR EL PROYECTO DE TITULACIÓN** correspondiente al ciclo académico que cursamos en la actualidad, y posteriormente, **EL TRABAJO DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DE GRADO** a desarrollarse el ciclo académico siguiente. Es necesario resaltar que, tanto el Proyecto de Titulación como el trabajo de Tesis, serán desarrollados de manera individual por cada uno de los que al pie suscribimos.

Con sentimientos de estima y consideración, por la favorable atención que se digne dar a la presente, expresamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente

.....
Roger Santiago Carrión Castillo
CI: 1150160172

.....
Darwin Alexander Álvarez Sarango
CI: 1105876575

.....
Josséth del Cisne Collaguazo Díaz
CI: 1105048944

.....
Joe David Carpio Rosales
CI: 1104811854

Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa" Casilla letra "S"
Teléfono: 2547 - 252 Ext. 101: 2547-200
rectorado@unl.edu.ec

(colocar el correo electrónico de la dependencia, quitar hipervínculo)

Recibido,
07-11-2018
MAG



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

.....
Cristian Alejandro Ordoñez Granda
CI: 1105038580

.....
Josue Francisco Jaramillo Sojos
CI: 1105198848

Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa" Casilla letra "S"
Teléfono: 2547 – 252 Ext. 101: 2547-200
rectorado@unl.edu.ec
(colocar el correo electrónico de la dependencia, quitar hipervínculo)

Anexo 2

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor lea la siguiente información para estar seguro que comprende perfectamente el objetivo del estudio **“GUÍA PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA AFRONTAR LOS ESTRESORES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, 2018-2019.** y firme solo en caso de que usted otorgue el consentimiento a su hijo/a para que pueda participar. Para realizar este estudio, se necesitará que su hijo/a responda en forma completa las preguntas que le serán formuladas en el cuestionario.

Usted nos autoriza que los resultados obtenidos podrán ser usados por el investigador del estudio para el propósito que hemos mencionado. Se garantiza que su identidad se mantendrá anónima en todo momento, y sus datos estarán protegidos.

Cuando el estudio haya concluido se entregará un informe a la Autoridad del colegio sobre los resultados obtenidos. La importancia de su participación radica en que, a partir de los resultados, el colegio pueda diseñar y generar acciones tendientes a apoyar su rol de padres. No recibirán pago alguno por su participación y tampoco les generará gastos.

Después de haber leído y comprendido el objetivo del estudio con la firma de esta hoja de asentimiento doy mi conformidad para que mi hijo/a participe y autorizo la utilización de la información para la investigación.

Loja, 23 de abril del 2019

Desde ya agradecemos su colaboración.

.....

Firma del Padre de familia

Cédula. N°.....

Firma hijo/a _____

Firma investigadora responsable _____

Anexo 3



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Escala para medir el estrés Académico

Genero:

Edad:

Ocupación:

Curso y Paralelo:

Instrucciones:

El siguiente cuestionario tiene como finalidad conocer el nivel de estrés académico en que se encuentran los estudiantes de los primeros de bachillerato general unificado. La sinceridad con lo responda el siguiente cuestionario será de gran utilidad para nuestra investigación. Para tener una mayor efectividad utilizaremos una escala del uno al cinco, donde 1 será nunca, 2 pocas veces, 3 algunas veces, 4 casi siempre y 5 siempre.

Su tarea será marcar con una X el número que se acerca a lo que siente frente a las situaciones presentadas.

Cualquier duda comunicarse con el encuestador

	1	2	3	4	5
Siento presión ante la competencia con los compañeros y compañeras.					
Si hay sobre cargas de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlas a tiempo.					
Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.					
No realizo las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación) por ser complicadas.					
No entiendo los temas que se abordan en clase.					
Tengo insomnio o pesadillas cuando algún trabajo académico importante se aproxima.					
Prefiero no participar en clases.					
Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón de clases.					
Tengo problemas de concentración.					

Se me dificultad relajarme en el aula.					
No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme					
Pienso que no soy capaz de lograr mis metas					
Aumento mi irritabilidad cuando estoy con el maestro o los compañeros.					
No me exijo demasiado durante el semestre.					
No soy capaz de defender mis ideas, preferencias o sentimientos sin dañar a otros.					

Anexo 4

Inventario de estrés académico SISCO

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

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

Sí

No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa.					

OTROS ANEXOS

Sesión II. Estrés y estresores del contexto académico



Sesión III. Estresor: la competencia con los compañeros del grupo (aplicación de la técnica Actitud positiva (humor))



Sesión IV. Estresor: la sobrecarga de tareas (Aplicación de la técnica establecer objetivos y prioridades).



Sesión V. Estresor: tiempo limitado para hacer un trabajo (aplicación de la técnica Administración del tiempo)



Sesión VI. Estresor: los exámenes de los profesores, (aplicación de la técnica de relajación “Respiración diafragmática”)



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	8
Estresores académicos	8
Definición de estrés	8
Teorías del estrés	9
Tipos de estrés	10
Tipos de estrés en base a su duración	10
Estrés agudo	10
Estrés agudo episódico	11
Estrés crónico	11
Fases del estrés.....	11
Fase de alarma	11
Fase de adaptación o resistencia.....	12
Fase de agotamiento	12
Síntomas del estrés	12
Estrés académico	13
Generalidades	13
Manifestaciones psicósomáticas del estrés académico	14
Como afecta el estrés en los estudiantes.....	15

Niveles de estrés académico	16
Nivel leve	16
Nivel moderado	16
Nivel profundo	16
Estresores académicos	17
Tipos de estresores académicos	18
Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos.....	19
El grupo y sus características	20
Tipos de grupos	20
Estructura del grupo	21
Psicoeducación	23
Técnicas para afrontar los estresores académicos	24
Administración del tiempo	25
Establecer objetivos y prioridades	25
Actitud positiva (humor)	25
Técnicas de relajación	26
Respiración diafragmática	26
e. MATERIALES Y MÉTODOS	28
f. RESULTADOS	39
g. DISCUSIÓN	55
h. CONCLUSIONES	59
i. RECOMENDACIONES	60
PROPUESTA ALTERNATIVA	61
j. BIBLIOGRAFÍA	82
k. ANEXOS	86
a. TEMA	87
b. PROBLEMÁTICA	88
c. JUSTIFICACIÓN	91
d. OBJETIVOS	92
e. MARCO TEÓRICO	93
f. METODOLOGÍA	120
g. CRONOGRAMA.....	139

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	142
i. BIBLIOGRAFÍA	143
OTROS ANEXOS	156
ÍNDICE.....	158