



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO POR EL AISLAMIENTO SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SECTOR CABO MINACHO CIUDAD DE LOJA, PERIODO AGOSTO 2020 – ABRIL 2021.

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

AUTOR Antonio Israel Gómez Encalada

DIRECTORA Dra. Blanca Lucia Iñiguez Auquilla Mg.sc

LOJA – ECUADOR

2021

CERTIFICACIÓN

Dra. Blanca Lucía Iníiguez Auquilla Mg. Sc.

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

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado y orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 229 del Reglamento de 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: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS ACADEMICO POR EL AISLAMIENTO SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SECTOR CABO MINACHO CIUDAD DE LOJA, PERIODO AGOSTO 2020 – ABRIL 2021**. De autoría del Sr. Antonio Israel Gómez Encalada. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, por lo que se autoriza su presentación y sustentación ante el tribunal de grado.

Loja, 9 de abril de 2021

BLANCA
LUCIA
INIGUEZ
AUQUILLA

Firmado
digitalmente por
BLANCA LUCIA
INIGUEZ AUQUILLA
Fecha: 2021.04.09
19:08:06 -05'00'

Dra. Blanca Lucía Iníiguez Auquilla Mg. Sc.

AUTORÍA

Yo, Antonio Israel Gómez Encalada, declaro ser 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 acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Antonio Israel Gómez Encalada

Firma:

Cédula: 1150103826

Fecha: Loja, 10 de agosto de 2021

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

Yo, Antonio Israel Gómez Encalada, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis titulada **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS ACADEMICO POR EL AISLAMIENTO SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SECTOR CABO MINACHO CIUDAD DE LOJA, PERIODO AGOSTO 2020 – ABRIL 2021.**, 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 el mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 10 días del mes de agosto del 2021.

Firma:

Autor: Antonio Israel Gómez Encalada
Cédula: 1150103826
Dirección: Loja, sector Cabo Minacho
Correo electrónico: antonio.gomez|@unl.edu.ec
Celular: 0990970308

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Dra. Blanca Lucía Ñíguez Auquilla Mg. Sc.

Tribunal de Grado:

Presidenta: Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.

Primer Vocal: Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero Mg. Sc.

Segundo Vocal: Lic. Milena Fernanda Vega Ojeda Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, que se convirtió en mi segundo hogar durante los últimos 4 años, periodo en el que viví muchas experiencias agradables que siempre vivirán en mi memoria.

Mi agradecimiento a toda a planta docente y administrativa que conforma la carrera de Psicología Educativa y Orientación, mediante su guía y constante dedicación ayudaron de manera significativa a mi formación como profesional.

Un agradecimiento a mi directora de tesis la Dra. Blanca Lucia Iñiguez por apoyarme durante todo el proceso de construcción de mi tesis y así lograr conseguir mi título universitario. Y de igual forma agradecer a las personas que participaron en la investigación por su tiempo y apoyo en las diferentes fases del estudio.

Autor.

DEDICATORIA

La presente tesis va dedicada a la persona que considero ha sido el pilar fundamental en mi vida, mi madre una mujer luchadora, amable, solidaria, con su apoyo diario supo guiarme desde mis primeros años llenándome de valores, consejos los cuales me han servido para formarme como profesional y a su vez como un buen ser humano. No bastarían ni tres vidas para poder pagar y agradecer todo lo que has hecho por mí pero si puedo empezar por decirte que eres lo más preciado que tengo en mi vida y si estoy convirtiéndome en un profesional en gran parte te lo debo a ti, te quiero mucho.

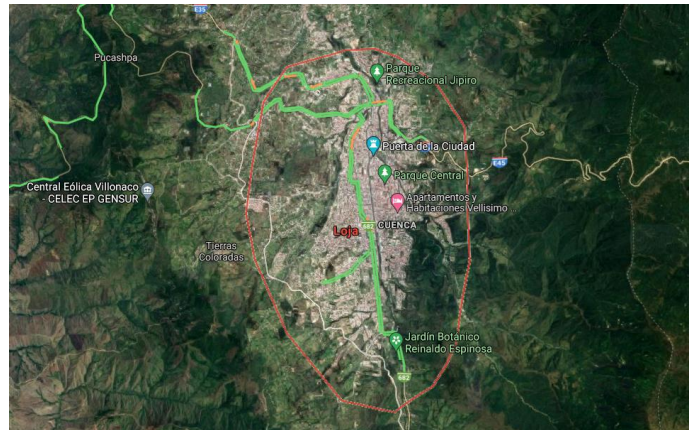
Antonio Gómez.

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR	FUENTE	FECHA-AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
Tesis	Antonio Israel Gómez Encalada TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS ACADEMICO POR EL AISLAMIENTO SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SECTOR CABO MINACHO CIUDAD DE LOJA, PERIODO AGOSTO 2020 – ABRIL 2021.	UNL	2021	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	San Sebastián	Sector Cabo Minacho	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención Psicología Educativa y Orientación

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

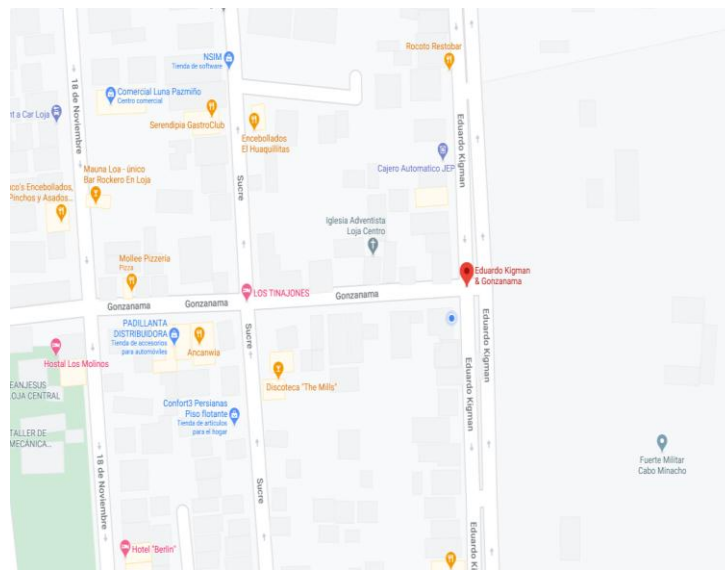
ÚBICACION GEOGRAFICA DE LA INVESTIGACIÓN



Fuente: <https://www.google.com.ec/maps/place/Loja/@-4.0075088,-79.2433984,14414m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x91cb480661b91d2d:0x8e12137cdc1eee09!8m2!3d-4.0078909!4d-79.2112769!5m1!1e1?hl=es>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

SECTOR CABO MINACHO



Fuente: <https://www.google.com.ec/maps/place/Gonzanama+%26+Eduardo+Kigman,+Loja/@-4.0073896,-79.2034184,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x91cb37f81f6c80df:0xaca11c3bdecf2f96!8m2!3d-4.007395!4d-79.2012297!5m1!1e1?hl=es>

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
 - j. BIBLIOGRAFÍA
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
 - k. ANEXOS
PROYECTO DE TESIS

a. TÍTULO

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO POR EL AISLAMIENTO SOCIAL, EN LOS ESTUDIANTES DEL SECTOR CABO MINACHO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO AGOSTO 2020- ABRIL 2021.

b. RESUMEN

El trabajo titulado: técnicas de relajación para contrarrestar el estrés académico por el aislamiento social en los estudiantes del Sector Cabo Minacho de la ciudad de Loja periodo agosto 2020- abril 2021, tuvo como objetivo general implementar las técnicas de relajación como alternativa para contrarrestar el estrés académico por el aislamiento social, en los estudiantes del sector Cabo Minacho de la ciudad de Loja, para la presente investigación se aplicó un estudio con enfoque cuantitativo de corte transversal ya que se desarrolló en un tiempo determinado, la metodología cuasi-experimental, estuvo enmarcada en los métodos, científico, inductivo -deductivo, estadístico, de análisis y síntesis, que contribuyeron a la fundamentación teórica. Los instrumentos utilizados para la investigación fue la encuesta y el inventario SISCO de estrés académico, aplicados a nueve estudiantes, Entre los principales resultados se determinó que los estudiantes que tienen un mayor grado de afección con respecto a sus niveles de estrés son los Universitarios, los cuales obtuvieron niveles moderados con un 55,56 % y profundos con un 11,11%, mientras que los estudiantes de colegio alcanzaron un nivel leve de estrés correspondiente al 11,11% de la población y el 22,22% de la población restante llegó a presentar un nivel de estrés moderado, de las conclusiones obtenidas se pudo corroborar que la población en general presenta estrés en niveles leve, moderado y profundo, debido a que su rutina académica cambió en torno al aislamiento social que generó la emergencia sanitaria por Covid-19 provocando momentos de tensión en los evaluados. Se recomienda aplicar la propuesta basada en las técnicas de relajación planteada en la presente investigación y con ello contribuir a la salud mental de los investigados.

ABSTRACT

The work entitled: relaxation techniques to counteract academic stress due to social isolation in students of the Cabo Minacho Sector of the city of Loja period August 2020-April 2021, had the general objective of implementing relaxation techniques as an alternative to counteract stress academic due to social isolation, in the students of the Cabo Minacho sector of the city of Loja, for this research a study with a cross-sectional quantitative approach was applied since it was developed in a certain time, the quasi-experimental methodology, was framed in the scientific, inductive-deductive, statistical, analysis and synthesis methods, which contributed to the theoretical foundation. The instruments used for the research were the survey and the SISCO inventory of academic stress, applied to nine students. Among the main results, it was determined that the students who have a greater degree of affection with respect to their stress levels are the University students, the which obtained moderate levels with 55,56% and deep levels with 11,11%, while college students reached a mild level of stress corresponding to 11,11% of the population and 22,22% of the remaining population presented a moderate level of stress , from the conclusions obtained, it was possible to corroborate that the general population presents stress at mild, moderate and deep levels, due to the fact that their academic routine changed around the social isolation that the health emergency caused by Covid-19 caused, causing moments of tension in the evaluated. It is recommended to apply the proposal based on the relaxation techniques proposed in this research and thereby contribute to the mental health of those investigated.

c. INTRODUCCIÓN

Durante el transcurso del proceso vital del ser humano surgen una serie de situaciones que ponen a prueba su resistencia mental y física, para lo cual el individuo cuenta con la capacidad de adaptarse al nuevo entorno, durante el proceso de transición para la aceptación del cambio puede ocurrir una serie de eventos que generen tensión y puedan repercutir en el organismo y mente, la producción de estrés o tensión en la mente y cuerpo del individuo es un mecanismo de defensa para poder enfrentar las situaciones que sean percibidas como amenazas que alteren el equilibrio psicofisiológico, el problema surge cuando el estrés se acumula por una gran cantidad de tiempo afectando la salud psicológica y física de las personas, Por tal razón se ha diseñado una propuesta basada en técnicas de relajación para contrarrestar el estrés académico, frente a esto con la finalidad de responder a la pregunta que se planteó desde inicio de la investigación: **¿De qué manera las técnicas de relajación nos ayudan a contrarrestar el estrés académico por el aislamiento social, en los estudiantes del sector Cabo Minacho, periodo agosto 2020 – abril 2021?**

La presente investigación titulada: técnicas de relajación para contrarrestar el estrés académico por el aislamiento social en los estudiantes del Sector Cabo Minacho de la ciudad de Loja periodo agosto 2020- abril 2021, tuvo como objetivo general Implementar las técnicas de relajación como alternativa para contrarrestar el estrés académico por el aislamiento social, en los estudiantes del sector Cabo Minacho de la ciudad de Loja, periodo agosto 2020 – abril 2021, y los objetivos específicos que aportaron al cumplimiento de la investigación fueron: Fundamentar teóricamente el trabajo de investigación mediante una

ampliación bibliográfica respecto a las técnicas de relajación y el estrés; Identificar el nivel de estrés en los estudiantes del sector cabo minacho mediante la aplicación de un test; Diseñar una guía de técnicas de relajación como alternativa para contrarrestar el estrés académico.

La revisión de literatura de la presente investigación se sustenta en una amplia y actual bibliografía, que hace referencia a las variables de estudio de la investigación como las técnicas de relajación y el estrés académico, contenidos que están ordenados de acuerdo a la lógica de investigación seleccionada. En relación a la primera variable se explica la definición de: relajación, tensión, técnicas de relajación, tipos de relajación además de la definición específica de las técnicas de relajación que fueron usadas para el diseño de la propuesta, como son: técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, técnica de respiración diafragmática, técnica de relación autógena, técnica de meditación; En la segunda variable se encuentra la definición de estrés, estresores, fases características del estrés, estrés académico, manifestaciones del estrés académico, niveles de estrés académico, diagnóstico del estrés académico, prevención del estrés académico.

En relación a materiales y métodos; la investigación fue un estudio con enfoque cuantitativo-descriptivo porque empleó la recolección de datos para contrastar los objetivos específicos con base en la medición numérica y el análisis estadístico, de corte transversal porque se realizó en un tiempo determinado periodo 2020 – 2021. El tipo de investigación es cuasi experimental por lo que permite auscultar el problema analizando las causas y sus consecuencias, se emplearon métodos como: el científico que permitió obtener nuevos conocimientos en base a la selección de instrumentos validos como el inventario SISCO de estrés académico, el inductivo-deductivo ya que se pudo generar la pregunta de investigación que luego fue analizada minuciosamente lo cual dio lugar a conclusiones, método estadístico

el cual facilitó la elaboración de tablas y barras de porcentajes reflejo de la medición de la problemática objeto de estudio de la presente investigación, método analítico por medio del mismo se pudo conocer las causas, efectos y consecuencias que generan en la población investigada y el método de síntesis a través del mismo se pudo extraer la información más importante, que serviría para enriquecer el estudio dentro de la presente investigación.

La población seleccionada en el estudio, fueron estudiantes del Sector Cabo Minacho con un rango de edad entre 15 a 23 años, para obtener el rango de edad de los evaluados se hizo un análisis de los datos informativos en la aplicación de la encuesta y en el Inventario SISCO de estrés académico que a su vez nos brindó información sobre el nivel de estrés que presentan los estudiantes, entre los datos más relevantes se pudo evidenciar que la población en general presenta estrés en niveles leve, moderado y profundo, cabe destacar que la población más afectada oscila entre las edades de 21 a 23 perteneciente a los estudiantes universitarios quienes presentan niveles más altos de estrés debido al grado de exigencia que se presentan en los cursos o niveles superiores de estudio.

De los resultados expuestos surgió la necesidad de crear una propuesta como alternativa para contrarrestar el estrés que presentan los estudiantes, denominada: “Aprendamos a controlar nuestros niveles de estrés académico”, que es un guía de técnicas de relajación que consta de 6 talleres debidamente planificados con sus recursos teóricos y prácticos que servirán de base para mejorar la salud mental y física de la población.

El trabajo de investigación está estructurado de acuerdo al artículo 229 del Reglamento de régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja en vigencia,

contiene las siguientes partes: Preliminares; a. Título; b. Resumen en castellano y traducido al inglés; c. Introducción; d. Revisión de Literatura; e. Materiales y Métodos; f. Resultados; g. Discusión; h. Conclusiones; i. Recomendaciones; j. Bibliografía; k. Anexos.

En tal virtud se espera que la propuesta basada en las técnicas de relajación sirva a los estudiantes para mitigar los momentos de tensión ocasionados por su rutina académica actual, para que logren obtener un correcto desempeño en sus estudios y en la vida diaria.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Antecedentes

Alba, P. (2018), en su investigación sobre “El estrés académico en los estudiantes del último año del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez”, cuyo objetivo principal fue contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio, en la propuesta que pretendió disminuir el estrés académico en los estudiantes. La investigación fue de tipo descriptiva, empleo el método inductivo, Entre los resultados más importantes que obtuvo fue que el 4% de los estudiantes de quinto bachillerato no fue promovido y el 30% debe realizar sus exámenes de recuperación, enfatizando que les genera mayor estrés académico la sobrecarga y el tiempo limitado para hacer las tareas y trabajos escolares; las evaluaciones de los profesores, presentan los síntomas de: somnolencia, ansiedad, angustia, inquietud y aumento o reducción del consumo de alimentos.

Juana, R. (2016), en su investigación sobre “Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un centro de formación superior de LIMA-SUR”, con el objetivo planteado de establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. Investigación diseñada de manera correlacional y de tipo no experimental transversal. Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demostraron que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva

entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Analizando si las variables sociodemográficas establecen diferencias a nivel de ambas variables se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas de estrés físico, psicológico y estrés académico total con un número mayor de mujeres (Rosales , 2016).

Según datos recopilados de la investigación realizada por Montoya & Montenegro (2019) sobre: Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019, cuyo objetivo general fue determinar la influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del Establecimiento Penitenciario Moyobamba 2019. La muestra estuvo constituida por 24 internas, el estudio fue de tipo experimental y se usó el diseño pre experimental; con respecto al instrumento utilizado, se aplicó un listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés según el autor Dionisio Zaldívar Pérez. Las conclusiones fueron: Se determinó que el programa de técnicas de relajación sí influye ante la vulnerabilidad al estrés de la internas del Establecimiento Penitenciario de Moyobamba. Por otro lado, los resultados de pre test, revelaron que el 100% de las internas, presentaban un nivel de estrés alto. Sin embargo, para el Post test, el 100% había logrado reducir el estrés a un nivel bajo (Montoya & Montenegro , 2019).

Imaicela, L. (2018) en su investigación, “Juegos de relajación para afrontar el estrés académico en los estudiantes de segundo año de bachillerato “B” de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja. 2017-2018”. Se planteó el objetivo de afrontar el estrés académico mediante técnicas y juegos de relajación. Aplicando una metodología de estudio descriptiva de corte transversal y diseño pre-experimental, los métodos utilizados fueron: el analítico-sintético, deductivo-inductivo y estadístico. los siguientes resultados del pre-test,

el 47% manifiestan con más frecuencia que el estresor académico para ellos es la evaluación de los profesores en un nivel profundo y moderado; para el 27% el estresor académico es por el tipo de trabajo que piden los profesores en un nivel moderado, para otros el 27% indican en un nivel moderado la participación en clase les produce estrés, de lo que concluye que la población investigada exterioriza que la evaluación de los profesores, el tipo de trabajo que exigen y la participación en clase en niveles moderados les produce estrés académico; y, las técnicas y juegos de relajación como estrategia educativa permiten afrontar el estrés académico, por lo tanto se valida la misma como excelente, ya que eleva los conocimientos, y permite el control del estrés (Imaicela , 2018).

Técnicas De Relajación

Las técnicas de relajación se utilizan en la actualidad tanto en la práctica profesional como en la investigación científica las cuales se basan en técnicas que fueron desarrolladas a principios de siglo, la mayoría de estas técnicas se centran, respectivamente en dos de las principales funciones de la relajación: el descenso en el tono muscular, y control mental (Chóliz, 2012, p. 3).

Se le llama técnica de relajación a cualquier método, procedimiento o actividad que ayuda a una persona a reducir su tensión física, mental y hasta emocional. Generalmente permite que la persona alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira, la relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

Las técnicas de relajación regularmente emplean técnicas propias de los programas de control del estrés, y están vinculadas con la psicoterapia, la medicina psicosomática y el

desarrollo personal. La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de sus beneficios para la salud (Rodríguez , 2018).

Aunque la aplicación de dichas técnicas se vincule con el campo clínico o de la medicina no es impedimento alguno para poder utilizarlas en la cotidianidad de nuestros hogares, en área educativa o laboral, ya que son de fácil administración y los materiales empleados no alcanzan valores elevados

Relajación

La relajación en la actualidad no solo es utilizada por la rama de la psicología, ahora la humanidad busca contrarrestar las situaciones que le causan malestar ya sea físico o mental con más frecuencia, de una manera natural. “Al momento de relajar no se puede pensar en hacerlo con un solo músculo, es el relajar al individuo en su totalidad” (Chóliz, 2012, p. 2).

La relajación brinda al ser humano estabilidad mental física, ya que intervienen procesos mentales, como la concentración y la memoria, además de complementarse con la activación de los músculos de la cara, tronco y extremidades,

Para comprender mejor sobre la relajación, es importante comprender, que es el tono muscular, como se rige la actividad muscular, como se cumple la actividad postural en el individuo en especial en la bipedestación ya que es una de las posiciones en la que más tensión corporal existe (Psiquiatria.com, 2021).

Al no existir en el individuo un proceso que regule de manera adecuada sus pensamientos y le permita tener un equilibrio psicofisiológico se puede generar un estado de tensión el cual podría ocasionar daño en la persona si no se interviene a tiempo de manera adecuada.

Tensión

Es el aumento del tono muscular y excitación nerviosa que puede mejorar con descanso o relajación.

Dentro de la tensión existe una hipertensión residual que es aquella que provoca que el individuo se detenga en esta tensión y puede ser generalizada o local (no provoca problemas corporales generales). Cuando esta hipertensión no es tratada y continúa, se pasa al periodo de contractura o contracción permanente, provocando constante agotamiento y que el músculo pierda sus funciones (Menaldi, 2005).

Las técnicas de relajación son un conjunto de procedimientos ordenados que ayudan a disminuir y controlar los niveles de tensión en el individuo, entre los tipos de relajación se destacan la completa, gradual, inconsciente y diferencial.

Tipos de Relajación

Según Martínez (2013) los tipos de relajación se clasifican en:

Completa: es aquella que provoca que los músculos lleguen al nivel más bajo de tensión.

Gradual: es un grado de tensión que es consiente y que va disminuyendo por efectos de la voluntad propia del individuo.

Inconsciente: este tipo de relajación se la obtiene por sueño o inducción.

Diferencial: es aquella que produce relajación en un determinado grupo muscular mientras que el otro grupo permanece en tensión.

Técnica De Relajación Muscular Progresiva.

Edmund Jacobson, fue doctor en medicina e inicio un estudio sobre tono muscular, sus investigaciones arrojaron resultado muy interesantes, es así que se explicaba que las personas que presentaban ansiedad o estrés, sus músculos se encontraban contraídos, por otro lado cada vez que los niveles de tensión de los distintos músculos se reducía paralelamente se reducían los niveles de ansiedad y estrés (Bretón, 2020).

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado. Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro (Fundación Pasqual Marallagal , 2020).

Una de las principales razones por la cual se debe usar esta técnica, es por su fácil aplicación, la persona debe estar relacionada con términos como: relajación y tensión para poder trabajar en torno a los músculos de su cuerpo, es esencial para personas que sufren ataques de pánico, hipertensión, mejora la concentración, mejora el funcionamiento del sistema inmune.

Proceso de aplicación.

Para llevar a cabo el proceso de aplicación de la relajación muscular progresiva es necesario que el sujeto se encuentre en un espacio libre de distractores donde se pueda concentrar en la técnica, posterior a ello deberá ir generando una contracción o tensión muscular en cada musculo de su cuerpo (Bretón, 2020).

Tensión y relajación en la zona superior del cuerpo

- **Manos, antebrazos, bíceps, muñecas y dedos.** Inhala profundamente y extiende el brazo derecho, colocándolo tan rígido como puedas. Ten el puño cerrado, manteniendo la postura unos segundos y sintiendo la tensión desde los dedos hasta el hombro. Expulsa el aire relajando los músculos mientras regresas a la posición original. Repetir el ejercicio con el brazo izquierdo.
- **Músculos de la zona inferior del cuerpo:**
- **Dedos de los pies.** Inhala mientras aprietas los dedos de los pies como si quisieras agarrar algo con ellos. Mantén la tensión unos segundos y expulsa el aire mientras vas relajando los pies.
- **Pantorrillas.** Inhala profundamente y levanta las puntas de los pies manteniendo los talones pegados al suelo. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando los músculos y regresando a la posición original.
- **Piernas.** Inhala profundamente y levanta la pierna derecha extendiéndola hacia delante. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando la pierna mientras regresas a la posición original. El ejercicio se repite con la pierna izquierda.

- **Glúteos.** Inhala profundamente y contrae los glúteos. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando los músculos.

Zona del tórax:

- **Abdomen.** Inhala profundamente y contrae el abdomen hacia a dentro. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando el abdomen.
- **Espalda.** Con mucho cuidado, inhala profundamente y apoya los codos en el respaldo de la silla. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando los músculos y regresando a la posición original.
- **Musculares del rostro y cuello.**
- **Cuello.** Inhala profundamente. Con cuidado, inclina hacia adelante el cuello intentando tocar el pecho con la barbilla, pero manteniendo cierta resistencia. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando los músculos y regresando a la posición original.
- **Frente.** Inhala profundamente y arruga la frente. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando la frente.
- **Ojos.** Inhala profundamente y cierra los párpados fuertemente. Siente la tensión en los párpados y mantén la postura unos segundos. Expulsa el aire relajando los ojos.
- **Labios.** Inhala profundamente y sonría (forzando la sonrisa). Siente cómo las mejillas y labios se encuentran tensos. Mantén la postura unos segundos y expulsa el aire relajando los músculos y regresando a la posición original.
- **Nariz.** Arruga la nariz, el puente y las fosas nasales hasta que se tensionen. Mantén unos segundos y después expulsa el aire relajando la nariz.
- **Lengua.** Inhala profundamente mientras tensas la lengua hacia el paladar. Mantén

esta tensión unos segundos y después expulsa el aire relajando la lengua.

Se finaliza la técnica tomando conciencia de los grupos musculares q se sintieron relajados, se puede complementar con un ejercicio de respiración para que el cuerpo regrese estado natural.

Respiración Diafragmática.

La respiración diafragmática se centra en la zona baja de los pulmones que es donde se sitúa el diafragma, también es conocida como respiración abdominal ya que se contrae la cavidad del abdomen para que se realice el proceso de inhalación y se expande al momento de exhalar. Aunque la técnica se centre en el diafragma y la zona inferior de los pulmones no debemos olvidar que al momento de respiración también participa la zona costal y la zona alta o clavicular, por más superficial que sea el proceso de respiración que se esté realizando (Lara, 2013).

Otro aspecto que resulta relevante dentro de la respiración diafragmática, es que mediante la práctica de la técnica se activa el sistema nervioso parasimpático, encargado de enviar respuesta de relajación a todo el cuerpo, por lo cual resulta muy eficaz al momento de ser utilizada en personas que sufran de estrés o ansiedad (Lara, 2013).

La razón fundamental por la cual esta técnica debería ser tan indispensable si se desea disminuir los niveles de tensión que aquejan a las personas, es el hecho de que la respiración diafragmática está relacionada con el centro de activación de la relajación, y no se debe pensar como el simple acto de respirar, si no que se debe entender que nuestro cuerpo esta guiado por procesos superiores que condicionan los sistemas nerviosos; central, periférico, simpático y parasimpático.

Proceso de aplicación

Según Blaivas (2020), se debe seguir el siguiente proceso de aplicación:

- Siéntese en una silla cómoda o acuéstese boca arriba con una almohada debajo de la cabeza. Asegúrese de que la espalda esté apoyada.
- Coloque una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.
- Inhale lentamente por la nariz. Cuente hasta 2. A medida que inhale, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto.
- Expulse el aire lentamente con los labios juntos (casi cerrados). Cuente hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentir que el estómago se hunde.
- Observe que al inhalar cuenta hasta 2 y que cuando expulsa el aire cuenta hasta 4. Esto lo ayuda a mantener su respiración lenta y pareja.
- Practique esta técnica de respiración durante 5 a 10 minutos al principio. Trate de hacerlo de 2 a 4 veces al día. Luego aumente la cantidad de tiempo y la frecuencia. Empiece este ejercicio estando acostado boca arriba. Luego hágalo sentado. Pruebe también hacerlo de pie y, por último, mientras realiza alguna actividad.

A medida que se sienta más cómodo con este ejercicio, puede usar este tipo de respiración en las siguientes situaciones:

- Subir escaleras
- Hacer caminatas largas
- Ducharse

- Transportar o levantar objetos
- Hacer ejercicio
- Realizar las actividades diarias

Meditación

Payne (2009) define que la meditación es el método de identificación de distintos estados de intranquilidad de la persona, se basa en dejar la mente en blanco, pensamiento negativo y preocupaciones, algunos argumentos para la meditación son: encontrar paz, alcanzar el conocimiento, la sabiduría, encontrarse así mismo, vaciar la mente y experimentar la verdadera realidad.

La meditación es una técnica de religión hindú, taoísta y budista. Fue descrita como una concentración pasiva, entre los beneficios de la misma están: comprensión del yo, nuevo sentido de paz interior, mejora de la concentración, vivir en armonía, razonar con mayor facilidad y auto percepción. En una sesión se debe prestar atención a la posición, ya que es un ejercicio de calma, concentrarse en un estímulo elegido, y poder regresar a la actividad cotidiana. Que mejor que con una pequeña meditación se involucre la visualización por lo que se comenta sobre algunos beneficios de la misma (Milian, 2017).

Proceso de aplicación

Según Milian (2017), se debe seguir el siguiente proceso de aplicación:

Paso 1: Para realizar este ejercicio, primero debes sentarte de manera cómoda, pero sobretodo manteniendo la espalda bien recta y sin apoyarla en ningún sitio.

Puedes sentarte en el suelo con las piernas cruzadas, en una silla o en la cama.

No es recomendable hacerlo tumbado, ya que hay mayores probabilidades de que te entre sueño.

Paso 2: Una vez sentado, cierra los ojos y empieza a respirar profundamente por la nariz, tanto en la inhalación como en la exhalación, y debes hacerlo lentamente.

Debes enviar el aire hacia tu estómago y no hacia tus pulmones.

Ahora imagínate como el aire entra por tus fosas nasales, como éste atraviesa los conductos que llegan hasta el estómago, y luego debes sentir como éste se va hinchando poco a poco.

Una vez hecha la inhalación, debes imaginarte el proceso a la inversa, sintiendo como tu estómago se deshinchaba poco a poco y como el aire atraviesa tus conductos internos hasta ser expulsado por la nariz.

Entre cada inhalación y exhalación, tómate unos pocos segundos de pausa y no respires. En este instante intenta dejar la mente en blanco, sin pensar en nada.

Paso 3: Una vez hayas realizado este ejercicio durante 5 minutos y tengas la mente relajada, empieza a contar tu respiración de 0 a 10.

Cada vez que termines un ciclo de inhalación y exhalación cuenta 1, y así hasta que llegues a 10. Luego empieza de nuevo y así sucesivamente durante 10 minutos.

Si en algún momento te invaden los pensamientos y pierdes la cuenta, empieza a contar de nuevo.

Técnica de Relajación Autógena.

Schultz (1932), define: “Es una técnica que consiste, básicamente, en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en el sujeto estados de relajación a través de autosugestiones sobre: Sensaciones de pesadez y calor en sus extremidades”.

Según Abuín (2016),”La terapia autógena se origina en el entrenamiento autógeno de Schultz y en su desarrollo incorpora diferentes métodos terapéuticos de orientación psicofisiológica creados para promover procesos cerebrales homeostáticos autorregulatorios” (p.133).

Esta técnica se basa en la concentración del individuo sobre sus sensaciones físicas a través de la relajación profunda, para Schultz todas las personas poseemos la capacidad de llegar a un estado profundo de relajación a través de nuestra imaginación. Actualmente se usa la técnica de relajación autógena, en personas o pacientes que padecen trastornos de estrés, ansiedad y psicosomáticos, ya que les produce paz y tranquilidad en su mente y cuerpo por un tiempo prolongado (Catalán, 2013).

Al ser una técnica que solo involucra nuestra mente muchas personas pueden llegar a cuestionarla, pero la realidad es que se centra en el origen del estrés en nuestra mente, al mantener un estado de calma la respiración junto con la tensión que existe en gran parte de nuestros músculos ira disminuyendo, no está demás decir que la técnica de relajación autógena se podría complementar con una aplicación que involucre directamente la actividad física para hacer una coordinación mente cuerpo.

Proceso de aplicación

Según Catalán (2013), se debe seguir el siguiente proceso de aplicación:

Ejercicio 1: Pesadez-Fase inicial

- Siéntate o tumbate sobre una colchoneta, de un forma que te sientas cómodo
- Cierra los ojos y concéntrate en tu brazo derecho
- Repite mentalmente, “el brazo derecho pesa”, “el brazo derecho pesa cada vez más”.
- Repite las siguientes frases mentalmente, unas seis veces
- Cuando sientas que tu brazo derecho está realmente pesado, repite “Estoy Tranquilo”.
- Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio

Ejercicio 2: Fase de calor

- Ahora repite mentalmente unas seis veces, “el brazo derecho está caliente”, “el brazo derecho está cada vez más caliente”
- Cuando sientas que el brazo está completamente caliente, repite mentalmente “estoy completamente tranquilo”
- Repite el ejercicio con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda

Ejercicio 3: pulsaciones

- Mientras te concentras en las pulsaciones de tu brazo derecho, repite mentalmente dos o tres veces “mi corazón late tranquilo”
- Ahora repite los ejercicios con el brazo izquierdo y pierna derecha e izquierda.

Ejercicio 4: respiración

- Focaliza tu atención en tu respiración y repite mentalmente dos o tres veces:
“Mi respiración es tranquila y calmada”

Ejercicio 5: Abdomen

- Fíjate ahora en tu abdomen y repite mentalmente 2 o 3 veces: “mi abdomen irradia de calor”

Ejercicio 6: La mente

- En este momento tu nivel de relajación es muy alto, concéntrate en tu mente, localízala en la frente y repite de 3 a 6 veces:” siento que mi mente y mi cuerpo están completamente relajados”
- Finaliza el ejercicio: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud

Técnica de Relajación Reposo.

Según Barrios (2014), se debe seguir el siguiente proceso de aplicación:

Fase 1: Preparación para la aplicación de la técnica

Colócate en una posición cómoda, preferiblemente tumbado, con los brazos a los costados del cuerpo, las piernas extendidas y una disposición interior a relajarte, te dispones a descansar, a aflojar toda la musculatura.

Fase 2: Aplicación

- Siente tu respiración tranquila en calma, no hagas nada, solo siente tu respiración tranquila en calma, permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al hecho de respirar, observa con calma tu respiración tranquila en calma, a partir de este instante vas a ir pidiendo a diversos grupos musculares de tu cuerpo que se aflojen.
- La piel de los pómulos se estira, la musculatura se relaja. La piel de los pómulos se estira. la musculatura se relaja.
- El labio superior, se afloja se relaja más y más, el labio inferior, se afloja se relaja más y más, toda la cabeza todo el rostro se relaja.
- Siente tu respiración tranquila en calma, no hagas nada, solo siente tu respiración tranquila en calma, permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al hecho de respirar, observa con calma tu respiración tranquila en calma

Fase 3: Cierre

- Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta.....contamos lentamente 1..... 2..... 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con más intensidad.....realizando una respiración profunda..... y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio.

Estrés

Los seres humanos debemos ir adaptándonos a diferentes tipos de entornos que se nos presentan en nuestro diario vivir y así lograr una estabilidad de nuestro cuerpo con el medio ambiente que nos rodea, el problema en la persona se genera cuando existe una acumulación de momentos estresantes que hacen que la persona pierda el control de su mente y su cuerpo provocando daños a su salud mental y física. Impidiendo que la persona tenga un desempeño óptimo en su vida escolar, laboral y cotidiana (Cautela & Groden , 1989, p. 13).

Al ser personas distintas es lógico que vamos a darle una interpretación diferente al sinnúmero de situaciones que se originan a nuestro alrededor, es por ello que la adaptación psicofisiológica resulta poco tolerable para ciertos individuos lo cual provoca que su cuerpo emita respuestas que generen malestar mental y físico.

El estrés es una reacción fisiológica que se origina como respuesta ante un estímulo percibido como amenaza, la acumulación de situaciones que generen tensión en el individuo pueden provocar repercusiones en su organismo, dando lugar a enfermedades mentales o físicas, impidiendo el buen funcionamiento del cuerpo (Barraza , 2011, p. 13).

El estrés es un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona (MedlinePlus , 2021).

El origen del estrés o la tensión que agobia al individuo se debe a pensamientos o ideas que originan estados de agobio o intranquilidad esto se conoce como estrés biogénico,

y a su vez otro detonante que produce el estado de activación de estrés en las personas es la sociedad, todo lo que nos rodea siempre y cuando nuestro cuerpo lo detecte como amenaza. A este conjunto de activadores se los conoce como estresores y son la causa primordial de que nuestro cuerpo genere respuestas relacionadas a la tensión mental y física.

Estresores

Los estresores son aquellos que liberan estímulos para que se produzca el estrés en el individuo, es importante saber que tan estresantes pueden ser los acontecimientos ya sean estos positivos o percibidos como agradables, como los amenazantes, ya que uno y otro producen un cambio al que la persona deberá adaptarse (Fourmarketing360, 2019).

En otras palabras los estresores son el origen de los estados de tensión o estrés, estos pueden ser percibidos como buenos o malos pero el estado de cualquier manera la tensión en el organismo aparecerá debido a que se requiere una adaptación al nuevo entorno que se le presenta al individuo.

Torres, (2019) afirma:

Ante el estrés existen dos tipos de respuesta a estímulos o estresores, que se las ha clasificado de la siguiente manera:

Distrés

Estrés negativo que es respuesta del individuo ante este estímulo es negativa y le produce angustia o malestar. Es decir que se sobrepasa el umbral de resistencia de la persona llevando a estados de angustia e inquietud en su vida (Torres, 2019).

Este tipo de estrés es capaz de originar angustia o agobio en la persona, genera un desorden o desequilibrio de la homeostasis del individuo logrando que este pierda parte del control de sus pensamientos y acciones que ejecuta.

Eustrés

Estrés positivo es la respuesta positiva que produce bienestar. Se manifiesta como un estado de alerta que permite al cuerpo estar atento ante las adversidades que se puedan presentar en nuestro entorno (Torres, 2019).

Por otro parte nos encontramos con el estrés positivo, dicho de esta manera ya que la persona quien logra asimilar de manera buena el estímulo percibido y no permite que la tensión lo agobie y llegue a afectar su desempeño diario.

De esta manera al analizar estas definiciones, se encuentra que el estrés es individual, debido a que los estímulos de los estresores pueden generar una reacción distinta en cada persona.

Según Carbonell (2004) los estresores se clasifican comúnmente en:

Biogénicos

Son estímulos o situaciones capaces de producir determinados cambios bioquímicos o eléctricos que disparan automáticamente la respuesta de estrés, con independencia de la interpretación que hagamos de la situación: temperatura elevada o ejecución intensa de un ejercicio (Carbonell, 2004)

Un pensamiento puede originar un sinnúmero de situaciones en la mente del individuo e incluso llegar a afectar al cuerpo de la persona, es el caso de los estresores

biogénicos que en una primera instancia se pueden llegar a manifestar en la mente del individuo pero con el pasar del tiempo y el aumento de la tensión puede desencadenar varias afecciones que comprometan la mente y el cuerpo de la persona.

Psicosociales

Las situaciones psicosociales se convierten en estresantes, a fuerza de la interpretación cognitiva o el significado que se le otorgue por el individuo: hablar en público, discusión con la pareja, rendir un examen etc. Este tipo de estresor es el más frecuente e importante dentro de la producción del estrés. Hay que tomar en cuenta que en los dos tipos de estresores provienen estímulos externos y de la propia persona (Vargas , 2011)

La sociedad es la principal fuente de estrés que tenemos las personas y eso es producto de la diferencia de percepción que existe entre uno y otro individuo, a manera de que la asimilación que se le dé a los miles de estímulos que genera el ambiente a nuestro alrededor determinara si solo nuestro cuerpo genera un estado de alerta o dichos estímulo se convierte en una fuente enorme de tensión que traerá consigo miles de problemas de índole psicobiológicos.

Fases del Estrés

El estrés según García (2020) pasa por tres fases: “de alarma, de adaptación y de agotamiento” Las cuales se representan a continuación:

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

El organismo humano al intentar adoptarse a un nuevo entorno sufre cambios, los cuales pueden traer malestar al individuo como náuseas dolores de cabeza, dependiendo de la frecuencia del estímulo y de cómo lo haya asimilado la persona.

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

Una vez ya superada la fase de alarma el cuerpo intenta volver a tener un equilibrio y se refleja en la capacidad de poder emplear estrategias mentales y físicas de la persona para contrarrestar la tensión generada a su alrededor.

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

Si no se produce una adaptación adecuada al nuevo entorno que está presente en la vida del individuo se producirá un incremento en la tensión lo que es conocido como estrés, provocando malestar prolongado e indefinido situación que estaría poniendo incluso en peligro la vida del individuo.

Señales Características del Estrés.

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

Los cuáles serán detallados a continuación:

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

Tipos de estrés

Según Miller & Smith (2021) Los diferentes tipos de estrés son los siguientes:
“estrés agudo, estrés episódico y estrés crónico”

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

A menudo el ser humano está envuelto en varias situaciones que ponen a prueba su resistencia mental y física, cuando esta resistencia se ve doblegada por la intensidad de la situación acontecida se produce la reacción de estrés, el estrés agudo puede provocar en la persona pero de manera momentánea no es permanente.

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

Por otra parte el estrés episódico son un conjunto de situaciones que producen estrés y que aquejan al individuo de manera repetitiva o constante, este tipo de estrés se deriva del estrés agudo con la diferencia que no desaparece en un lapso de tiempo corto si no que puede perdurar por varias días incluso meses.

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

Ya se ha dicho que estrés es un estado de alerta que permite a la persona estar pendiente de las situaciones que se originan a su alrededor sin embargo con el transcurrir de los días esto va debilitando a la persona a tal punto de poner en riesgo su propia vida, la constante repetición de sucesos que generen tensión en el organismo provoca un desgaste de energía ya que el esfuerzo requerido es exigido al máximo, se presentan en muchos de los casos dolores de cabeza, malestar estomacal entre otros.

Este fenómeno llamado estrés no solo está presente en la población adulta, es muy común ver a personas jóvenes que padecen estrés por su rutina diaria, el estudio, trabajo, problemas intrafamiliares son situaciones que aquejan a la población más joven y que de igual manera si no se toma con la seriedad que se merece el caso las consecuencias para la vida de cada uno de ellos serían demasiado graves.

Estrés Académico.

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, entre otros (Barraza , 2011, p. 10).

Un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula, antes de dar comienzo el examen (Barraza , 2011, p. 10).

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

Manifestación del Estrés Académico.

Una vez que has identificado las situaciones que te generan estrés, es importante reconocer cómo reacciones frente a ellas; qué efectos generan en tu organismo y en tus emociones.

Si, a pesar del agotamiento, no nos detenemos a descansar y hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo podría entrar en una fase de cronificación de las manifestaciones de la fase de agotamiento del estrés.

Estas manifestaciones pueden darse en diversos ámbitos -físicas, psicológicas y en la conducta- y es importante reconocerlas para ir las identificando en la medida en que van apareciendo y así poder tomar medidas preventivas (Osorio , 2015).

Manifestaciones físicas del estrés académico

Según Osorio (2015) corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

- Somnolencia, mayor necesidad de dormir
- Cansancio y fatiga
- Dolores de cabeza o jaquecas
- Dolor de estómago y/o color irritable
- Bruxismo (tensión de mandíbulas)
- Dolor de espalda
- Taquicardia o palpitaciones fuertes
- Aumento o disminución del apetito
- Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)
- Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)

Manifestaciones psicológicas y emocionales del estrés académico

Según Osorio (2015), son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan:

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza y/o desgano
- Ansiedad constante
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para pensar (quedarse en blanco)
- 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

Niveles de Estrés Académico.

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

- **Nivel leve:** En este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el trabajador goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad, esto puede deberse a que experimente bienestar o a que la actividad que desarrolle esté muy por debajo de sus capacidades lo que no le hace sentirse presionado en la actividad que realiza.
- **Nivel Moderado:** Comienzan a aparecer algunos síntomas provocándole algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas en las instituciones se encuentran en este nivel. Cuidar de no sobrepasar estos límites.
- **Nivel profundo:** Aquí la situación se torna más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad en la organización. Resulta clave conocer que es lo que realmente le está afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que puedan afectar seriamente la salud del trabajador sin tener vuelta de retroceso.

Diagnóstico de los Niveles de Estrés.

Gallardo, (2020) Afirma que existen parámetros que determinan el nivel de estrés en el que se encuentra una persona y estos son:

- Nivel cognitivo: en este nivel la persona presenta inseguridad y tiene problemas para concentrarse; no encuentra solución a sus problemas por pequeños que sean, y tiene la sensación de haber perdido la memoria.
- Nivel fisiológico: el estrés se puede presentar mediante síntomas físicos como dolores de cabeza, tensión muscular, alteraciones del sueño, fatiga, enfermedades de la piel. El individuo se siente mal, acude al médico, pero sus resultados son normales.
- Nivel motor: la persona tiende a realizar acciones no habituales como llorar, comer compulsivamente, fumar más de lo normal, aparecen tics nerviosos, etc. En definitiva, la persona siente deseos de huir para evitar la situación de estrés (Reyes, Ibarra, Torres, & Razo, 2012).

Prevención del Estrés

Desde el punto de vista de las condiciones de trabajo, es evidente que la prevención debe ir encaminada a evitar que se den situaciones que puedan provocar estrés; pero a veces, ocurre que estas circunstancias no pueden cambiarse o que una situación no estresante, desde el punto de vista objetivo, es vivida por alguna persona como una agresión. Cuando se dan esta clase de circunstancias está especialmente indicado el uso de este tipo de técnicas (Sanchez , 2008).

La realización de ejercicios físicos y técnicas que ayudan al organismo a controlar los efectos fisiológicos del estrés, disminuyendo la sintomatología negativa, previniendo una de las consecuencias de esta sintomatología que es la ansiedad.

Las técnicas que se pueden aplicar para la prevención del estrés mejorando la salud de nuestro cuerpo según Peña (2019) son:

- Técnicas de relajación.
- Técnicas de respiración.
- Meditación y relajación mental.

Es importante mencionar que estas técnicas no anulan el problema más bien, enseñan a controlar los efectos fisiológicos del estrés, a contrarrestar la sintomatología orgánica desagradable que se crea (Peña, 2019).

Instrumento: Inventario SISCO de estrés académico

Autor: Berraza A. (2007).

Propiedades Psicométricas

a) Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

b) 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

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.

Definición de Taller

Según Bravo (2017), en el ámbito pedagógico el taller es una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo. Se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión, se trata entonces de un aprender haciendo, donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes.

Estructura del taller.

Presentación.

Al momento de empezar cada taller, siempre se debe hacer unas preguntas iniciales las cuales los talleristas se comprometen a resolver durante el proceso, luego se debe hacer una presentación previa de los objetivos que se buscan cumplir, la metodología para aclarar las reglas del taller y el proceso que se va a llevar y por último se deben mostrar los recursos que se van a utilizar durante el proceso para el desarrollo del taller.

Clima psicológico

Para desarrollar un taller es importante contar con un buen espacio y crear el mejor ambiente de trabajo mediante dinámicas de integración o sensibilización dentro del grupo de participantes, es adecuado hacerlo al inicio del taller.

Distribución de grupos

Se debe tener en cuenta que en el taller el saber se construye no solo haciendo, sino en grupo, es decir de manera cooperativa, facilitándoles la oportunidad de relacionarse con los demás compartiendo e intercambiando habilidades, conocimientos e intereses.

Desarrollo temático

En este paso se desarrolla el tema concreto, para esto se pueden llevar a cabo diferentes dinámicas con el fin de resolver las preguntas planteadas al inicio o para cumplir con los objetivos específicos del taller.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

La presente investigación se fundamentó con el enfoque cuantitativo y es de tipo descriptivo, se buscó dar respuesta a la pregunta de investigación establecida previamente, en base en la medición estadística, se estableció el nivel exacto de estrés que aqueja a los estudiantes del Sector Cabo Minacho. Es de corte trasversal porque se estableció un tiempo determinado para el cumplimiento de los objetivos establecidos en la presente investigación.

Diseño de la investigación

Cuasi experimental

La presente investigación se considera de diseño cuasi experimental, ya que se centra en el estudio de las variables independiente y dependiente como son las técnicas de relajación y el estrés académico.

Métodos:

Científico: Se utilizó durante todo el proceso de investigación, comenzando con el descubriendo del tema, planteamiento de la problemática, para obtener nuevos conocimientos en relación a las dos variables de estudio, recopilando información de autores especializados en las temáticas en particular como las técnicas de relajación y el estrés académico, durante la construcción de la propuesta que quedaría planteada para una posterior aplicación.

Deductivo: Permitió partir de conocimientos generales a específicos, el conocimiento de

las variables para conocer el problema que aqueja a la población objeto de estudio y la posible solución que se le puede dar al mismo, se pudo conocer información muy relevante acerca del estrés y recabar la información específica como estrés académico que es la problemática objeto de estudio de la presente investigación.

Inductivo

A través del mismo se pudo obtener conclusiones generales de todo el proceso de investigación, partiendo de la información específica acerca de las técnicas de relajación y del estrés académico, luego de la aplicación del inventario SISCO de estrés académico se pudo concluir que la población investigada en general presenta estrés, además se pudo contrastar problemáticas a nivel nacional e internacional con respecto al estrés en los estudiantes que ha tenido un incremento considerable en el transcurso de la emergencia sanitaria.

Estadístico

Fue de gran ayuda al momento de la elaboración de las tablas y gráficos de barras en base a porcentajes, utilizadas para medir con mayor precisión el factor objeto de estudio dentro de la presente investigación como es el estrés académico.

Método de análisis y de síntesis

A través de los mismos se pudo indagar información a través de una lectura de fuentes bibliográfica realizando un análisis a través de técnicas como el subrayado, fichas técnicas de los documentos, con respecto a las variables de estudio de la presente

investigación, luego de seleccionar la información más pertinente y de tener claro el contexto de estudio en el cual fue planteado las variables de las cuales se derivarían toda la información que se destaca en la investigación se aplicaría el método de síntesis que permitió resumir dicha información y tener definiciones sucintas logrando que la redacción sea clara y concisa.

Materiales

Encuesta

Procedimiento

- Se seleccionó a la población la cual sería objeto de estudio de la presente investigación
- Se investigó información referente a los síntomas más frecuentes en personas que padecen o sufren de estrés
- Se diseñó la encuesta de tipo Likert referente a síntomas característicos del estrés
- Se aplicó la encuesta a los nueve estudiantes del sector Cabo Minacho
- Se determinó la problemática con el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta.

La encuesta se diseñó con una escala tipo Likert, donde se pudo conocer de toda la población había presentado síntomas característicos del estrés como: dolores de cabeza, malestar estomacal, falta de apetito, problemas para dormir entre otros. La modalidad de aplicación fue virtual y presencial dependiendo de las facilidades que brindaron los estudiantes que participaron en la investigación. La encuesta fue el punto de partida para

recolectar información de calidad referente a como el aislamiento social había afectado la rutina académica y personal de los estudiantes generando malestar y tensión en ellos, los datos serian ratificado con la aplicación del instrumento SISCO de estrés académico.

Instrumento: Inventario SISCO de estrés académico

Autor: Berraza A. (2007).

Procedimiento

- Se investigó información acerca de instrumentos adecuados para realizar un diagnóstico sobre el estrés académico
- Se seleccionó el inventario Sisco de estrés académico para realizar el diagnóstico del estrés académico en los estudiantes participes de la investigación
- Se realizó una revisión literaria acerca del instrumento para poder dar las instrucciones adecuadas sobre cómo desarrollarlo.
- Se aplicó el instrumento a las nueve estudiantes del sector cabo minacho

Propiedades Psicométricas

a) Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

b) 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

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

Población

Se seleccionó un grupo no aleatorio del sector Cabo Minacho de nueve adolescentes y jóvenes de edades que oscilan entre los 15 a 23 años.

La población está conformada por:

- 3 estudiantes de colegio
- 6 estudiantes de universidad

f. RESULTADOS

Matriz de los ítems principales de la encuesta para determinar la problemática acerca del estrés académico

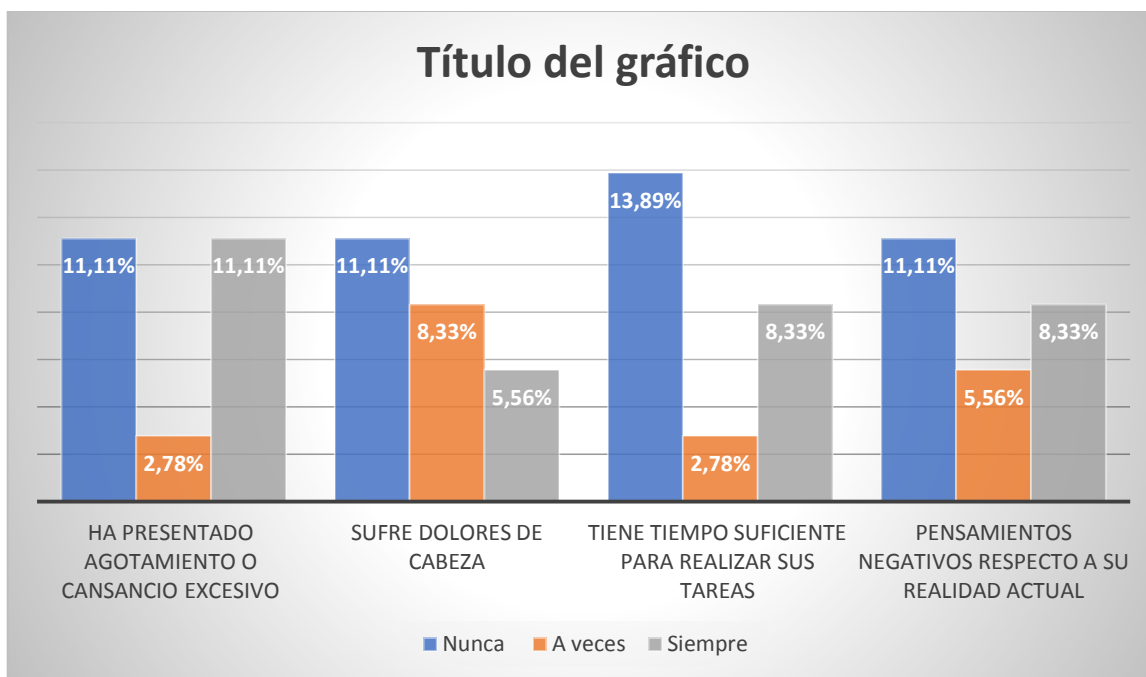
Tabla 1

<i>ítems</i>	<i>nunca</i>		<i>A veces</i>		<i>Siempre</i>		<i>TH</i>	
	F	%	F	%	F	%	f	%
Ha presentado agotamiento o cansancio excesivo	4	11,11	1	2,78	4	11,11	9	25
Sufre de dolores de cabeza	4	11,11	3	8,33	2	5,56	9	25
Tiene tiempo suficiente para realizar sus tareas	5	13,89	1	2,78	3	8,33	9	25
Pensamientos negativos respecto a su realidad actual	4	11,11	2	5,56	3	8,33	9	25
	17	47,22	7	19,45	12	33,33	36	100

Fuente: Resultado del Inventario de Estrés Académico SISCO aplicado a nueve estudiantes del Sector Cabo Minacho del Cantón Loja, 2020-2021

Elaborado por: Antonio Israel Gómez Encalada

Figura 1



Análisis e interpretación

Según Osorio (2015), los síntomas que comúnmente se suelen manifestar en los estudiantes que presentan estrés, son el cansancio, agotamiento, pensamientos negativos, desgano entre otros. Tomando en cuenta esta información podemos decir que la encuesta estuvo enfocada en determinar si la población objeto de estudio presentaba síntomas característicos del estrés académico, la cual es la problemática que se trabajó en la presente investigación, los datos obtenidos en la encuesta nos permitieron comprobar que la problemática del estrés académico es una realidad actual que aqueja a los estudiantes evaluados debido a su rutina académica les está generando momentos de tensión.

Resultados de la aplicación del estudio de campo

Inventario de Estrés Académico SISCO aplicado a nueve estudiantes del sector Cabo Minacho para conocer los niveles de estrés.

Nivel de estrés académico según la edad

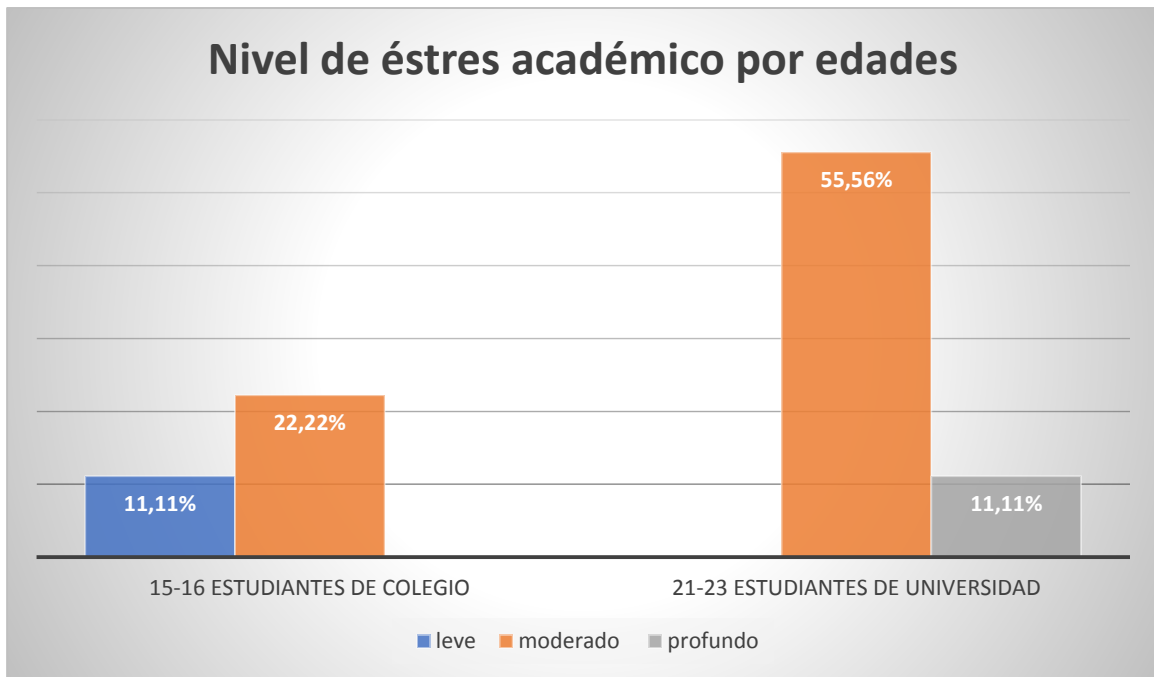
Tabla 2

EDAD	NIVEL DE INTENSIDAD							
	Leve		Moderado		Profundo		TH	
	f	%	f	%	f	%	f	%
15-16 Estudiantes de colegio	1	11,11	2	22,22	-	-	3	33,33
21-23 Estudiantes de universidad	-	-	5	55,56	1	11,11	6	66,67
	1	11,11	7	77,78	1	11,11	9	100

Fuente: Resultado del Inventario de Estrés Académico SISCO aplicado a nueve estudiantes del Sector Cabo Minacho del Cantón Loja, 2020-2021

Elaborado por: Antonio Israel Gómez Encalada

Figura 2



Análisis e interpretación

Del análisis estadístico del nivel de estrés académico por edades los resultados son los siguientes:

Según el estudio realizado por Rolf Bax (2021), a un grupo de ejecutivos, pudo determinar que cuanto mayor era el número de responsabilidades que debía cumplir se daba un incremento en los niveles de estrés de los trabajadores, los empleados eran sometidos a fuertes cargas de horario semanalmente, actividades para realizar y su calidad de sueño no era buena desencadenando un problema de estrés que incluso les impediría tener un rendimiento óptimo en su empleo.

Tomando en cuenta el aporte del autor podemos ratificar, que a mayor número de responsabilidades va a existir un incremento que los niveles de estrés en las personas, reflejo claro que se puede evidenciar en la presente investigación, mientras que los estudiantes de colegio situados en las edades de 15 a 16 años, alcanzaron niveles leve y moderado de estrés mientras que los estudiante de Universidad que están situados en las edades de 21 a 23 años alcanzaron niveles de estrés moderado y profundo, ya que al estar cursando un estudio de nivel superior es lógico que exista un mayor número de responsabilidades en cuanto al aumento de trabajos, exámenes, mayor número de horas en clase y menos tiempo para dormir si combinamos todos esos factores se puede dejar claro que la tensión aumenta en los estudiantes de mayor nivel académico por las exigencias que este nivel de estudio conlleva.

Nivel de intensidad del estrés académico por dimensiones

Tabla 3

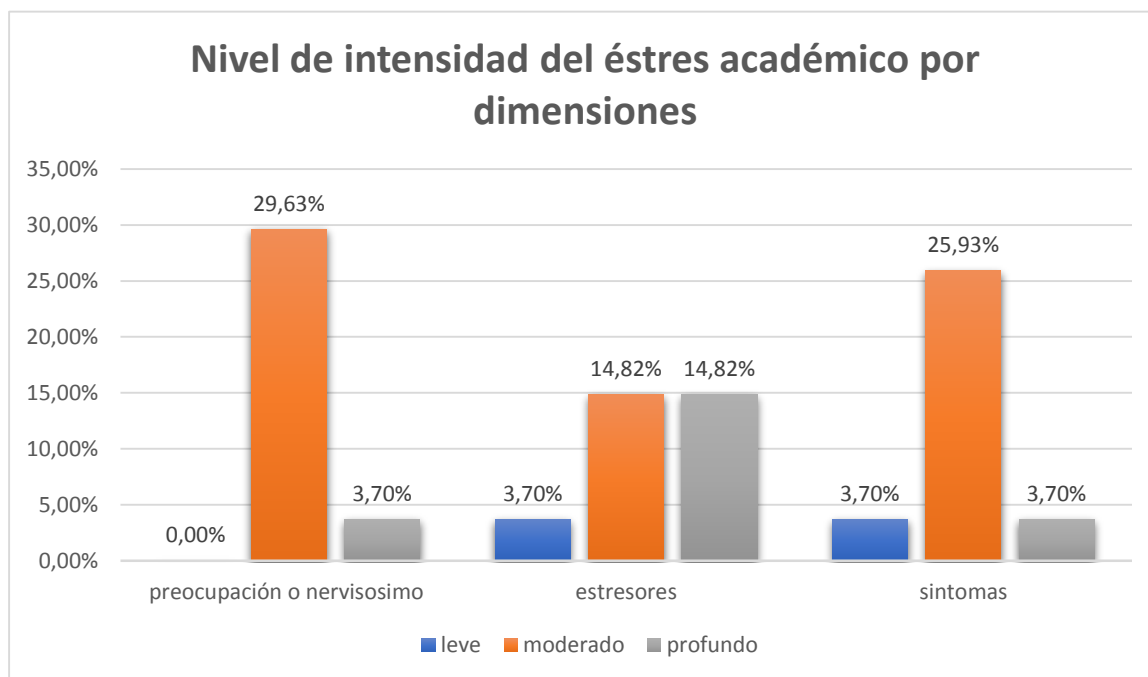
DIMENSIONES	NIVEL DE INTENSIDAD							
	Leve		Moderado		Profundo		TH	
	f	%	f	%	f	%	f	%
PREOCUPACIÓN	-	-	8	29,63	1	3,70	9	33,33
NERVIOSISMO								
ESTRESORES	1	3,70	4	14,82	4	14,82	9	33,33
SÍNTOMAS	1	3,70	7	25,93	1	3,70	9	33,33
	2	7,4	19	70,38	6	22,22	27	100

Fuente: Resultado del Inventario de Estrés Académico SISCO aplicado a nueve estudiantes del Sector

Cabo Minacho del Cantón Loja, 2020-2021

Elaborado por: Antonio Israel Gómez Encalada

Figura 3



Análisis e interpretación

Barraza (2016) afirma que el **estrés académico** es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores, es por ello que el inventario SISCO toma en cuenta el nivel de preocupación o nerviosismo presente en los estudiantes en el actual periodo educativo en donde se puede constatar, que todos los evaluados manifiestan sentir preocupación o nerviosismo respecto su situación académica actual, lo que permite validar la aplicación del inventario de estrés académico.

Dentro de la dimensión de **estresores académicos** el 33,33% de los estudiantes manifestaron que los estresores que más les provocan momentos de tensión son: las tareas, ensayos, evaluaciones, investigaciones, actitud del docente entre otros, el porcentaje de esta dimensión se distribuye en un 3,70% de la población situada en un nivel leve 14,82% de la población situada en un nivel moderado de estrés y el 14.82% restante situado en un nivel profundo de estrés. Los estresores académicos según Rodríguez (2016), provocan un desequilibrio o situación estresante en el alumno y su vez puede presentar la manifestación de síntomas o repercusiones físicas producto de dicha situación, La población evaluada manifiesta haber experimentado **síntomas** o respuestas físicas como: fatiga crónica, insomnio, dolor de cabeza, **respuestas psicológicas** como: inquietud, tristeza, problemas de concentración, ansiedad e irritabilidad y **respuestas comportamentales** como: discutir o polemizar, aislamiento, desgano para realizar tareas y mala alimentación.

Tabla 4

Resultados del nivel de afrontamiento ante el estrés

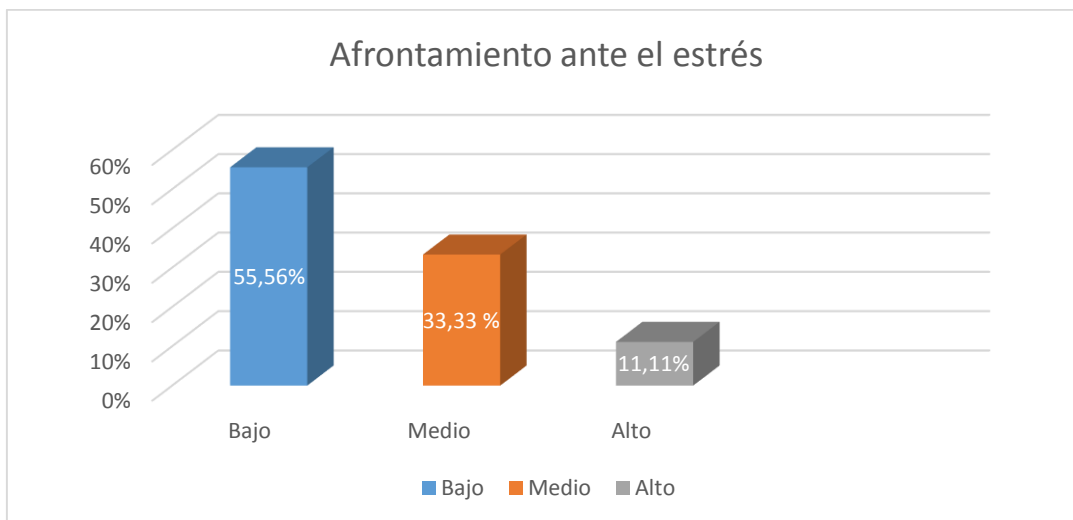
Afrontamiento ante el estrés									
Dimensiones	Nivel de intensidad						TH		
	Bajo		Medio		Alto		<i>f</i>	<i>%</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>			
Estrategias	5	55,56	3	33,33	1	11,11	9	100	
	5	55,56	3	33,33	1	11,11	9	100	

Fuente: Resultado del Inventario de Estrés Académico SISCO aplicado a nueve estudiantes del Sector Cabo Minacho del Cantón Loja, 2020-2021

Elaborado por: Antonio Israel Gómez Encalada

Figura 4

Resultados del Nivel de Afrontamiento ante el estrés



Análisis e interpretación

Las **estrategias de afrontamiento** según la autora Ornella Castagnetta (2016), permiten hacer frente a las demandas internas y externas que se dan en el entorno educativo y que exceden la resistencia mental del individuo dotándolo de recursos frente a las situaciones de tensión, por eso el inventario brinda algunas estrategias para que los estudiantes puedan utilizar durante su formación académica.

Del grupo evaluado se pudo evidenciar que el 55,56% tiene un nivel bajo de afrontamiento ante el estrés debido a que su práctica de estrategias favorecedoras como: elaboración de un plan de actividad, elogios a sí mismo entre otras es casi nula, con un rango superior nos encontramos al 33,33% de la población que presenta un nivel medio de afrontamiento lo cual indica que utilizan ciertas actividades o estrategias como: habilidad

asertiva, búsqueda de información sobre la situación y religiosidad y el 11,11% representa el único resultado positivo de todo el grupo de evaluados lo cual demuestra que en el sector Cabo Minacho los estudiantes evaluados le prestan poca atención a las estrategias de afrontamiento al momento de enfrentar una situación que les produzca estrés.

g. DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó en el sector Cabo Minacho de la ciudad de Loja, con una población de nueve estudiantes en el rango de 15 a 23 años de edad

El estrés se considera una reacción psicofisiológica del organismo para adaptarse al entorno en donde se encuentre, los problemas experimentados por personas de cualquier edad se presentan a partir de no superar experiencias o situaciones que a su punto de vista sean considerados estresores o activadores del estrés en sus cuerpos, haciendo que cada vez sea más difícil manejar situaciones de tensión provocando mal humor, pérdida de la memoria repentina entre otros. Para Chrousos y Gold (1992), el estrés es un estado de falta de armonía o amenaza de la homeostasis del individuo perjudicándolo a que no pueda desarrollar a plenitud sus actividades ya sean estas de índole escolar, laborar o cotidianas.

Debido a la realidad actual por la cual atraviesan las instituciones a nivel local y nacional producto de la pandemia, la educación sigue en una modalidad virtual, situación que ha generado malestar y tensión en los estudiantes de diferentes edades, del grupo evaluado en la presente investigación se puede evidenciar la falta de afrontamiento y escasa aplicación de técnicas de relajación que sirvan para mitigar situaciones académicas o personales que les resulten agobiantes. Es por ello que la presente investigación resulta de vital importancia para los estudiantes y todos los integrantes de la familia, ya que en base al conocimiento sobre el estrés y práctica de técnicas de relajación para contrarrestarlo, se lograra que el estudiante y su familia tengan una vida más placentera física y mentalmente.

A partir de la aplicación del inventario SISCO de estrés académico a los estudiantes

del sector Cabo Minacho, para verificar el segundo objetivo, se obtuvo un diagnóstico inicial donde se pudo evidenciar que los estudiantes con mayor intensidad de sus niveles de estrés están situados en el rango de edad de 20 a 23 perteneciente a los estudiantes de universidad, los cuales alcanzaron niveles de estrés leve, moderado y profundo, mientras que los estudiantes de colegio presentaron niveles leve y moderado de estrés, pudiendo denotar como primer punto que todos los estudiantes evaluados del sector tienen situaciones que les producen tensión dentro del ámbito académico y que a mayor nivel académico aumentan las exigencias personales y por ende existe un aumento del estrés.

Los resultados anteriormente expuestos se relacionan con el trabajo de investigación realizado por Alba P. (2016), donde manifiesta que los estudiantes presentan estrés debido a la acumulación de trabajos, pruebas y el tiempo limitado que disponen para las mismas dando como resultado que los niveles de estrés aumenten. Existe una diferencia considerable en relación a los resultados de la investigadora ya que en su trabajo resalta que los mayores niveles de estrés están presentes en los estudiantes de bachillerato, situación que difiere de la presente investigación ya que los estudiantes con mayor porcentaje de estrés son los universitarios.

Contrastando los resultados sobre el nivel de estrés con los resultados de investigación de Rosales J. (2016). Se evidencia que existe una gran similitud respecto al nivel de estrés presente en la población objeto de estudio puesto que el mayor porcentaje de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés académico. Ahora bien, tomando en cuenta el objetivo con respecto a la aplicación y diagnóstico según el test encontramos que existe discrepancia en cuanto a su finalidad mientras que el objetivo de la presente

investigación tiene por meta dar un diagnóstico con respecto al estrés académico, el de Rosales J. se centra en el diagnóstico y la correlación que existe entre el estrés y los hábitos de estudio.

De la investigación realizada por Montoya y Montenegro (2019), se determina que en la aplicación del pre test el 100% de investigados presentan estrés, lo que coincide con los resultados de la presente investigación ya que existe presencia de estrés en los evaluados en niveles leve, moderado y profundo; a diferencia en este estudio mediante la aplicación del post test se comprobó la efectividad de la propuesta en los destinatarios, con la aplicación de técnicas de relajación, intensión que está relacionada con el planteamiento de la propuesta que se deja en anexos. .

Por todo lo expuesto, se plantea la propuesta de intervención “Acabemos con el estrés académico”, que servirá de apoyo para que los estudiantes puedan mitigar todas aquellas situaciones que les generen estrés, permitiéndoles tener un rendimiento óptimo en sus actividades académicas y de la vida diaria.

h. CONCLUSIONES

- Se fundamentó teóricamente mediante una ampliación bibliográfica las técnicas de relajación y el estrés académico, debido a que fue necesario contar con el conocimiento científico para diseñar la estrategia basada en las técnicas de relajación.
- Se identificó el nivel de estrés académico en los estudiantes del Sector Cabo Minacho mediante la aplicación del test SISCO, se pudo verificar que la población evaluada presenta estrés académico en niveles leve con un 11,11%, moderado 77,78% y profundo 11,11%, siendo los estudiantes universitarios los más afectados debido a que tiene una mayor exigencia en el ámbito educativo.
- Ante los resultados encontrados se diseñó una guía de técnicas de relajación basada en ejercicios físicos y mentales como alternativa para contrarrestar el estrés académico; en donde los estudiantes tendrán el medio necesario para poder manejar las situaciones que generan tensión.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda utilizar lecturas de apoyo sobre técnicas de relajación y manejo de estrés académico, para que puedan disminuir los niveles de estrés que genera el aislamiento social en los estudiantes.
- A la comunidad del sector Cabo minacho se le invita a unirse al tema contra el estrés académico a través de talleres de prevención, tanto a los estudiantes evaluados como a sus familias, para que puedan lograr un rendimiento adecuado en sus actividades académicas, laborales o de la vida cotidiana.
- A la comunidad del sector Cabo minacho, invitar a que pueda aplicar la propuesta basada en las técnicas de relajación planteada en la presente investigación, para determinar si disminuyen los niveles de estrés, logrando obtener resultados positivos luego de la intervención.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Abuín, M. (2016). Terapia autógena: técnicas, fundamentos, aplicaciones en la salud. *Clínica y Salud*, 27(3), 133-145. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180648287005.pdf>
- Bravo, N. (Octubre de 2017). *El concepto del taller*. Obtenido de http://acreditacion.unillanos.edu.co/CapDocentes/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto_taller.pdf
- Barraza , A. (2011). *Estrés, Burnout y Bienestar Subjetivo [versión PDF]*. REDIE. Obtenido de http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/estres_burnout_y_bienestar_sujetivo.pdf
- Barrios , F. (18 de Noviembre de 2014). *Relajación reposo* . Obtenido de EJERCICIOS DE RELAJACIÓN: <http://www.ejerciciosderelajacion.com/articulos/relajacion-reposo>
- Barrios , F. (Junio de 2015). *EJERCICIOS DE RELAJACION*. Obtenido de <http://www.ejerciciosderelajacion.com/articulos/que-es-relajacion>
- Berraza, A. (Enero de 2007). *El Inventario SISCO del Estrés Académico*. Obtenido de ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico
- Bax, R. (Julio de 2021). *A más responsabilidad, más posibilidades de sufrir estrés, ansiedad o depresión*. Obtenido de RRHH Digital: http://www.rrhhdigital.com/secciones/salud-y-empresa/136997/A-mas-responsabilidad-mas-posibilidades-de-sufrir-estres-ansiedad-o-depresion?target=_self
- Bitbrain. (27 de Septiembre de 2018). *Qué es la estimulación cognitiva y para qué sirve*. Obtenido de <https://www.bitbrain.com/es/blog/que-es-estimulacion-cognitiva>
- Blaivas , A. (2 de Enero de 2020). *Técnicas de respiración: respiración diafragmática*. Obtenido de UC San Diego Health: <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/3,82452>
- Bretón, F. (4 de Julio de 2020). *TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (RMP) DE JACOBSON*. Obtenido de NeuroClass: <https://neuro-class.com/tecnica-de-relajacion-muscular-progresiva-de-jakobson/>
- Carbonell, M. (2004). *Estresores* . Obtenido de EcuRed: <https://www.ecured.cu/Estresores>
- Carrillo, G. (2015). Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años. (*Tesis doctoral*). Universidad de Granada, Granada. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/43024/25934934.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Catalán, S. (8 de Noviembre de 2013). *Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno*. Obtenido de Siquia : <https://www.siquia.com/blog/guia-practica-relajacion/#:~:text=El%20entrenamiento%20aut%C3%B3geno%20es%20una, trav%C3%A9s%20de%20la%20relajaci%C3%B3n%20profunda>.
- Cautela, J., & Groden, J. (1989). *Técnicas de relajación [versión PDF]*. Martínez Roca. Obtenido de http://soyanalistaconductual.org/tecnicas_de_relajacion_joseph_r_cautela_june_groden.pdf
- Choliz Montañez, M. (2009). Técnicas para el control de la activación. En *Relajación y respiración* (págs. 1-2). Valencia .
- Chóliz, M. (2012). *TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: Relajación y respiración [versión PDF]*. Promolibro. Obtenido de <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Fourmarketing360. (14 de Enero de 2019). *¿Sabes qué son los estresores?* Obtenido de Prevencionar.com: <https://prevencionar.com/2019/01/14/sabes-lo-que-son-los-estresores/>
- Fundación Pasqual Marallagal . (22 de Septiembre de 2020). *Técnica de relajación muscular progresiva paso a paso* . Obtenido de Hablemos del Alzheimer : <https://blog.fpmaragall.org/relajacion-muscular-progresiva>
- Gacía Viamontes, J. (Julio de 2014). *SCIELO*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009
- Gallardo, I. (25 de Septiembre de 2020). *Estres* . Obtenido de Cuidate plus: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- García, J. (2020). *Las 5 fases del estrés y como combatirlas* . Obtenido de Psicología y mente : <https://psicologiaymente.com/clinica/fases-del-estres>
- García Lopez, L. J. (2013). En *Tratando trastorno de ansiedad social* (págs. 19-23). Madrid: Piramide.
- García Rodríguez, T. (2006). Técnicas de relajación y autocontrol emocional . *Medi Sur* , 55-70.
- Horacio Rey, M. (2015). *Estudio de la validación de una Técnica breve autoaplicada de relajación* . Las Palmas de Gran Canaria .
- Imaicela, L. (2018). *Técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Loja]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20718/1/Luc%C3%ADa%20Matilde%20Imaicela%20Roa.pdf>
- Lara, R. (14 de Marzo de 2013). *Respiración diafragmática: cómo practicarla*. Obtenido de Respira Técnicas de respiración : <https://tecnicasderespiracion.com/respiracion-diafragmatica/#comment-15261>

- Matul , M. (2013). *Estrés laboral factor que incide en el desempeño de los colaboradores de las empresas de crédito de San Francisco el Alto, Totonicapán [Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar]*. Repositorio. Obtenido de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/2013/01/01/Matul-Mayra.pdf>
- MedlinePlus . (5 de Enero de 2021). *El estrés y su salud* . Obtenido de Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Milian, B. (28 de Junio de 2017). *¿Qué es la meditación y cómo meditar?* Obtenido de desdelaraíz: <https://desdelaraiz.com/meditacion-como-meditar/>
- Miller , L., & Smith, A. (2021). *Los distintos tipos de estrés*. Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- Montoya , E., & Montenegro , Y. (2019). *Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019[Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/40900>
- Naranjo , M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *EDUCACIÓN*, 33(2), 171-190.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes . *Educación*, 171-190.
- Osorio , M. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Obtenido de CENTRO DE APRENDIZAJE CAMPUS SUR : <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Ospina Stepanian, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento*. Bogotá: creative commons.
- Peinado , A. (2018). *Estrés académico en los estudiantes* . Sacatequepez .
- Peña, M. (26 de Abril de 2019). *20 TÉCNICAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS*. Obtenido de INSTITUTO EUROPEO : <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/>
- Psiquiatria.com. (25 de Febrero de 2021). *Relajación*. Obtenido de <https://psiquiatria.com/glosario/relajacion>
- Rivera, L. (Enero de 2010). *ResearchGate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/313503877_Definiciones_del_estres
- Rodas, S. (2018). *Técnicas de relajación muscular progresiva y estrés laboral [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]* . Repositorio Institucional. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcefuentes/TESIS/2018/05/22/Rodas-Sucely.pdf>
- Rodríguez, B. (2018). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Revista Enfermería C y L*, 8(2), 23-32.

- Rodríguez, E. (2018). Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad [versión PDF]. *INTERPSIQUIS*, 2-3. Obtenido de <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>
- Rosales , J. (2016). *ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UN CENTRO DE FORMACIÓN SUPERIOR PRIVADA DE LIMA-SUR*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Perú]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Ruiz , L. (2015). *Investigación cuasi experimental* . Obtenido de Psicología y Mente : <https://psicologiaymente.com/miscelanea/investigacion-cuasi-experimental>
- Sánchez , C. (8 de Mayo de 2008). *Evitar el estrés* . Obtenido de PFIZER: https://www.pfizer.es/salud/prevencion_habitos_saludables/consejos_salud/evitar_estres.html
- Torres, E. (17 de Enero de 2019). *Tu empleo* . Obtenido de Distrés y eustrés: lo que no conocías sobre el estrés: <https://blog.infoempleo.com/a/distres-eustres-lo-no-conocias-estres/>
- Vargas , P. (2011). Estresores psicosociales y depresión mayor recurrente. *Salud Bosque*, 1(2), 39-53.
- Westreicher , G. (23 de Febrero de 2020). *Encuesta* . Obtenido de Economipedia : <https://economipedia.com/definiciones/encuesta.html>

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL

ESTRÉS ACADÉMICO

SECTOR: CABO MINACHO

DIRIGIDO A: ESTUDIANTES DEL SECTOR CABO MINACHO

AUTOR: ANTONIO ISRAEL GÓMEZ ENCALADA

LOJA – ECUADOR

2020

¡APRENDAMOS A CONTROLAR NUESTROS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO!



Fuente: <http://losadolescentesyalsalud2012.blogspot.com/2012/07/comun-en-estudiante-estres-academico.html>

Elaborado por: LA SALUD Y LOS ADOLESCENTES

Autor: Antonio Israel Gómez Encalada

Tema

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

Presentación:

La presente propuesta se centra en la importancia de las técnicas de relajación a beneficio de los estudiantes que están pasando por momentos de tensión en su actual periodo académico.

Las técnicas de relajación están asociadas a reducir o disminuir los niveles de tensión tanto a nivel mental como físico, logrando que el individuo pueda tener el equilibrio de su ser en relación con el ambiente, situación que beneficiaría de gran manera a los estudiantes que se encuentran pasando por momentos de preocupación que no les permite tener un rendimiento óptimo a nivel escolar y que afecta a su salud mental y física.

Por esta razón he considerado pertinente la planificación de 6 talleres que servirán de apoyo a los estudiantes del sector Cabo minacho que se encuentren pasando por momentos de tensión, preocupación, nerviosismo etc. logrando superar estas situaciones estresantes, de manera que puedan tener un óptimo rendimiento académico. Los talleres están diseñados con una duración estimada de 60 a 80 min por cada uno, por el motivo de la emergencia sanitaria del COVID-19 la cual nos ha obligado a retomar nuestros estudios de manera virtual la presente propuesta no se podrá aplicar y quedaran los talleres diseñados para adjudiquen más adelante.

La presente propuesta está conformada por objetivos, factibilidad, destinatarios y una propuesta de talleres sobre la temática, que han sido organizados de manera apropiada y eficiente, acompañada cada uno de ellos de

una serie de actividades a desarrollar.

Objetivos:

General

Fomentar las técnicas de relajación como alternativa para contrarrestar los niveles de estrés académico de los estudiantes del sector cabo minacho

Específicos:

- Generar un ambiente de confianza entre los participantes y el facilitador de los talleres.
- Brindar información a los investigados acerca de la propuesta acaba con el estrés académico.
- Disminuir el estrés en los investigados con la aplicación de las técnicas de relajación.

Factibilidad

Para el desarrollo de la propuesta de intervención, se parte de un sondeo realizado previamente entorno al estrés académico, denotando la presencia de situaciones de tensión o nerviosismo que causan preocupación en los estudiantes.

Al mismo tiempo se contará con la guía de los docentes y directivos de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, que con su amplia experiencia y trayectoria docente nos guiaran de forma adecuada para llevar a cabo con éxito la realización de la investigación.

Para el diseño de la propuesta sobre las técnicas de relajación se hizo una amplia revisión bibliográfica donde se destaca la información más relevante que servirá de apoyo para los estudiantes que estén pasando momentos de tensión en su desarrollo escolar además se ha considerado que las técnicas son de fácil aplicación y no tendrán

un alto costo es decir q estén al alcance de cualquier persona sin importar su nivel económico y coadyuva en beneficio para la población objeto de estudio

Por lo antes expuesto se ha considera que la propuesta es viable y factible desde el punto de vista técnico, administrativo y económico.

TALLER 1							
TEMA:	“ACABA CON EL ESTRÉS ACADÉMICO ”				ENCARGADO:	Antonio Gómez	
TALLER:	°1	TIE MPO:	60 minutos	DESTINAT ARIOS:	Estudiantes del sector cabo minacho	FECHA:	____/____/____
OBJETIVO S:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Generar un ambiente de confianza e integración de los participantes y el aplicador del taller. ➤ Brindar información acerca de la propuesta denominada “ACABA CON EL ESTRÉS” a impartirse en el sector cabo minacho 						
<i>TÉCNICAS Y/O ACTIVIDADES</i>				<i>MATERIALES Y RECURSOS</i>		<i>TIEMPO</i>	<i>ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN REFLEXIÓN</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Experiencia Dinámica de introducción - Dar la bienvenida a los participantes del taller 				<ul style="list-style-type: none"> - adecuar el espacio de la aplicación del taller, libre de distractores - Pelota 		<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo estimado para esta actividad es de 15 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará mediante la observación y participación activa de los destinatarios.

<ul style="list-style-type: none">- Presentación del facilitador y posterior presentación de cada uno de los estudiantes- Dinámica “Pasarse la pelota”:- Los participantes deben formar un círculo, y en un primer momento cada miembro del grupo, por turnos, va diciendo al resto su nombre. Tras ello, se coge una pelota que los integrantes del grupo deberán ir pasándose. Quien recibe la pelota deberá decir el nombre de quien se la ha pasado antes de lanzarla a otra persona, que deberá hacer lo mismo. No es necesario seguir un orden en los pases, pudiendo ser este azaroso siempre y cuando se integre a todos los participantes.- entre los participantes del taller y así se llegue a desarrollar de buena manera			
--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la propuesta de intervención <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explicara de manera muy concisa en que consiste la propuesta denominada “acaba con el estrés académico” - Aplicación del pre test - Se presentara mediante el uso de diapositivas las distintas técnicas de relajación a trabajar con los destinatarios - Entrega de la guía de aplicación de las técnicas de relajación a trabajarse en el transcurso de los distintos talleres 	<ul style="list-style-type: none"> - Computadora - Diapositivas - USB - Hoja del pre test 	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad contempla un tiempo estimado de 20 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará mediante la observación de los participantes y su participación activa.
<ul style="list-style-type: none"> • Acuerdos y compromisos generados con los participantes. <ul style="list-style-type: none"> - Se llegaran a acuerdos y compromisos con los participantes para lograr un buen desarrollo de todo el programa establecido dentro de la propuesta 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> - Se observara si realizan de manera adecuada el ejercicio de la técnica de relajación los participantes
<ul style="list-style-type: none"> • Cierre 	<ul style="list-style-type: none"> - Agradecimiento a los participantes e invitación al próximo taller 	<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo estimado para esta actividad es de 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de la participación de los destinatarios del taller.

OBSERVACIONES	
----------------------	--

TALLER 2							
TEMA:	“Domina tus pensamientos y se el amo de tu cuerpo”				ENCARGADO:	Antonio Gómez	
TALLER:	°2	TIEMPO:	60 minutos	DESTINATARIOS:	Estudiantes del sector cabo minacho	FECHA:	___/___/___
OBJETIVOS:	➤ Inducir en los estudiantes estados de relajación a través del proceso de aplicación autosugestiones.						
<i>TÉCNICAS Y/O ACTIVIDADES</i>				<i>MATERIALES Y RECURSOS</i>		<i>TIEMPO</i>	<i>ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN REFLEXIÓN</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Experiencia Dinámica de introducción - Dar la bienvenida a los participantes del taller 				<ul style="list-style-type: none"> - adecuar el espacio de la aplicación del taller, libre de distractores - Pelota 		<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo estimado para esta actividad es de 10 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará mediante la observación y participación activa de los destinatarios.

<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de mi persona y posterior presentación de cada uno de los estudiantes - Dinámica “Pasarse la pelota”: - Los participantes deben formar un círculo, y en un primer momento cada miembro del grupo, por turnos, va diciendo al resto su nombre. Tras ello, se coge una pelota que los integrantes del grupo deberán ir pasándose. Quien recibe la pelota deberá decir el nombre de quien se la ha pasado antes de lanzarla a otra persona, que deberá hacer lo mismo. No es necesario seguir un orden en los pases, pudiendo ser este azaroso siempre y cuando se integre a todos los participantes. - entre los participantes del taller y así se llegue a desarrollar de buena manera 			
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la Técnica de relajación. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explicara de manera muy concisa en que consiste la técnica de relajación autógena - Proceso de aplicación - Lo que se intenta lograr con la aplicación de la técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - USB - Computadora 	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad contempla un tiempo estimado de 10 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará mediante la observación de los participantes y su participación activa.
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de la técnica de relajación autógena <ul style="list-style-type: none"> - Verificar que el ambiente esté libre de distractores <p>Paso 1: Preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir a los participantes que tomen asiento se recuesten, cierran sus ojos y que se centren en la música y se olviden de todo a su alrededor a excepción de la música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música https://www.youtube.com/watch?v=3Vzf5n5IKMQ - Computadora - Parlantes - Sillas 	<ul style="list-style-type: none"> - 20 min 	<ul style="list-style-type: none"> - Se observara si realizan de manera adecuada el ejercicio de la técnica de relajación los participantes

<p>Paso 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El aplicador de la técnica realiza la siguiente narración: - Nos vamos a imaginar un bosque rodeado de muchos arboles - Donde el sol ilumina nuestros rostros - Nada nos puede lastimar estamos en un sitio seguro. <p>Paso 3: Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - De manera lenta los participantes vuelven en si abriendo de apoco sus ojos 			
<ul style="list-style-type: none"> • Cierre - Agradecimiento a los participantes e invitación al próximo taller 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo estimado para esta actividad es de 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de la participación de los destinatarios del taller.
<p>OBSERVACIONES</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

TALLER 3							
TEMA:	“El aire es tu aliento y tu medicamento”				ENCARGADO:	Antonio Gómez	
TALLER:	°3	TIE MPO:	60 minutos	DESTINAT ARIOS:	Estudiantes del sector cabo minacho	FECHA:	____/____/____
OBJETIVO S:	➤ Controlar los niveles de estrés de los estudiantes a través de la técnica de respiración diafragmática.						
<i>TÉCNICAS Y/O ACTIVIDADES</i>				<i>MATERIALES Y RECURSOS</i>		<i>TIEMPO</i>	<i>ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN REFLEXIÓN</i>
Dinámica de introducción - Se dará la bienvenida a los palpitanes al taller N°3 - Se proceera a la aplicación de una dinámica de denominada casa inquilino y terremoto:				- Ambiente libre de distractores. - Pelota		- El tiempo estimado para esta actividad es de 15 minutos.	Se evaluará mediante aportes de lo que recuerden los participantes que perdieron en la dinámica.

<ul style="list-style-type: none"> - Consiste en formar grupos de 3 personas - Cuando el guía del taller les pida casa inquilino o terremoto se cambiaran de manera inmediata de compañeros - Las personas que queden sin grupo participaran haciendo un recuento del taller anterior. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la Técnica de relajación <p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explicara de manera muy concisa en que consiste la técnica de respiración diafragmática. - Proceso de aplicación - Lo que se intenta lograr con la aplicación de la técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - USB - Computadora 	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad contempla un tiempo estimado de 15 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará mediante la observación de los participantes y su participación activa.
<ul style="list-style-type: none"> - Se procede a la aplicación de la técnica de respiración diafragmática: <p style="text-align: center;">Fase 1: preparación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música https://www.youtube.com/watch?v=3Vzf5n5IKMQ - Computadora 	<ul style="list-style-type: none"> - 25 min 	<ul style="list-style-type: none"> - Se observara si realizan de manera adecuada el ejercicio de la técnica de relajación los participantes

<ul style="list-style-type: none"> - Empezamos a cerrar lentamente nuestros ojos mientras vamos adoptando una posición cómoda ya sea sentado o acostado boca arriba. <p style="text-align: center;">Fase 2: Aplicación</p> <p style="text-align: center;">Colocar las manos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar las manos; una sobre el pecho, y otra sobre el abdomen (el abdomen se sitúa justo por encima del estómago) - Proceso de inhalación - Proceso de exhalación <p style="text-align: center;">Fase 3: cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos volviendo a nuestro estado natural abriendo de manera lenta nuestros ojos y tomando conciencia de nuestros cuerpos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Parlantes - Sillas 		
<ul style="list-style-type: none"> • Cierre - Agradecimiento a los participantes e invitación al próximo taller 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo estimado para esta actividad es de 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de la participación de los destinatarios del taller.

OBSERVACIONES	<hr/> <hr/> <hr/>
----------------------	-------------------


TALLER 4							
TEMA:	“Dominando nuestro cuerpo”				ENCARGADO:	Antonio Gómez	
TALLER:	°4	TIEMPO:	60 minutos	DESTINATARIOS:	Estudiantes del sector cabo minacho	FECHA:	____/____/____
OBJETIVOS:	➤ Lograr que se reduzcan los niveles de tensión en cada musculo implementando la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.						
<i>TÉCNICAS Y/O ACTIVIDADES</i>				<i>MATERIALES Y RECURSOS</i>		<i>TIEMPO</i>	<i>ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN REFLEXIÓN</i>
1. Experiencia Dinámica de introducción - Se da la bienvenida a todos los participantes al cuarto taller acerca de las técnicas de relajación.				- Ambiente libre de distractores. - Pelota		- El tiempo estimado para esta actividad es de 15 minutos.	- Se evaluará a las 5 personas seleccionadas en el juego de tingo tingo tango para que comenten lo que recuerden del taller

<ul style="list-style-type: none"> - Se procede a explicar la dinámica grupal denominada tingo tango tango: - La dinámica termina cuando salen 5 personas seleccionadas dentro del juego - Los participantes seleccionados en el juego darán su participación de lo que recuerden del taller anterior 			anterior.
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la Técnica de relajación Desarrollo - Se explicara de manera muy concisa en que consiste la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson - Proceso de aplicación - Lo que se intenta lograr con la aplicación de la técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - USB - Computadora 	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad contempla un tiempo estimado de 15 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará mediante la observación de los participantes y su participación activa.
<ul style="list-style-type: none"> - Se procede a la aplicación de la técnica de relajación muscular progresiva: 	<ul style="list-style-type: none"> - Música https://www.youtube.com/watch?v=3Vzf5n5IKMQ 	<ul style="list-style-type: none"> - 25 min 	<ul style="list-style-type: none"> - Se observara si realizan de manera adecuada el ejercicio de la técnica de relajación los participantes

<p>Paso 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se pide a los participantes que sienten en las sillas. - De manera lenta nos vamos a concentrar en los inferiores vamos a tensar los músculos de la planta de los pies 5s segundos y 5s después los soltamos - Proseguimos con los músculos de las piernas poniendo rígidos los músculos cuádriceps y femoral y a su vez los relajamos luego de 5s <p>Paso 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proseguimos con los músculos del tronco superior: - Tensamos los músculos de los bíceps - Tríceps - Deltoides - Trapecio y hombros - Luego los relajamos progresivamente a todos <p>Finalmente nos concentramos en el cuello tensionado el mismo en todas las formas de rotación posible.</p> <p>Paso 3:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Computadora - Parlantes - Sillas 		
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Relajamos el cuello posterior a la tensión aplicada. - Una vez terminada la técnica de relajación se pedirá a los participantes que realicen inspiraciones y aspiraciones lentas. <p style="text-align: center;">Luego procedemos a ponernos de pie de manera lenta y cuidadosa</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Cierre - Agradecimiento a los participantes e invitación al próximo taller 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo estimado para esta actividad es de 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de la participación de los destinatarios del taller.
<p>OBSERVACIONES</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

TALLER 5							
TEMA:	“Despeja tu mente”				ENCARGADO:	Antonio Gómez	
TALLER:	°5	TIEMPO:	60 minutos	DESTINATARIOS:	Estudiantes del sector cabo minacho	FECHA:	___/___/___
OBJETIVOS:	➤ Generar un equilibrio adecuado entre la mente y cuerpo del individuo poniendo en práctica la técnica de relajación reposo.						
<i>TÉCNICAS Y/O ACTIVIDADES</i>				<i>MATERIALES Y RECURSOS</i>		<i>TIEMPO</i>	<i>ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN REFLEXIÓN</i>
1. Experiencia Dinámica de introducción - Se dará la bienvenida a los participantes al taller N° 5 - Se desarrollara una dinámica grupal para generar el ambiente de confianza - Dinámica quien es quien:				- Espacio para el desarrollo del taller - Fichas de imágenes		- El tiempo estimado para esta actividad es de 15 minutos.	- Las personas que pierdan la dinámica responderán a las siguientes preguntas: -¿Cuál fue la técnica que aplicamos en el taller anterior?

<ul style="list-style-type: none"> - Se colocara a los participantes uno frente al otro con una imagen pegada en la entre y ambos tendrán que realizar gesticulaciones para que su adversario adivine el contenido de la imagen - Las personas que adivinen recibirán primero - Las personas que no lo hagan pagaran penitencia 			<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál era el objetivo de la aplicación de la técnica?
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la Técnica de relajación Desarrollo - Se explicara de manera muy concisa en que consiste la técnica de relajación reposo. - Proceso de aplicación - Lo que se intenta lograr con la aplicación de la técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - USB - Computadora 	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad contempla un tiempo estimado de 15 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará mediante la observación de los participantes y su participación activa.
<ul style="list-style-type: none"> - Se procede a la aplicación de la técnica de relajación reposo: 	<ul style="list-style-type: none"> - Música https://www.youtube.com/watch?v=3Vzf5n5 	<ul style="list-style-type: none"> - 25 min 	<ul style="list-style-type: none"> - Se observara si realizan de manera adecuada el ejercicio de la técnica de

<p>Fase 1: Preparación para la aplicación de la técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colócate en una posición cómoda, preferiblemente tumbado, con los brazos a los costados del cuerpo, las piernas extendidas y una disposición interior a relajarte, te dispones a descansar, a aflojar toda la musculatura. <p>Fase 2: Aplicación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siente tu respiración tranquila en calma, no hagas nada, solo siente tu respiración tranquila en calma, permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al hecho de respirar, observa con calma tu respiración tranquila en calma, a partir de este instante vas a ir pidiendo a diversos grupos musculares de tu cuerpo que se aflojen <p>Fase 3: Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me 	<p><u>IKMQ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Computadora - Parlantes - Sillas 		<p>relajación los participantes</p>
--	---	--	-------------------------------------

<p>aporta.....contamos lentamente 1..... 2..... 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con más intensidad.....realizando una respiración profunda..... y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Cierre - Agradecimiento a los participantes e invitación al próximo taller 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo estimado para esta actividad es de 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de la participación de los destinatarios del taller.
<p>OBSERVACIONES</p>	<hr/> <hr/> <hr/>		

TALLER 6							
TEMA:	“Domina tus pensamientos”				ENCARGADO:		
TALLER:	6	TIEMPO:	60 minutos	DESTINATARIOS:	Estudiantes del sector cabo minacho	FECHA:	___/___/___
OBJETIVOS:	➤ Reducir los niveles de estrés y modificar los pensamientos negativos de los participantes a través de la meditación.						
<i>TÉCNICAS Y/O ACTIVIDADES</i>				<i>MATERIALES Y RECURSOS</i>		<i>TIEMPO</i>	<i>ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN REFLEXIÓN</i>
1. Experiencia Dinámica de introducción - Se dará la bienvenida al taller final del programa “acabemos con el estrés académico”				- Ambiente libre de distractores		- El tiempo estimado para esta actividad es de 15 minutos.	- Se evaluará mediante la observación y participación de cada destinatario del taller

<ul style="list-style-type: none"> - Para que exista un ambiente de confort se aplicara una dinámica denominada soy y seré - Consiste en que cada participante diga una pequeña descripción de su persona y que quiere conseguir luego de la culminación del presente taller. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la Técnica de meditación. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explicara de manera muy concisa en que consiste la técnica de meditación. - Proceso de aplicación - Lo que se intenta lograr con la aplicación de la técnica. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - USB - Computadora 	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad contempla un tiempo estimado de 15 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará mediante la observación de los participantes y su participación activa.
<p>Aplicación de la técnica</p> <p>Fase 1: Preparación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música https://www.youtube.com/watch?v=3Vzf5n5IKMQ - Computadora 	<ul style="list-style-type: none"> - 25 min 	<ul style="list-style-type: none"> - Se observara si realizan de manera adecuada el ejercicio de la técnica de relajación los participantes

<ul style="list-style-type: none"> • Nos sentamos en el suelo adoptando una posición adecuada de la espalda (recta sin curvatura). • Seguidamente vamos cerrando los ojos lentamente y entrando en un estado de profunda concentración. <p>Fase 2: Aplicación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos concentramos en el ritmo de la música y al ritmo de la misma realizamos inhalaciones y exhalaciones lentas logrando una respiración equilibrada. <p>Fase 3: Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debido al nivel de exigencia mental que hemos tomado para la presente técnica nos vamos a tomar un par de minutos para inhalar y exhalar de manera lenta y relajada, a medida que realizamos el proceso de respiración vamos tomando conciencia lentamente de todo nuestro cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Parlantes - Sillas 		
--	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Vamos abriendo lentamente nuestros ojos, volvemos a nuestro estado de conciencia normal y damos por finalizada la técnica 			
<ul style="list-style-type: none"> • Cierre - Aplicación del post test - Agradecimiento a los participantes por la participación a lo largo de programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos - Hoja del post test 	<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo estimado para esta actividad es de 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de la participación de los destinatarios del taller.
OBSERVACIONES	<hr/> <hr/> <hr/>		



Guía para la aplicación
de las técnicas de
relajación de la propuesta
“Acabemos con el estrés
Académico”

Fuente: <https://espaipertu.com/nueve-tecnicas-de-relajacion-para-el-estres/>

Elaborado por: [espaipertuinstitut](https://espaipertu.com/)

Instrucciones

La presente guía consta de 5 técnicas de relajación prácticas y de fácil aplicación:

Tiempo: la aplicación de cada técnica de relajación debe tener un mínimo de duración de 15 min y un máximo de 30 para que tenga efectividad en la mente y cuerpo del individuo.

Ropa: se debe usar ropa cómoda que permita el libre movimiento del cuerpo sea en estado de reposo o activación

Materiales: para el diseño de esta guía se considerado el presupuesto económico al alcance de toda la población, es así que los materiales básicos para cada técnica son:

- Sillas
- Manta o colchoneta
- Música
- Ambiente libre de distractores

Forma de aplicación: se puede aplicar de manera individual o grupal

Sin bienestar la vida no es vida, es solo un estado de languidez y sufrimiento

Francois Rabelais

Técnica de relajación autógena



Fuente

Fuente: <https://www.autocrecimiento.com/salud/que-es-la-relajacion/>

Elaborado por: Autoconocimiento

Proceso de aplicación:

Fase 1 preparación:

- La sesión comienza con el sujeto cómodamente instalado en el sofá, sillón u otro y con los ojos cerrados.



Fuente: <https://acortar.link/1dRRLT>

Elaborado por: jemastock



Fuente: <https://acortar.link/S3wO8>

Elaborado por: Antonio Guillen

- Las primeras frases son para que tome conciencia de cómo siente su cuerpo en el sillón: nota como todo tu cuerpo se adapta al sillón, nota los puntos de contacto entre tu cuerpo y el sillón, los puntos de contacto de la cabeza, la espalda, los brazos y las piernas. Tu cuerpo se adapta totalmente y esto te crea una agradable sensación de reposo



Fuente: <https://acortar.link/Ve7Jn>

Elaborado por: Nicolas Menijes

NOTA: se deben realizar pausas de unos 10 segundos entre cada instrucción.

Fase 2: Aplicación

- Seguidamente podemos introducir ejercicios de respiración: ahora quiero que te concentres en tu respiración, a medida que inspiras tu abdomen se eleva, y cuando expiras, el abdomen baja suavemente.



Fuente: <https://acortar.link/UW5do>

Elaborado por: Fernando Figueroa



Fuente: <https://acortar.link/zCNir>

Elaborado por: Esencia del ser

- Ahora concéntrate en tu mano y brazo derecho y comienza a decirte interiormente: siento mi mano derecha pesada (se repite tres veces), siento una agradable sensación de calor que recorre mi mano y brazo derecho



Fuente: <https://acortar.link/UW5do>

Elaborado por: Fernando Figueroa

- A continuación: visualiza tu mano y brazo derecho en un sitio cálido, dándoles el sol, nota esa agradable sensación. Imagínate que estás tumbado sobre la arena

caliente, en la playa, siente cómo tu brazo toca la arena cálida. Repite tú mismo interiormente: “mi mano y brazo derecho se vuelven muy cálidos y pesados” (pausa) y seguimos: una agradable sensación los invade y los notas cada vez más relajados. Respira profunda y lentamente, tus brazos están ya relajados.



Fuente: <https://acortar.link/npabS>

Elaborado por: Camila Mendoza



Fuente: <https://acortar.link/1hCih>

Elaborado por: Freepik

- Este tipo de instrucciones se van dando sucesivamente para la mano y brazo izquierdo, pie y pierna derecha e izquierda, volviendo después sobre todas las extremidades antes de pasar al abdomen. Mis manos y brazos están cálidos y pesados (15 segundos repitiéndolo). Mis pies y piernas están cálidas y pesadas (15 segundos repitiéndolo). Mi abdomen está ahora también cálido y puedo notar una agradable sensación de tranquilidad por todo mi cuerpo.



Fuente: <https://acortar.link/MGJRz>

Elaborado por: IBERO

Nota: Dejar un tiempo para que el sujeto trate de sentir estas sensaciones.

- Aquí, según cómo vaya la sesión, podemos volver a trabajar la respiración: Mi respiración es lenta y regular. Mi corazón late calmada y relajadamente... Mi mente está tranquila...
- el sujeto deberá repetir interiormente por 3 veces: “Me siento seguro y capaz de vencer mis problemas”, “Cada vez que espiro relajadamente mis preocupaciones se alejan...”, “Soy capaz de controlar mi mente y mi cuerpo...”, “Ahora soy más capaz de mantenerme más relajado a lo largo del día”.



Fuente: <https://acortar.link/Xwb4M>

Elaborado por: dreamstime



Fuente: <https://acortar.link/Xwb4M>

Elaborado por: dreamstime

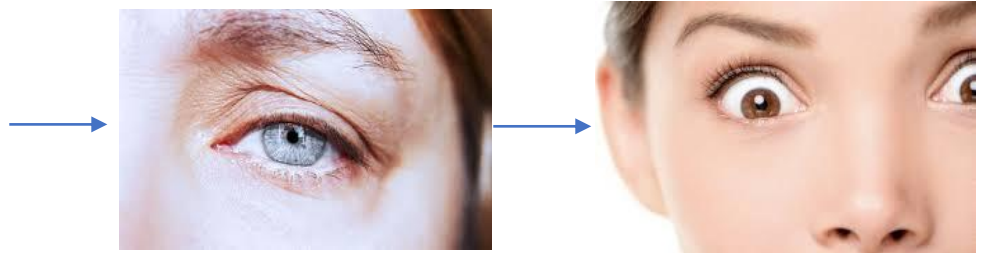
Fase 3: Cierre

- Dado que el sujeto puede llegar a un estado de relajación profundo, resulta imprescindible terminar la sesión con instrucciones para que paulatinamente vaya recuperando el estado de activación normal manteniendo los ojos cerrados. Para ello podemos irle dando instrucciones del tipo: “gradualmente voy volviendo a mi estado normal siendo consciente de los sonidos externos”, “voy sintiendo mi cuerpo sobre el sillón (u otro), cuando lo desees, puedes empezar a mover tus dedos y poco a poco abriendo los ojos”.



Fuente: <https://acortar.link/Xwb4M>

Elaborado por: dreamstime



Fuente: <https://acortar.link/Xwb4M>

Elaborado por: dreamstime

Técnica de respiración diafragmática



Fuente: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20190522/462407574330/respirar-profundamente-controlar-mente-ciencia-yoga.html>

Elaborado por: Antonio Guillem

Proceso de aplicación:

Fase 1: preparación

1. Empezamos a cerrar lentamente nuestros ojos mientras vamos adoptando una posición cómoda ya sea sentado o acostado boca arriba.



Fuente: <https://acortar.link/Xwb4M>

Elaborado por: dreamstime



Fuente: <https://acortar.link/bFDO7>

Elaborado por: freepik

2. Póngase boca arriba en una superficie plana o en la cama, con sus rodillas flexionadas y con un soporte (almohada) en su cabeza. Usted puede usar una almohada bajo sus rodillas para soportar sus piernas. Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra simplemente debajo de su caja torácica. Esto le permitirá sentir su movimiento del diafragma cuando usted respira.



Fuente: <https://acortar.link/kU0bx>

Elaborado por: Depositphotos



Fuente: <https://acortar.link/bFDO7>

Elaborado por: freepik

Nota: De preferencia al iniciar la técnica hágalo de manera recostada, si aún no tiene experiencia en la aplicación de la misma, caso contrario si posee práctica hágalo de la manera que sea de su agrado.

Fase 2: Aplicación

1. Colocar las manos

Colocar las manos; una sobre el pecho, y otra sobre el abdomen (el abdomen se sitúa justo por encima del estómago)



Fuente: <https://acortar.link/taC6y>

Elaborado por: UNC Health Care



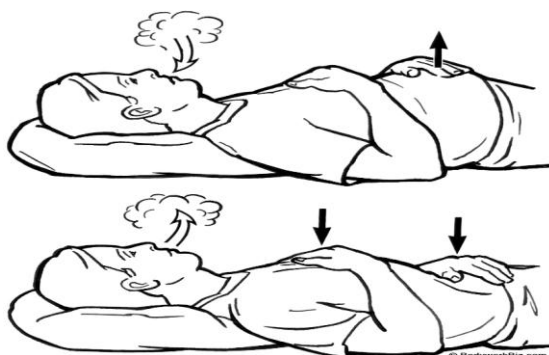
Fuente: <https://acortar.link/DGJUJ>

Elaborado por: Saber Vivir

2. Inhalar

Empezaremos tomando aire por la nariz de forma lenta y profunda. Mientras realizamos esta acción, deberemos contar hasta tres (hay variantes de la técnica donde se cuenta hasta dos), intentando llenar todos los pulmones, a la vez que observamos cómo el abdomen sale hacia fuera.

Veremos cómo, a medida que inhalamos el aire, nuestra mano se levanta ligeramente (porque el abdomen “sube”, se hincha). Es importante aquí mantener el pecho quieto.



Fuente: <https://acortar.link/NR332>

Elaborado por: Centro quiropráctico Logroño

3. Realizar una pausa

En el siguiente paso de este ejercicio de respiración diafragmática, realizaremos una pequeña pausa, que durará pocos segundos. (Durante la pausa se debe contener el aire donde se sitúa el diafragma de 2 a 4 segundos)



Fuente: <https://acortar.link/yO9gt>
Elaborado por: Club OICHIBAN



Fuente: <https://acortar.link/z6s5v>
Elaborado por: butsay

4. Exhalar

Seguidamente, procederemos a soltar el aire por la boca lentamente mientras contamos hasta tres; lo haremos expulsando el aire con los labios juntos y casi cerrados. En seguida notaremos cómo el abdomen se mete hacia dentro (el estómago se hunde).



Fuente: <https://acortar.link/yO9gt>
Elaborado por: Club OICHIBAN



Fuente: <https://acortar.link/FoDHI>
Elaborado por: Stock

Secuencia

Seguiremos la siguiente secuencia: inhalar contando hasta tres, y expulsar contando hasta tres (hay variantes en las que se inhala contando hasta dos, y se exhala contando hasta cuatro, todo depende de nuestras necesidades y preferencias).

A través de estas secuencias, conseguiremos una respiración lenta, profunda y pareja.

5. Practicar

El último paso de la respiración diafragmática implica practicar. Al principio, lo ideal es practicar la técnica durante cinco o diez minutos cada día, tres o cuatro veces al día.

A medida que la vamos interiorizando, pero, podemos y debemos aumentar el tiempo y frecuencia de la práctica diaria.

Fase 3: cierre

- Vamos volviendo a nuestro estado natural abriendo de manera lenta nuestros ojos y tomando conciencia de nuestros cuerpos.

***Nota:** Para aplicación de la presente técnica se puede hacer el uso opcional de música de meditación de fondo, en caso de que el aplicador o la persona que practique la técnica lo considere necesario.*



Fuente: <https://www.psicologia-online.com/la-relajacion-muscular-progresiva-de-jacobson-2329.html>

Elaborado por: *Psicologia Online*

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.



Fuente: <https://acortar.link/k8Mj3>

Elaborado por: Los replicantes



Fuente: <https://acortar.link/yO9gt>

Elaborado por: Club OICHIBAN

1º FASE: Tensión-relajación.

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):
- **Frente:** Arruga unos segundos (de 3 a 5 segundos) y relaja lentamente.



Fuente: <https://acortar.link/CBIZE>

Elaborado por: VIX



Fuente: <https://acortar.link/yO9gt>

Elaborado por: Fitness lifestyle

- **Ojos:** Abrir ampliamente y cerrar lentamente.



Fuente: <https://acortar.link/P85ve>

Elaborado por: Fitness lifestyle



Fuente: <https://acortar.link/Xwb4M>

Elaborado por: dreamstime

- **Nariz:** Arrugar unos segundos y relaja lentamente.



Fuente: <https://acortar.link/tZmhh>

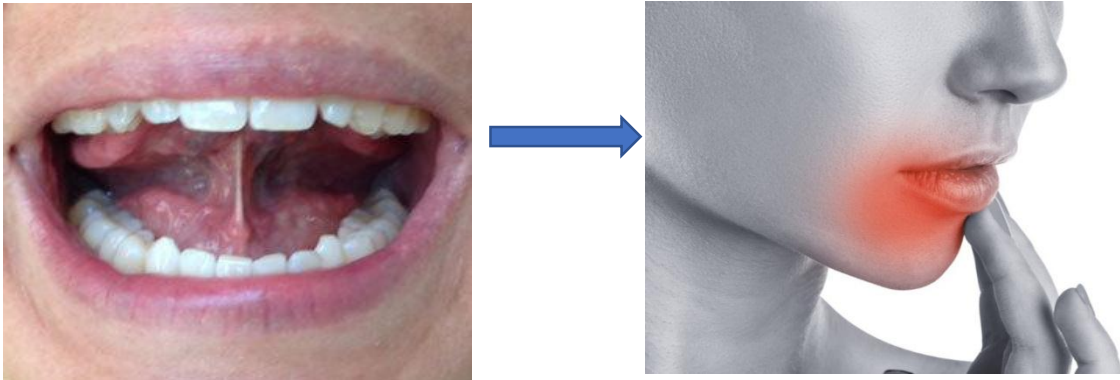
Elaborado por: freepik



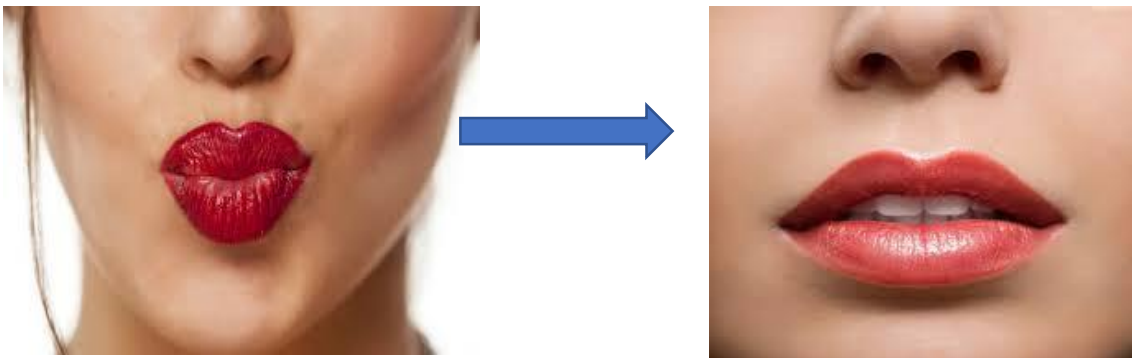
Fuente: <https://acortar.link/FoDHI>

Elaborado por: Stock

- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.



- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.



Fuente: <https://acortar.link/7N8mq>
Elaborado por: Divas centro de estética

Fuente: <https://acortar.link/7N8mq>
Elaborado por: Divas centro de estética

Nota: Si la tensión en cualquier musculo del cuerpo le está generando dolor,

suspender la aplicación de la técnica

- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial.



Fuente: <https://acortar.link/ynFI8>

Elaborado por: TIZIANNI

Fuente: <https://acortar.link/J9tft>

Elaborado por: ORTOPEDIA

- Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.



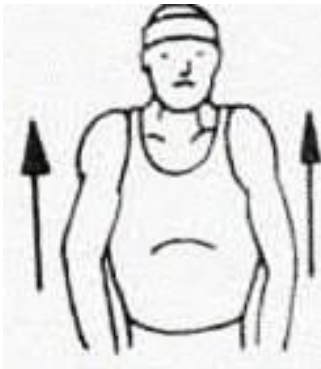
Fuente: <https://acortar.link/ynFI8>

Elaborado por: TIZIANNI

Fuente: <https://acortar.link/J9tft>

Elaborado por: ORTOPEDIA

- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.



Fuente: <https://acortar.link/FoDHI>

Elaborado por: Stock



Fuente: <https://acortar.link/FoDHI>

Elaborado por: Stock

Nota: Se recomienda generar una tensión equilibrada en cada musculo del cuerpo, si llevamos el ejercicio al extremo podríamos ocasionar lesiones o fracturas

Relajación de brazos y manos.

- Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente



Fuente: pngwing.com/es/free-png-bcbgs

Elaborado por: PNGWING

Relajación de piernas:

Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.



Fuente: <https://www.sumafitnessclub.com/alfafar/ejercicios-con-silla-en-casa/rtar.link/shorten>

Elaborado por: SUMA fitness club

Relajación de tórax

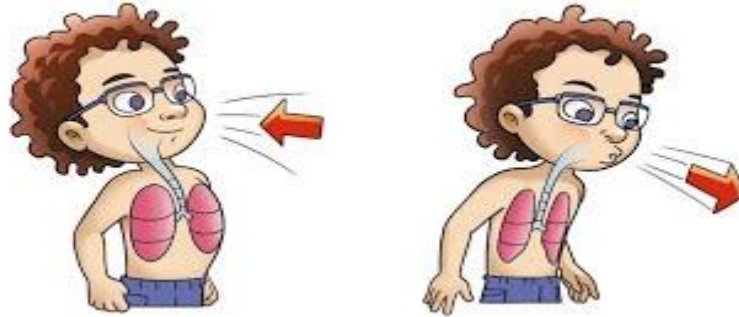
- **Espalda:** Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la Tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.



Fuente: <https://acortar.link/U8Dsn>

Elaborado por: podoactiva

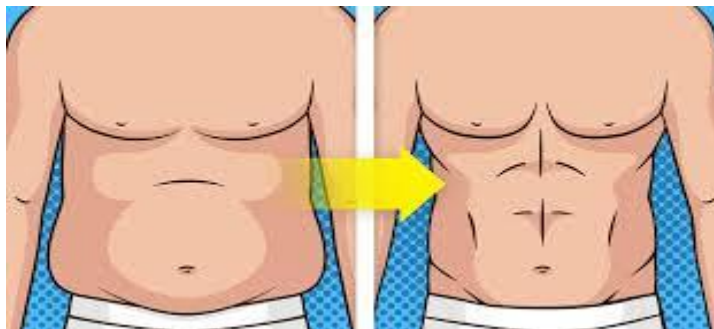
- **Tórax:** Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.



Fuente: <https://acortar.link/DGJUJ>

Elaborado por: Saber Vivir

- **Estómago:** Tensar estómago (ponerlo duro al abdomen), relajar lentamente.



Fuente: <https://acortar.link/shorten>

Elaborado por: 123RF

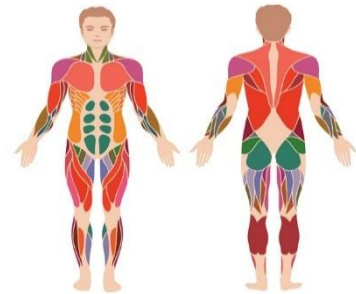
2ª FASE: Repaso.

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.



Fuente: <https://acortar.link/Xwb4M>

Elaborado por: dreamstime



Fuente: <https://acortar.link/J9tft>

Elaborado por: Cosas de salud

3ª FASE: Relajación mental.

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.



Técnica de Relajación

Reposo

Fuente: https://www.freepik.es/fotos-premium/punto-vista-paisaje-relajacion-velero-isla-maiton-tailandia_2339627.htm

Elaborado por: freepik

Fase 1: Preparación para la aplicación de la técnica

- Colócate en una posición cómoda, preferiblemente tumbado, con los brazos a los costados del cuerpo, las piernas extendidas y una disposición interior a relajarte, te dispones a descansar, a aflojar toda la musculatura.



Fuente: <https://acortar.link/FoDHI>

Elaborado por: Stock



Fuente: <https://acortar.link/MeFRt>

Elaborado por: PsicoActiva

Fase 2: Aplicación

- Siente tu respiración tranquila en calma, no hagas nada, solo siente tu respiración tranquila en calma, permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al hecho de respirar, observa con calma tu respiración tranquila en calma, a partir de este instante vas a ir pidiendo a diversos grupos musculares de tu cuerpo que se aflojen.



Fuente: <https://acortar.link/PyTMQ>

Elaborado por: Mejor con Salud

g

Nota: *En el caso de no tener un acompañante o guía para realizar la técnica puede realizar un pequeño pre entrenamiento para obtener una mejor efectividad en la práctica de las diferentes técnicas de relajación.*

- Siente tu cabeza, el volumen, su peso, los lugares en que apoya y en los que percibes la presión, los puntos de la piel de la cabeza en que el peso trasmite su carga, siente el peso la cabeza está llena de músculos que se van a aflojar, no hago nada ningún esfuerzo, simplemente me repito: aflojo la musculatura de mi cabeza todos los músculos bajo el cuero cabelludo se aflojan, se relajan descansan.

- La piel de los pómulos se estira, la musculatura se relaja. La piel de los pómulos se estira. la musculatura se relaja.

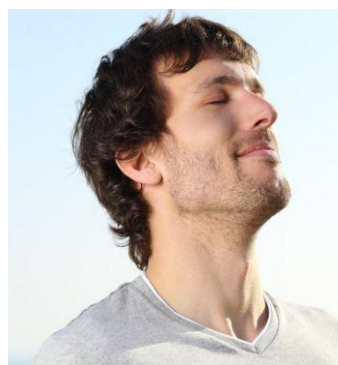
- El labio superior, se afloja se relaja más y más, el labio inferior, se afloja se relaja más y más, toda la cabeza todo el rostro se relaja.



Fuente: <https://acortar.link/MyZi7>

Elaborado por: Antonio Guillen

- Siente tu respiración tranquila en calma, no hagas nada, solo siente tu respiración tranquila en calma, permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al hecho de respirar, observa con calma tu respiración tranquila en calma



Fuente: <https://acortar.link/MyZi7>

Elaborado por: Antonio Guillen

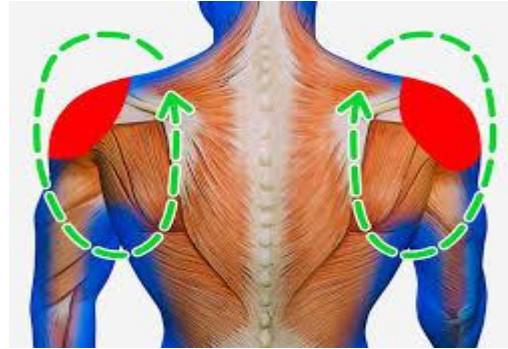
Nota: *La aplicación de la presente técnica no requiere ningún esfuerzo físico, se siguen los pasos de manera mental concentrándonos detalladamente en cada instrucción de la guía.*

- Permito que este silencio se extienda al cuello, logrando que el estado de relajación recorra hacia los hombros y posterior a la zona alta, media y baja de la espalda nos sentimos aún más relajados.



Fuente: <https://acortar.link/UyZSb>

Elaborado por: Salud Digital



Fuente: <https://acortar.link/JzxAv>

Elaborado por: Genial

- Siento las caderas que se aflojan las piernas entran en un silencio muscular.
- De repente siento que el cansancio va desapareciendo de mi cuerpo y va recuperando toda su energía, me siento relajado mi ente y mi cuerpo están en total armonía



Fuente: <https://acortar.link/mVxmz>

Elaborado por: Sabores de Bolivia

Fase 3: Cierre

- Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta.....contamos lentamente 1..... 2..... 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con más intensidad.....realizando una respiración profunda..... y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.



Fuente: <https://acortar.link/MeFRt>

Elaborado por: PsicoActiva



Fuente: <https://acortar.link/FrVtf>

Elaborado por: freepik



Técnica de Meditación

Fuente: <https://www.elperiodico.com/es/onbarcelona/a-la-ultima/20210426/mundo-today-humor-meditacion-11683096>

Elaborado por: OnBarcelona

Fase 1: Preparación

- Nos sentamos en el suelo adoptando una posición adecuada de la espalda (recta sin curvatura).
- Seguidamente vamos cerrando los ojos lentamente y entrando en un estado de profunda concentración.



Fuente: <https://acortar.link/MeFRt>

Elaborado por: PsicoActiva



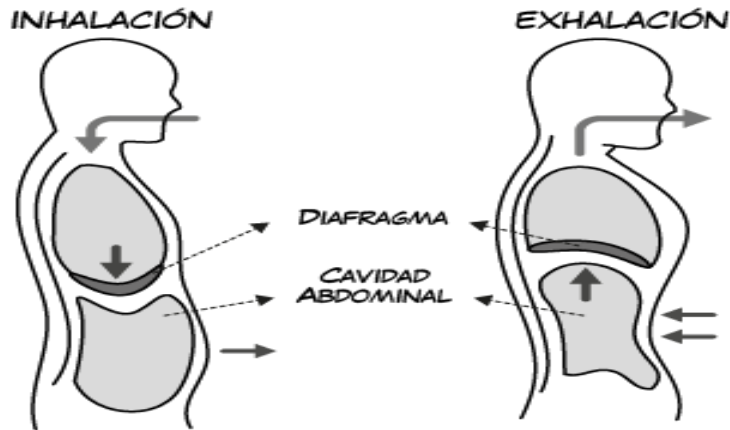
Fuente: <https://acortar.link/G8VrG>

Elaborado por: MAZDA

- Colocamos música relajante que nos permita mantener el estado de calma durante el proceso de práctica de la técnica

Fase 2: Aplicación

- Nos concentramos en el ritmo de la música y al ritmo de la misma realizamos inhalaciones y exhalaciones lentas logrando una respiración equilibrada.



Fuente: <https://acortar.link/UW5do>

Elaborado por: Fernando Figueroa

- Vamos dejando de lado nuestros pensamientos negativos y concentrándonos en los positivos repitiendo mentalmente: Soy una buena persona llena de muchas virtudes, mis problemas son diminutos en comparación a las posibilidades que tengo para resolverlos.

- Ahora bien le damos paso a nuestros problemas visualizando cada uno de ellos que nos aquejan día a día y repetimos mentalmente: He pasado por duros momentos pero sigo de pie porque soy una persona fuerte, mis problemas ahora lucen más pequeños y yo soy capaz de dominarlos y superarlos. Estoy frente a cada uno de mis



- problemas no pueden hacerme daño nunca más los he dominado y estoy dominando el rumbo de mi vida.

Fuente: <https://acortar.link/MeFRt>

Elaborado por: PsicoActiva

- Ahora entramos en un estado más profundo de calma, de repente sentimos como paz y tranquilidad recorren nuestro cuerpo en forma de energía, pasando por nuestros pies, piernas, abdomen, brazos hasta llegar a nuestra cabeza donde esta misma energía se encarara de disipar toda duda o temor que hemos sentido.

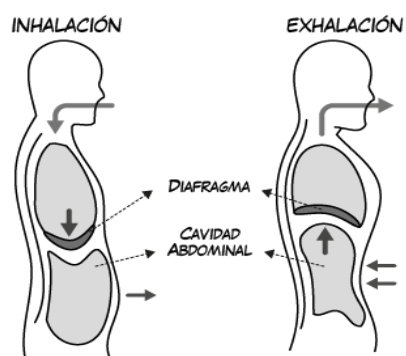


Fuente: <https://acortar.link/eUXEE>

Elaborado por: la mente es maravillosa

Fase 3: Cierre

- Debido al nivel de exigencia mental que hemos tomado para la presente técnica nos vamos a tomar un par de minutos para inhalar y exhalar de manera lenta y relajada, a medida que realizamos el proceso de respiración vamos tomando conciencia lentamente de todo nuestro cuerpo.



Fuente: <https://acortar.link/UW5do>

Elaborado por: Fernando Figueroa

- Vamos abriendo lentamente nuestros ojos, volvemos a nuestro estado de conciencia normal y damos por finalizada la técnica

Nota: Repetir el proceso de meditación 2 veces al día para una mayor efectividad



Pre test

**Universidad Nacional de Loja
Facultad de la educación el arte y la comunicación
Psicología educativa y orientación**

Estimado estudiante a continuación se le presenta un banco de preguntas, le ruego contestar con sinceridad

1. Conoce que es la relajación si su respuesta es si de una breve definición del mismo

Si () No ()

2. Sabe lo que es el estrés, si su respuesta es sí defina lo que para usted es el estrés

Si () No ()

3. Conoce algún tipo de técnica de relajación, en caso de haber marcado si escriba que tipos de técnicas de relajación conoce

Si () No ()

4. Conoce los beneficios de las técnicas de relajación, en caso de marcar si escriba de 2 a 3 beneficios que otorguen la práctica de las técnicas de relajación

Si () No ()

5. del 1 al 4 marque su nivel de estrés tomando en cuenta que, 1 es nulo, 2 poco, 3 moderado, 4 mucho.

1	2	3	4
----------	----------	----------	----------



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la educación el arte y la comunicación
Psicología educativa y orientación

Post test

1. Relajación es:

- a) mecanismo de defensa del ser humano ante activadores amenazantes
- b) zona de confort del individuo donde se puede sentir seguro
- c) estado de paz y armonía entre la mente y cuerpo del ser humano

2. seleccione la respuesta correcta con respecto a la definición de estrés

- a) homeostasis del cuerpo humano
- b) autosugestión de la mente humana para sentir sensaciones en el cuerpo
- c) mecanismo de defensa que se activa cuando el ser humano percibe un estímulo como amenaza

3. de las técnicas aplicadas durante el trascurso de los talleres cual le pareció más eficaz (argumente su respuesta)

4. escriba 3 beneficios que brindaron las técnicas de relajación

5. del 1 al 4 marque su nivel de estrés tomando en cuenta que, 1 es nulo, 2 poco, 3 moderado, 4 mucho.

1	2	3	4
---	---	---	---

k. ANEXOS



PROYECTO DE TESIS

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

TEMA:

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL
ESTRÉS ACADEMICO POR EL AISLAMIENTO SOCIAL EN LOS
ESTUDIANTES DEL SECTOR CABO MINACHO CIUDAD DE
LOJA, PERIODO AGOSTO 2020 – ABRIL 2021.

Proyecto de Investigación de Tesis
previo a la obtención del Grado de
Licenciado (a) en Ciencias de
Educación, mención Psicología
Educativa y Orientación

Autor:

Antonio Israel Gómez Encalada

Loja – Ecuador

2020

a. TEMA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO POR EL AISLAMIENTO SOCIAL, EN LOS ESTUDIANTES DEL SECTOR CABO MINACHO CIUDAD DE LOJA, PERIODO AGOSTO 2020- ABRIL 2021

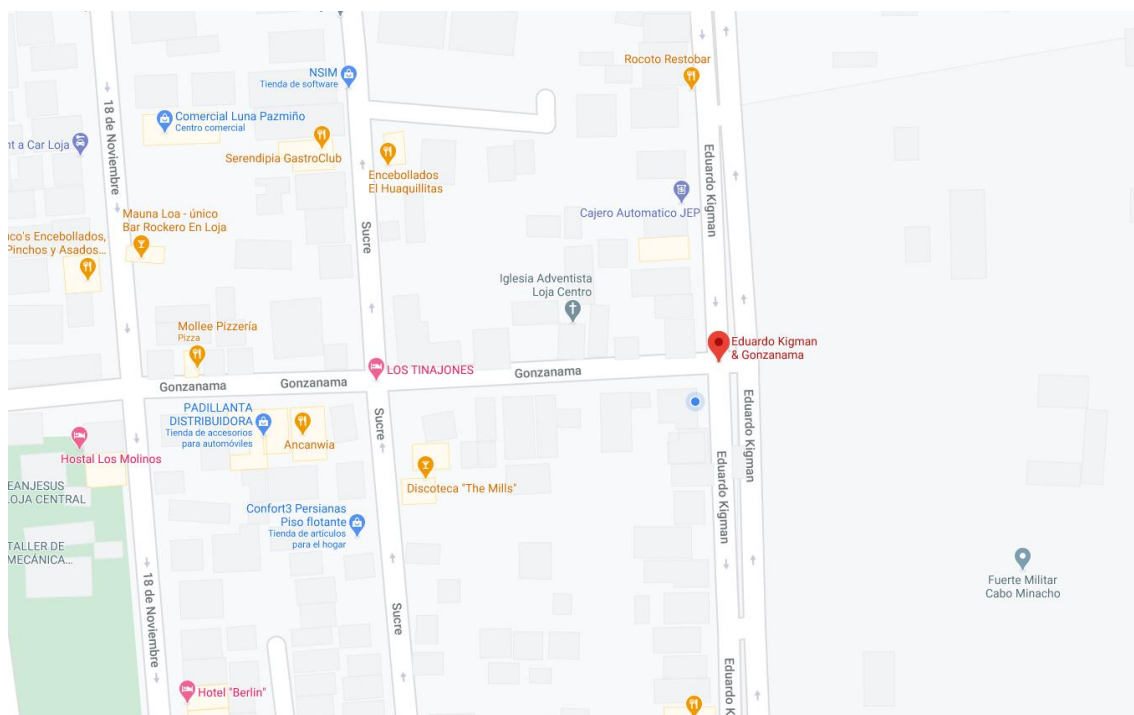
b. PROBLEMÁTICA

1. Delimitación de la realidad temática

La presente investigación se desarrollara en el periodo agosto 2020-marzo 2021.

Loja es una ciudad del sur de Ecuador, conocida como la capital cultural del país por su escena musical. En el centro de la ciudad, el Museo de Música exhibe instrumentos y partituras originales. Cerca está la Plaza de la Independencia, bordeada de edificios coloniales y balcones de madera. En la base de la alta torre del reloj, en medio de la plaza, hay bajorrelieves que ilustran episodios importantes de la historia de Loja.

El sector cabo minacho se encuentra ubicado en la zona céntrica de la ciudad en las calles Av. Eduardo Kigman y Gonzanama.



Ciudad de Loja Fuente: (Google Maps, 2020)

1.1. Beneficiarios

Los principales beneficiarios de esta investigación serán los estudiantes del sector cabo minacho de la ciudad de Loja

2. Situación de la realidad temática

La situación actual por la cual está atravesando el mundo entero debido a la pandemia del Covid-19 ha llevado a todas las familia a cambiar sus rutinas de vida, y adaptarse a esta nueva realidad que nos propone la sociedad, el aislamiento ha sido una de las medidas más drásticas a las cuales hemos sido sometidos los seres humanos en los últimos años, los porcentajes de estrés alrededor del mundo han tenido un aumento totalmente significativo un caso de ellos es China lugar donde se originó la pandemia alrededor del 56% de la población distribuida entre hombre y mujeres padece de estrés por la situación actual, se ha llegado a cambiar nuestra forma de mantener contacto a sea con nuestros familiares, centros de trabajo y formación académica.

De acuerdo a una encuesta realizada a adolescentes por el ministerio de educación y ciencia (MEC) el 60% muestra un aumento en sus niveles de estrés debido a la adaptación de las clases virtuales a modo virtual. la situación académica actual, debido a que los establecimiento educativos aún no están autorizados para laborar de manera presencial, debido al alto número de contagios que prevalece en nuestro país la educación sigue siendo vía electrónica, esto ha llegado a afectar a un sinnúmero de estudiantes no solo por el hecho de que algunos no se familiarizan bien con el uso de los dispositivos cibernéticos, además de ellos les cuesta aceptar que de la noche a la mañana ya no pudieron volver a ver a sus compañeros de curso que aunque no parezca es un motivo más para ir a clase, por el tiempo de mistad y los lazos afectivos q crearon con todos ellos.

La situación económica por la cual atraviesa nuestro país no es la mejor en los últimos años el desempleo que viven muchas familias lojanas, es una realidad latente que se aprecia hoy en día, causa por la cual muchos niños, adolescentes, han tenido que abandonar sus estudios por no contar con medios electrónicos que les permitan acceder a

la educación, en julio del 2020 el Fondo Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) y el Ministerio de Educación realizaron una encuesta para ver cómo se sentían sus hijos en la situación actual y el resultado fue que cada 4 de 10 estudiantes sufrían algún tipo de angustia o tensión.

Motivo por el cual he aplicado una encuesta en el sector donde vivo, la cual arroja resultados que son un reflejo de lo que viven y sienten los estudiantes, un 50 % se siente cansancio o agotamiento, 50% tiene pensamientos negativos respecto a su realidad académica actual, 60% no cuenta con tiempo suficiente para realizar sus tareas, 40% se siente hastiado o aburrido entre otros. Esto ha producido un estado de tensión constante lo cual no les permite tener un ambiente de estudio adecuado y como consecuencia directa sería un mal rendimiento académico.

Problema principal

¿De qué manera las técnicas de relajación nos ayudan a contrarrestar el estrés académico por el aislamiento social, en los estudiantes del sector cabo minacho, periodo agosto 2020 – abril 2021?

c. JUSTIFICACIÓN

Se justifica por las siguientes razones:

La presente investigación es muy importante, ya que nos ayudara a conocer el nivel de estrés que presentan los estudiantes que atraviesan el proceso de confinamiento debido al Covid-19 y como se podrían usar los diferentes tipos de técnicas de relajación a beneficio de los mismos.

El estrés es un estado de tensión que se activa en el cuerpo humano cuando este se ve sometido a contextos nuevos o situaciones inesperadas, la situación actual por la cual estamos atravesando han obligado a los estudiantes a cambiar su vida social y académica motivo por el cual se justifica la importancia de mi tema de investigación, a través del mismo el estudiante tendrá una guía de cómo manejar de una mejor manera las situaciones que le resulten angustiosas o abrumadoras.

El estrés se puede considerar un estado mental que se ve originado por pensamientos de frustración o de ira pero con el paso del tiempo el cuerpo también pasa a ser una víctima del estrés presentando cansancio, mal carácter entre otros, es aquí donde radica la importancia de las técnicas de relajación ya que las mismas trabajan de manera sincrónica la mente y el cuerpo, logrando un equilibrio adecuado en el individuo.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Implementar las técnicas de relajación como alterativa para contrarrestar el estrés académico por el aislamiento social, en los estudiantes del sector cabo minacho de la ciudad de Loja, periodo agosto 2020 – marzo 2021

Objetivos específicos

Fundamentar teóricamente el trabajo de investigación mediante una ampliación bibliográfica respecto a las técnicas de relajación y el estrés.

Identificar el nivel de estrés en los estudiantes del sector cabo minacho mediante la aplicación de un test.

Diseñar una guía de técnicas de relajación como alternativa para contrarrestar el estrés académico.

e. MARCO TEÓRICO

Contenido

1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1.1. Técnica de relajación autógena

1.2. Repetición de palabras

1.3. Respiración controlada

1.2. Técnica de relajación muscular progresiva

1.2.1 tensor cada musculo del cuerpo

1.2.2. Relajar cada musculo del cuerpo

1.3. Respiración diafragmática

1.4. Técnica de meditación

1.4.1. Respiración controlada

1.5. Relajación reposo

1.5.1 Tomar conciencia de los músculos tensionados

1.5.2. Sonidos música o relajante

1.5.3. Estado de meditación

1.6. Relajación articulada

1.6.1. Articulaciones del cuerpo

2. EL ESTRÉS

2.1 Conjunto de reacciones psicofisiológicas

2.1.1. Distrés

2.1.2. Eustrés

2.1.3. Agotamiento

2.1.4. Comportamiento agresivo

2.2. Amenaza real o supuesta de la integridad física

2.2.1. Respuesta fisiológica

2.2.2. Respuesta conductual

2.2.3. Sudoración

2.2.4. Dolor de estomago

2.2.5. Falta de apetito

2.3. Estado de una falta de armonía o amenaza de la homeostasis

2.3.1. Desempleo

2.3.2. Aislamiento Social

2.3.3. Pensamientos negativos

2.4. Fases del estrés

2.5. Señales características del estrés

2.6. Tipos de estrés

2.7. Estrés académico

2.8. Manifestación del estrés académico

2.8.1. Manifestaciones físicas

2.8.2. Manifestaciones psicológicas y emocionales

2.9. Niveles de estrés académico

3. El diagnóstico.

3.1 Concepto de diagnóstico

3.2 Importancia del diagnóstico

3.3 tipos de diagnóstico.

3.3.1 Diagnóstico general

3.3.2. Diagnóstico analítico.

3.3.3. Diagnóstico individual

3.4. Elementos

3.5 Fases

3.5.1 Planificación del proceso a seguir

3.5.2. Recogida de información.

3.5.3 Conclusiones y toma de decisiones

3.5.4. Conclusiones de resultado

4 Diseño de Alternativa

4.1 Definición de Taller

4.2. Estructura del taller.

4.2.1. Presentación.

4.2.2. Clima psicológico

4.2.3. Distribución de grupos

4.2.4. Desarrollo temático

4.2.5. Síntesis.

4.2.6. Evaluación.

4.3. Pasos del taller

4.3.1. Planeación

4.3.2. Organización.

4.3.3. Dirección

4.3.4. Coordinación.

4.3.5. Control y evaluación.

1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Varios autores destacados reconocen la importancia de las técnicas de relajación en la vida cotidiana, entre ellas las técnicas de relajación más reconocidas para trabajar con Adultos son: la técnica de relajación autógena, técnica de relajación muscular progresiva, técnica de visualización, técnica de respiración diafragmática, técnica de meditación, técnica de relajación circular, técnica de relajación reposo, técnica de relajación articulada, técnica de relajación azul, técnica de relajación nube.

1.1. Técnica de relajación autógena

Esta técnica se basa en la concentración del individuo sobre sus sensaciones físicas a través de la relajación profunda, para Schultz todas las personas poseemos la capacidad de llegar a un estado profundo de relajación a través de nuestra imaginación. Actualmente se usa la técnica de relajación autógena, en personas o pacientes que padecen trastornos de estrés, ansiedad y psicósomáticos, ya que les produce paz y tranquilidad en su mente y cuerpo por un tiempo prolongado (Catalán, 2013).

1.1.1. Respiración controlada

La técnica consiste en aprender a respirar de un modo lento: 8 o 12 respiraciones por minuto, normalmente respiramos entre 12 y 16 veces por minuto, no demasiado profundo y empleando el diafragma en vez de respirar sólo con el pecho (Chóliz, 2012).

1.2. Técnica de relajación muscular progresiva

Edmund Jacobson, fue doctor en medicina e inicio un estudio sobre tono muscular, sus investigaciones arrojaron resultado muy interesantes, es así que se explicaba que las personas que presentaban ansiedad o estrés, sus músculos se

encontraban contraídos, por otro lado cada vez que los niveles de tensión de los distintos músculos se reducía paralelamente se reducían los niveles de ansiedad y estrés (Bretón, 2020).

1.2.1 tensor cada musculo del cuerpo

El tono muscular, también conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continúa de los músculos. Ayuda a mantener la postura y suele decrecer durante la fase del sueño. Si la tensión se prolonga con el paso del tiempo puede ocasionar malestar en la persona que lo padece (Cabrera , 2016).

1.2.2. Relajar cada musculo del cuerpo

Se conoce como relajación muscular a lo que ocurre cuando la contracción de un músculo finaliza. De este modo, la relajación implica que las fibras regresan a su lugar original como consecuencia del término de un impulso nervioso.

1.3.Respiración diafragmática

La respiración diafragmática se centra en la zona baja de los pulmones que es donde se sitúa el diafragma, también es conocida como respiración abdominal ya que se contrae la cavidad del abdomen para que se realice el proceso de inhalación y se expande al momento de exhalar. Aunque la técnica se centre en el diafragma y la zona inferior de los pulmones no debemos olvidar que al momento de respiración también participa la zona costal y la zona alta o clavicular, por más superficial que sea el proceso de respiración que se esté realizando (Lara, 2013).

1.3.1. Inspiraciones abdominales

Entrada del oxígeno por actividad del diafragma, a través de las fosas nasales haciendo su recorrido por el sistema respiratorio y distribuyéndose en la sangre del organismo humano

1.3.2. Expiraciones abdominales

Peiro J. (2010), define: Salida del dióxido de carbono por la boca a través de la actividad del diafragma conectando con el nervio glossofaríngeo hacia la garganta para terminar el movimiento en la mandíbula.

1.4. Técnica de meditación

Barrios F. (2015), define: “La relajación no es solo un conjunto de técnicas que conforman una serie de métodos encaminados hacia el logro de un estado de sosiego, de calma de paz, existe un nivel más profundo que se encuentra en cada uno de nosotros” .

Alpher (1975), define: “La meditación es el estado puro de la liberación del alma, en donde el individuo se encuentra con sí mismo para dar solución a sus conflictos en el entorno donde se desarrolla”

1.4.1. Respiración controlada

La técnica consiste en aprender a respirar de un modo lento: 8 o 12 respiraciones por minuto (normalmente respiramos entre 12 y 16 veces por minuto), no demasiado profundo y empleando el diafragma en vez de respirar sólo con el pecho.

Es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta (Chóliz, 2012).

1.5. Relajación reposo

Komen S. (2014), define: “Las técnicas de relajación comprenden enfoques terapéuticos de la conducta el objetivo principalmente es la relajación no dirigida, la mayoría de las técnicas comparten el componente de enfoque repetitivo, mediante actitudes pasivas hacia la intrusión de pensamientos” (p.3).

1.5.1 Tomar conciencia de los músculos tensionados

Cuando nos estresamos, tensamos automáticamente los músculos de la mandíbula y los que rodean los ojos y la boca, así como los músculos del cuello y la espalda. Estos músculos se tensan a la vez para preparar el cuerpo para reaccionar y luego se relajan cuando la situación estresante ha desaparecido.

1.5.1. Sonidos música o relajante

A grandes rasgos, el sonido tiene cuatro grandes propiedades: Altura o tono. De acuerdo a su frecuencia, los sonidos se clasifican en agudos alta frecuencia, media frecuencia media y grave baja frecuencia. La frecuencia es lo que distingue las notas musicales entre sí.

1.5.2. Estado de meditación

La meditación se caracteriza normalmente por tener algunos de estos rasgos:
Un estado de concentración sobre la realidad del momento presente.
Un estado experimentado cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos.

1.6. Relajación articulada

Procedimientos cuyo objetivo es enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación, se trata probablemente de la técnicas más utilizada en psicología, ya sea como procedimiento específico o como componente más de otras técnicas (Barrios, 2015).

1.6.1. Articulaciones del cuerpo

Las principales articulaciones del cuerpo, como las de la cadera, los hombros, los codos, las rodillas, las muñecas y los tobillos, son móviles. Están llenas de líquido sinovial, que actúa a modo de lubricante para ayudar a las articulaciones a moverse con facilidad.

2. EL ESTRÉS

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes, siendo la consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad se entiende que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y las respuestas cognitivas, emocionales y físicas del ser humano. Es decir el estrés está presente en nuestro diario vivir y puede afectarnos de maneras distintas y por ello es importante poder manejarlo a través de técnicas de relajación que nos permitan disminuir los niveles de estrés (Cautela & Groden , 1989, p. 13).

2.1. Conjunto de reacciones psicofisiológicas

El estrés se puede entender como el conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que presenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas o situaciones conflictivas, se divide en eustrés, distrés y nivel más óptimo del estrés (Hernández , 2011).

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante.

2.1.1. Distrés

Podríamos definir el distrés como el estrés desagradable. 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 (Torres, 2019).

2.1.2. Eustrés

Es el estrés positivo, la relación 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 (Torres, 2019).

2.1.1.1. Agotamiento

El cansancio es la falta de fuerzas después de realizar un trabajo físico, intelectual o emocional, o por la falta de descanso. Pero puede ser síntoma de una enfermedad, si no hay una actividad previa que lo justifique.

2.1.1.2. Comportamiento agresivo

De otra parte, las conductas agresivas e inadecuadas, avasallan los derechos de los demás por la defensa de los propios. Estas conductas agresivas pueden incluir

desconsideraciones hacia el otro, insultos, amenazas y humillaciones e incluso ataques físicos. Tampoco falta la ironía y el sarcasmo despectivo (Castillo, 2006).

2.2. Amenaza real o supuesta de la integridad física

El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta de la integridad fisiológica o psicológica que resulta una respuesta fisiológica y/o conductual. La integridad física se refiere al cuidado de todas las partes y tejidos del cuerpo para tener buena salud. La integridad psíquica es la conservación de las habilidades motrices, emocionales e intelectuales (Barrio, 2006).

2.2.1. Respuesta fisiológica

Integridad física, psíquica y moral de las personas. La integridad física se refiere al cuidado de todas las partes y tejidos del cuerpo para tener buena salud. La integridad psíquica es la conservación de las habilidades motrices, emocionales e intelectuales.

2.2.2. Respuesta conductual

La respuesta es un sinónimo de conducta o comportamiento, esta palabra se emplea a manera de unidad de análisis, se puede decir que es una de las unidades que se emplean para explicar la totalidad del comportamiento.

2.2.1.1. Sudoración

Es la liberación de un líquido salado por parte de las glándulas sudoríparas del cuerpo. Este proceso también se denomina transpiración. La sudoración es una función esencial que ayuda al cuerpo a permanecer fresco.

2.2.1.2. Dolor de estomago

Dolor localizado: se presenta en solo una zona del abdomen. Es más probable que este tipo de dolor sea un signo de un problema en un órgano, como el apéndice, la vesícula biliar o el estómago.

2.2.1.3. Falta de apetito

La inapetencia es un trastorno que consiste en la falta de apetito; puede ser continuo o momentáneo. Puede tener varias causas, algunas patológicas, y acarrear consecuencias graves.

2.3. Estado de una falta de armonía o amenaza de la homeostasis

Estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis, la respuesta adaptativa puede ser específica o generalizada. Así una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar la integridad (Barrio, 2006).

2.3.1. Desempleo

Desempleo o paro significa falta de empleo. Se trata de un desajuste en el mercado laboral, donde la oferta de trabajo, por parte de los trabajadores, es superior a la demanda de trabajo por parte de las empresas.

2.3.2. Aislamiento Social

El distanciamiento social, también llamado "distanciamiento físico", consiste en mantener una distancia segura entre usted y otras personas que no pertenecen a su hogar. Para poner en práctica el distanciamiento físico o social, debe mantener una distancia de al menos 6 pies (la longitud aproximada de 2 brazos extendidos) con respecto a otras personas que no son miembros de su hogar, tanto en espacios interiores como al aire libre.

2.3.1.1. Pensamientos negativos

(Fundación Pasqual Marallagal , 2020) Los pensamientos negativos son ideas que provocan que nos debilitemos, que perdamos la esperanza o que se interponen en el camino de mejorar su salud. Un pensamiento negativo es generalmente una crítica sobre uno mismo. Dividir al mundo en alimentos buenos y malos. Verse a uno mismo como un éxito o un fracaso.

2.4. Fases del estrés

El estrés según García (2020) pasa por tres fases: “de alarma, de adaptación y de agotamiento” Las cuales se representan a continuación:

- **Fase de Alarma:** Fase de alerta general, en la que aparecen cambios para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante (aumento de la frecuencia cardiaca, variaciones de la temperatura, cambios de la tensión, entre otros.
- **Fase de Adaptación:** Desaparecen los síntomas, ya que el organismo se está adaptando a los efectos del agente estresante mediante una serie de mecanismos de reacción que permiten hacer frente al mismo.
- **Fase de Agotamiento:** Disminuyen las defensas, pues el agente estresante, al permanecer en el tiempo, ha superado los mecanismos de reacción del organismo, dando lugar a síntomas semejantes a los de la fase de alarma.

2.5. Señales características del estrés

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

Los cuáles serán detallados a continuación:

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

2.6. Tipos de estrés

Según Miller & Smith (2021) Los diferentes tipos de estrés son los siguientes:

“estrés agudo, estrés episódico y estrés crónico”

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

2.7. Estrés académico

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, entre otros (Barraza , 2011).

Concluyendo que el estrés académico es el cual padecen los estudiantes de educación particularmente media y superior, en los cuales se genera exclusivamente por estresores relacionados con el ámbito educativo, es decir, es el estrés que se genera en los alumnos debido a las exigencias requeridas y que tienen un impacto directo al rendimiento escolar (Barraza , 2011, p. 10).

2.8. Manifestación del estrés académico

Una vez que has identificado las situaciones que te generan estrés, es importante reconocer cómo reacciones frente a ellas; qué efectos generan en tu organismo y en tus emociones.

Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento.

Para prevenir esta baja en el rendimiento debemos regular la cantidad de tiempo que nos mantenemos funcionando bajo altos niveles de exigencia, fase a la que se denomina resistencia, que se ve seguida de la fase de agotamiento.

Si, a pesar del agotamiento, no nos detenemos a descansar y hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo podría entrar en una fase de cronificación de las manifestaciones de la fase de agotamiento del estrés.

Estas manifestaciones pueden darse en diversos ámbitos -físicas, psicológicas y en la conducta- y es importante reconocerlas para ir las identificando en la medida en que van apareciendo y así poder tomar medidas preventivas (Osorio , 2015).

2.8.1. Manifestaciones físicas

Según Osorio (2015), corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

- Somnolencia, mayor necesidad de dormir
- Cansancio y fatiga
- Dolores de cabeza o jaquecas
- Dolor de estómago y/o color irritable
- Bruxismo (tensión de mandíbulas)
- Dolor de espalda
- Taquicardia o palpitaciones fuertes
- Aumento o disminución del apetito
- Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)
- Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)

2.8.2. Manifestaciones psicológicas y emocionales

Según Osorio (2015), son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan:

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza y/o desgano

- Ansiedad constante
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para pensar (quedarse en blanco)
- 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

2.9. Niveles de estrés académico

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

- **Nivel Bajo:** En este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el trabajador goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad, esto puede deberse a que experimente bienestar o a que la actividad que desarrolle esté muy por debajo de sus capacidades lo que no le hace sentirse presionado en la actividad que realiza.
- **Nivel Moderado:** Comienzan a aparecer algunos síntomas provocándole algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas en las instituciones se encuentran en este nivel. Cuidar de no sobrepasar estos límites.
- **Nivel Alto:** Aquí la situación se torna más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como

cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad en la organización. Resulta clave conocer que es lo que realmente le está afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que puedan afectar seriamente la salud del trabajador sin tener vuelta de retroceso.

3. El diagnóstico.

3.1 Concepto de diagnóstico

Según algunos autores el diagnóstico es el estudio previo a toda planificación, y consiste en la recopilación de información, para ser analizado y de esta manera proponer cambios en los cuales cuyo resultado sea favorable al tema que se esté investigando.

3.2 Importancia del diagnóstico

El diagnóstico es el pilar fundamental del cual va a partir la investigación, en él se encuentran todas las interrogantes, que servirá al plantear el trabajo futuro, y las posibles

Reacciones a la introducción de la nueva propuesta, el diagnóstico nos brinda las siguientes ventajas como son: El diagnóstico permite conocer la realidad y permite la interacción de los sectores sociales que están involucrados en la investigación. Permite definir problemas y potencialidades en la investigación, además ayuda a identificar que problemas son causa de otras, y cuales consecuencias. Ayuda a diseñar estrategias, identificar alternativas y decidir qué acciones van acorde al tema que se está tratando

3.3 tipos de diagnóstico.

De acuerdo a la idea de Brueckner y Bond el diagnóstico se clasifica en:

3.3.1 Diagnóstico general

El diagnóstico es el conjunto de técnicas y medios (exámenes, test, etc.) que el docente utiliza para comprobar cuál es la situación de la clase respecto al rendimiento exigido en los distintos contenidos del programa, este tipo de diagnóstico trata de conocer la realidad de forma global.

3.3.2. Diagnóstico analítico.

Permite al educador conocer la situación de toda la clase o de aquellos casos individuales que le interesen en relación con algún aspecto de la educación, asimismo con la finalidad de ver en qué medida se consiguen los objetivos señalados.

3.3.3. Diagnóstico individual

Se realiza con aquellos sujetos que presentan dificultades específicas y se basa en una investigación profunda de las causas que ocasionan esa situación especial.

3.4. Elementos

Los elementos del diagnóstico pedagógico están relacionados con las características del alumnado y son:

Individuales: Están relacionados con los factores que configuran la realidad total del individuo: condiciones personales (físicas, sensoriales, intelectuales, personalidad, intereses, competencia curricular, estilo de aprendizaje, intereses, actitudes, adaptación al entorno, interacción entre iguales, etc.) Contextuales: referidos al medio en el que se encuentra inmerso el alumnado y que influye en su desarrollo como, ambiente familiar, ambiente educativo, ambiente social.

3.5 Fases

Según algunos autores se puede decir que el diagnóstico sigue las siguientes fases como son:

3.5.1 Planificación del proceso a seguir

Se hace referencia a la organización en general del proceso, en donde se formulan los interrogantes y los objetivos, tomando en cuenta el tipo de diagnóstico que se pretende utilizar.

3.5.2. Recogida de información.

Esta fase consiste en la búsqueda y análisis de la información, de las condiciones actuales del sujeto o grupo de sujetos implicados en la investigación, y que resulten relevantes en relación a los interrogantes formulados en la fase anterior.

3.5.3 Conclusiones y toma de decisiones

En esta fase se trata de hacer una síntesis de todos los resultados obtenidos, con vista a una toma de decisiones en función de los objetivos que nos hubiéramos propuesto al comienzo de todo este proceso del diagnóstico

3.5.4. Conclusiones de resultado

Constituye la última fase y es donde se da a conocer los resultados obtenidos, estos pueden ser de forma oral y escrita de acuerdo a los objetivos planteados inicialmente, que deben transmitirse a los interesados.

4 Diseño de Alternativa

4.1 Definición de Taller

Según Carmen (2003), es un lugar donde se trabaja y se elabora. En el ámbito pedagógico el taller es una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo. Se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión, se trata entonces de un aprender haciendo, donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes.

4.2. Estructura del taller.

Según Mercedes Sosa (2002) nos plantea los siguientes pasos para realizar un taller de manera correcta como son:

4.2.1. Presentación.

Al momento de empezar cada taller, siempre se debe hacer unas preguntas iniciales las cuales los talleristas se comprometen a resolver durante el proceso, luego se debe

hacer una presentación previa de los objetivos que se buscan cumplir, la metodología para aclarar las reglas del taller y el proceso que se va a llevar y por último se deben mostrar los recursos que se van a utilizar durante el proceso para el desarrollo del taller.

4.2.2. Clima psicológico

Para desarrollar un taller es importante contar con un buen espacio y crear el mejor ambiente de trabajo mediante dinámicas de integración o sensibilización dentro del grupo de participantes, es adecuado hacerlo al inicio del taller.

4.2.3. Distribución de grupos

Se debe tener en cuenta que en el taller el saber se construye no solo haciendo, sino en grupo, es decir de manera cooperativa, facilitándoles la oportunidad de relacionarse con los demás compartiendo e intercambiando habilidades, conocimientos e intereses.

4.2.4. Desarrollo temático

En este paso se desarrolla el tema concreto, para esto se pueden llevar a cabo diferentes dinámicas con el fin de resolver las preguntas planteadas al inicio o para cumplir con los objetivos específicos del taller.

4.2.5. Síntesis.

Después de haber terminado con el desarrollo temático, se hace un repaso o retroalimentación de la sesión sobre las actividades realizadas, con el fin de saber cuáles

son las opiniones y percepciones que surgieron en los talleristas y así darles la oportunidad de expresar las nuevas ideas que surgieron a través del desarrollo del taller.

4.2.6. Evaluación.

La evaluación del taller debe hacerse sobre el contenido que se ha trabajado, al aprendizaje que adquirieron los participantes sobre el tema y la metodología se evalúa para establecer la calidad del proceso y los resultados del taller como estrategia educativa.

4.3. Pasos del taller

Retomando la idea de Mercedes Sosa plantea una propuesta para administrar y estructurar un taller pedagógico, que se debe tener en cuenta al momento de diseñar y aplicar un taller.

4.3.1. Planeación

Es prever el futuro del taller a mediano y largo plazo esto se debe hacer tomando en cuenta los temas, las personas participantes, el lugar, el tiempo y los recursos que se van a usar para llevarlo a cabo.

4.3.2. Organización.

Es la distribución y el manejo de todos los componentes del taller, como los participantes y sus respectivas funciones dentro del grupo, los recursos, el tiempo y el lugar.

4.3.3. Dirección

En este momento se establece un coordinador quien está encargado de coordinar el proceso para que se dé el aprendizaje. Es un facilitador para la elaboración significativa del taller.

4.3.4. Coordinación.

En este caso el coordinador debe coordinar que las actividades no se frecuenten, que no se pierda el tiempo, que cada tallerista cumpla con su labor asignada y que los recursos sean bien utilizados.

4.3.5. Control y evaluación.

El último paso consiste en controlar que se desarrolle el taller según los acuerdos que se han planteado, esto se puede hacer al final de cada actividad con el fin de reflexionar y extraer ideas sobre el proceso y así asegurar el aprendizaje final.

f. METODOLOGÍA

1. Característica de la investigación

La investigación es cuasi experimental, tiene dos variables: variable independiente técnicas de relación y la variable dependiente el estrés por el aislamiento social.

La variable independiente: es la elección de una acción que se experimenta en la modalidad de taller que se oferta como propuesta de intervención y luego se observa y valora las consecuencias.

La variable dependiente: es una situación problemática que se quiere cambiar. Esta variable no se manipula, sino que se mide para ver el efecto que la manipulación de la variable independiente tiene en ella.

La manipulación de la variable independiente es una planificación psicopedagógica en la modalidad de taller, que comprende: presentación, objetivos, experiencias, reflexiones, conceptualizaciones, aplicaciones y evaluación.

Cada variable contiene dimensiones, indicadores y sub indicadores: la variable dependiente es la realidad, que tiene una situación problemática. La variable independiente es una alternativa, llámese tratamiento o receta, que se experimenta en talleres, debidamente planificados con el ciclo de la educación potencializadora: Experiencia – reflexión – conceptualización – aplicación – evaluación.

2. Métodos del proceso de construcción

2.1. Método Científico

Bajo su lógica se ha diseñado y planificado el proyecto para el trabajo de titulación, son diez pasos del método que orientan la construcción del proyecto con estricto apego a la lógica: descubrimiento del tema, planteamiento de la problemática, derivación de los problemas de investigación principal y derivados, búsqueda de la información científica con especialistas, tanto para definiciones, dimensiones, indicadores y sub indicadores. Tentativa de solución, hipotéticos, invención de nuevos constructos para la formulación estructural del marco teórico, soluciones para experimentación en la variable independiente, investigación de consecuencias con la aplicación de talleres, puesta a prueba las hipótesis de investigación, nula y alternas en la fase experimental,

contrastación de una situación y una situación después de los talleres, y difusión de resultados mediante el artículo derivados de la ejecución del proyecto.

2.2. Método Inductivo

Observación metódica con una encuesta de dimensiones, indicadores y sub indicadores de la variable dependiente del tema, descripción estadística: recolección de la información, tabulación de datos, construcción de resultados y porcentajes de indicadores que pautan una situación problemática sobre las emociones en el confinamiento social.

2.3. Método Deductivo

De lo general a lo particular, esta fue la ruta para construir observables. Cada variable se definió con citas de al menos diez científicos entendidos en la materia, de esas definiciones se derivaron dimensiones, indicadores y sub indicadores, materia prima para el cuestionario de la encuesta.

2.4. Método Estadístico

En la construcción de la problemática, el método estadístico descriptivo, es la herramienta indispensable, aporta en el momento de tabular la información recolectada de la muestra, describirla, en los pasos: recolección de la información, organización en tablas, presentación en gráficos, análisis e interpretación de los resultados que indican indicios de situación problemática.

En la valoración del grado de aporte de cada taller, nuevamente la estadística inferencial, está establecido que su aporte nos lleve a medir este grado de trascendencia, de posicionamiento de la dimensión en los talleristas, el método nos ayuda a calcular medidas de tendencia central, correlación entre conocimientos y actitudes de inicio con conocimientos y actitudes a término de los talleres, y la estimación nula o alterna del estadístico, diferencia de medias. Cálculos que se harán con el programa informático.

2.5. Método de Análisis y Síntesis

Este método se utiliza en la construcción del marco teórico, el análisis y la síntesis conceptual, hipotética, y teórico se consiguen con este método. Se analizan desde una concepción abstracta para caminar a lo concreto. La problemática resultante de este

proceso no deja atisbos que sea una especulación, por el contrario ahí donde hay una aparente normalidad inmediatamente se entrecruzan elementos que configuran negantropías.

2.6. Normas de estilo APA

La presentación del proyecto observa las normas de estilo APA, desde el diseño, la carátula, el tamaño de letra, la paginación, tablas, figuras y citas de autor. Cuidando de no vulnerar la propiedad intelectual, o cometer plagio, la ética del investigador se refleja en este trabajo.

3. Forma de valoración del estrés académico

Elaborar una estadística descriptiva para validar el estrés académico que presentan los estudiantes del sector cabo minacho.

4. Población, muestra y error máximo admisible.

Una situación inédita a nivel mundial, como la que estamos viviendo, por la pandemia por Covid-19, un virus letal, de propagación masiva, en este contexto corren las fases de la presente investigación, asistimos a un Estado de Excepción para romper las cadena de contagio, en estas circunstancias hay que investigar con muestras en estricto apego a la ciencia de la estadística con el error máximo admisible del 30%, de tal manera que en la ejecución del proyecto se pueda reunir la muestra en un espacio de 9 metros cuadrados de superficie, separadas las personas a un metro cincuenta centímetros respetando los protocolos de bioseguridad de la OPS. Por tanto se desarrollará la parte experimental con los siguientes valores:

- a. Población:** $N = 90$
- b. Muestra:** $n = 9$
- c. Error máximo admisible:** $E = 30 \%$

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	May.				Jun.				Jul.				Ago.				Sep.				Oct.				Nov.				Dic.				Ene.				Feb.				Mar.				Abr.				May.				Jun.							
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
FASE DE DISEÑO Y PLAFICACIÓN DEL PROYECTO																																																												
Descubrimiento del tema																																																												
Operacionalización de variables																																																												
Construcción del perfil proyecto.																																																												
Elaboración de la metodología.																																																												
Elaboración de cronograma, presupuesto, bibliografía y anexos																																																												
Solicitud pertinencia del proyecto																																																												
Designación de Director de Tesis																																																												
FASE DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO																																																												

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (USD)	COSTO TOTAL (USD)
RECURSOS HUMANOS			
Transporte	5	\$1.00	\$5.00
Almuerzos	10	\$3.00	\$30.00
RECURSOS MATERIALES			
Internet	5	\$23.00	\$115.00
Impresiones	36	\$0.20	\$7.20
RECURSOS FINANCIEROS			
Anillado e impresión del proyecto	4	\$15.00	\$60.00
TOTAL ESTIMADO			\$217.2

i. BIBLIOGRAFÍA

a) Técnicas de relajación

- Abuín, M. (2016). Terapia autógena: técnicas, fundamentos, aplicaciones en la salud. *Clínica y Salud*, 27(3), 133-145. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180648287005.pdf>
- Barrios , F. (Junio de 2015). *EJERCICIOS DE RELAJACION*. Obtenido de <http://www.ejerciciosderelajacion.com/articulos/que-es-relajacion>
- Blaivas , A. (2 de Enero de 2020). *Técnicas de respiración: respiración diafragmática*. Obtenido de UC San Diego Health: <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/3,82452>
- Bretón, F. (4 de Julio de 2020). *TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (RMP) DE JACOBSON*. Obtenido de NeuroClass: <https://neuro-class.com/tecnica-de-relajacion-muscular-progresiva-de-jakobson/>
- Catalán, S. (8 de Noviembre de 2013). *Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno*. Obtenido de Siquia : <https://www.siquia.com/blog/guia-practica-relajacion/#:~:text=El%20entrenamiento%20aut%C3%B3geno%20es%20una,trav%C3%A9s%20de%20la%20relajaci%C3%B3n%20profunda>.
- Choliz Montañez , M. (2009). Técnicas para el control de la activación. En *Relajación y respiración* (págs. 1-2). Valencia .
- Chóliz, M. (2012). *TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: Relajación y respiración [versión PDF]*. Promolibro. Obtenido de <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Komen, S. (2014). *KOMEN*. Obtenido de <https://ww5.komen.org/Espanol/Terapiaderelajacin.html>
- Lara, R. (14 de Marzo de 2013). *Respiración diafragmática: cómo practicarla*. Obtenido de Respira Técnicas de respiración : <https://tecnicasderespiracion.com/respiracion-diafragmatica/#comment-15261>
- Naranjo , M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en en ámbito educativo. *EDUCACIÓN*, 33(2), 171-190.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes . *Educación*, 171-190.
- Peinado , A. (2018). *Estres academico en los estudiantes* . Sacatequepez .
- Rivera, L. (Enero de 2010). *ResearchGate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/313503877_Definiciones_del_estres
- Rodríguez, E. (2018). Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad [versión PDF]. *INTERPSIQUIS*, 2-3. Obtenido de <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>

Sánchez , C. (8 de Mayo de 2008). *Evitar el estrés* . Obtenido de PFIZER:
https://www.pfizer.es/salud/prevencion_habitos_saludables/consejos_salud/evitar_estres.html

b) Estrés

Barrio. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *INFAD*, 1(1). Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Barraza , A. (2011). *Estrés, Burnout y Bienestar Subjetivo [versión PDF]*. REDIE. Obtenido de
http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/estres_burnout_y_bienestar_sujetivo.pdf

Cabrera , J. (30 de Julio de 2016). *Tensión muscular*. Obtenido de TOPDOCTORS :
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/tension-muscular#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20tensi%C3%B3n%20muscular%20se,protuberancias%20detectables%20por%20el%20tacto.>

Cano Vindel , A. (2004). *SEAS*. Obtenido de
https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm

archgate.net/publication/313503877_Definiciones_del_estres

Miller , L., & Smith, A. (2021). *Los distintos tipos de estrés*. Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>

Hernández , R. (Junio de 2011). *Reacción psicofisiológica a la exposición de imágenes de mujeres delgadas en universitarias*. Obtenido de Scielo :
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232011000100004

Osorio , M. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Obtenido de CENTRO DE APRENDIZAJE CAMPUS SUR : <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Miller , L., & Smith, A. (2021). *Los distintos tipos de estrés*. Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>

Torres, E. (17 de Enero de 2019). *Tu empleo* . Obtenido de Distrés y eustrés: lo que no conocías sobre el estrés: <https://blog.infoempleo.com/a/distres-eustres-lo-no-conocias-estres/>

Ospina Stepanian, A. (2016). *Sintomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento*. Bogotá: creative commons.

Torres, E. (17 de Enero de 2019). *Tu empleo* . Obtenido de Distrés y eustrés: lo que no conocías sobre el estrés: <https://blog.infoempleo.com/a/distres-eustres-lo-no-conocias-estres/>

ANEXOS

Anexo 1: ENCUESTA



1859

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

ENCUESTA

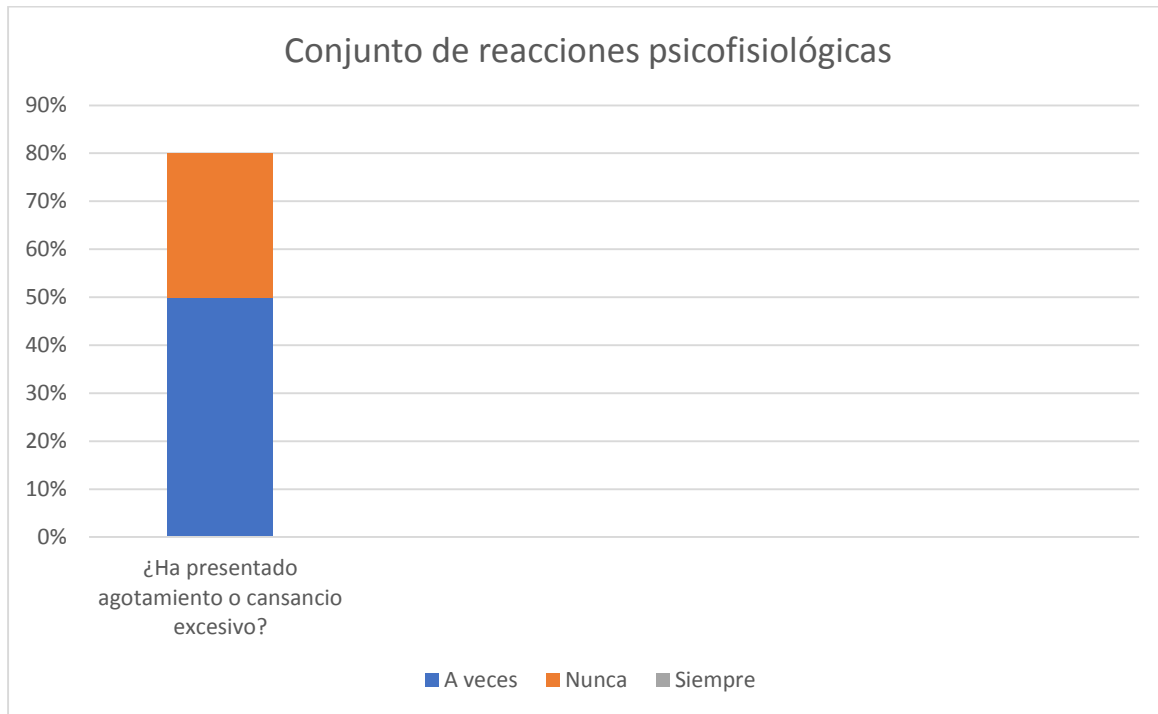
Estimado Vecino/a, reciba un cordial saludo de parte de **Antonio Gómez** estudiante de la **Carrera de Psicología Educativa y Orientación** de la **Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**, mediante la presente encuesta elaborada y llevada a la aplicación por mi persona, es para recolectar información relacionada con el estrés, sin el afán de incomodarle le solicito muy comedidamente a usted se digne a brindarme un poco de su tiempo para que conteste la presente encuesta, desde ya me disculpo por la molestia y agradezco infinitamente su apoyo.

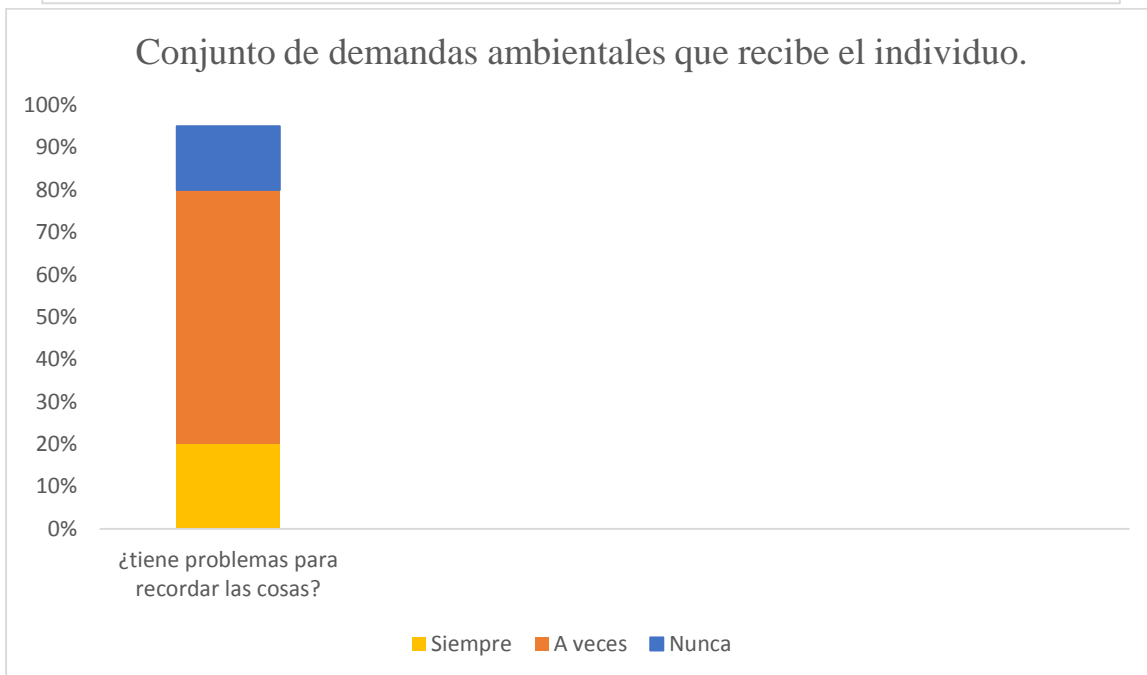
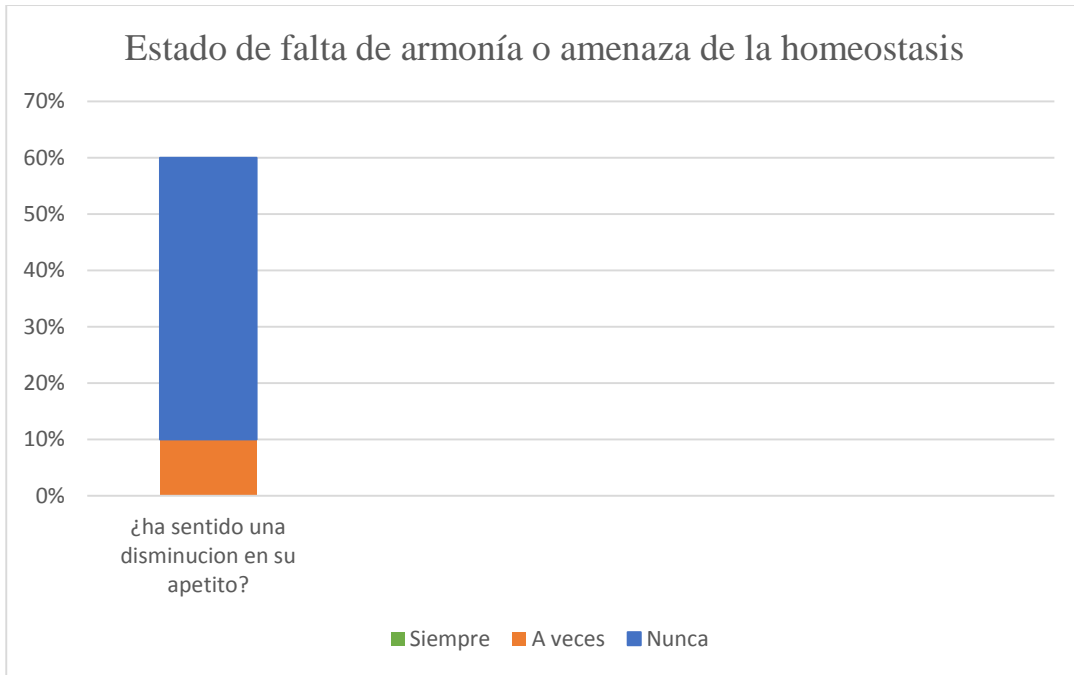
<u>DATOS INFORMATIVOS</u>			
*Nombres y apellidos:			
*Fecha de aplicación:		*Edad:	
*Ocupación:		Sexo:	
<i>Nota: este apartado de Datos informativos contiene campos obligatorios (*), no se puede dejar en blanco.</i>			
Instrucciones			
1. La encuesta consta de 10 ítems, lea y conteste cada uno de ellos, en caso de no entender algún ítem pregunte al encuestador.			
2. Marque con una X en siempre, a veces o nunca dependiendo de su criterio			
3. La encuesta no tiene un tiempo límite, realícela con calma.			

Ítems	Frecuencia		
	Nunca(1)	A veces (2)	Siempre(3)
1. Ha presentado agotamiento o cansancio excesivo			
2. Ha sentido una disminución en su apetito			
3. tiene problemas para recordar las cosas			
4. Tiende a enojarse con facilidad			
5. Se ha sentido aburrido o hastiado			
6. sufre de molestias estomacales			
7. Sufre de dolores de cabeza			
8. Tiene dificultades para dormir.			
9. Se ha sentido intranquilo o inquieto respecto a su situación académica actual			
10. tiene tiempo suficiente para realizar sus tareas			

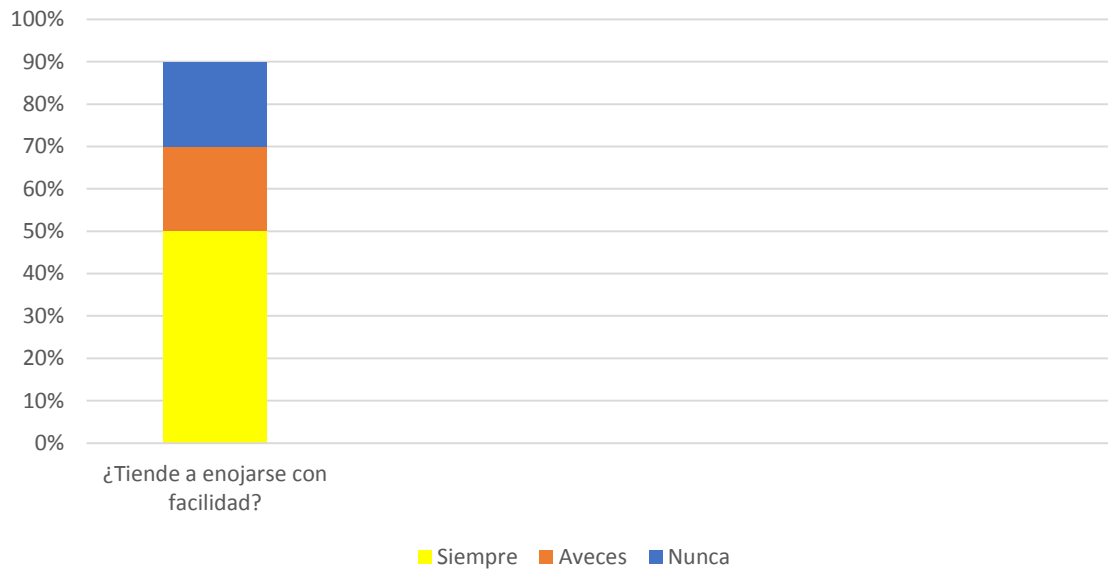
¡Gracias por su colaboración!

ANEXO 2: RESULTADOS DE LA PROBLEMÁTICA





Conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo



El estrés como proceso o reflejo.



Circunstancias, situaciones y condiciones que el individuo percibe como amenaza.



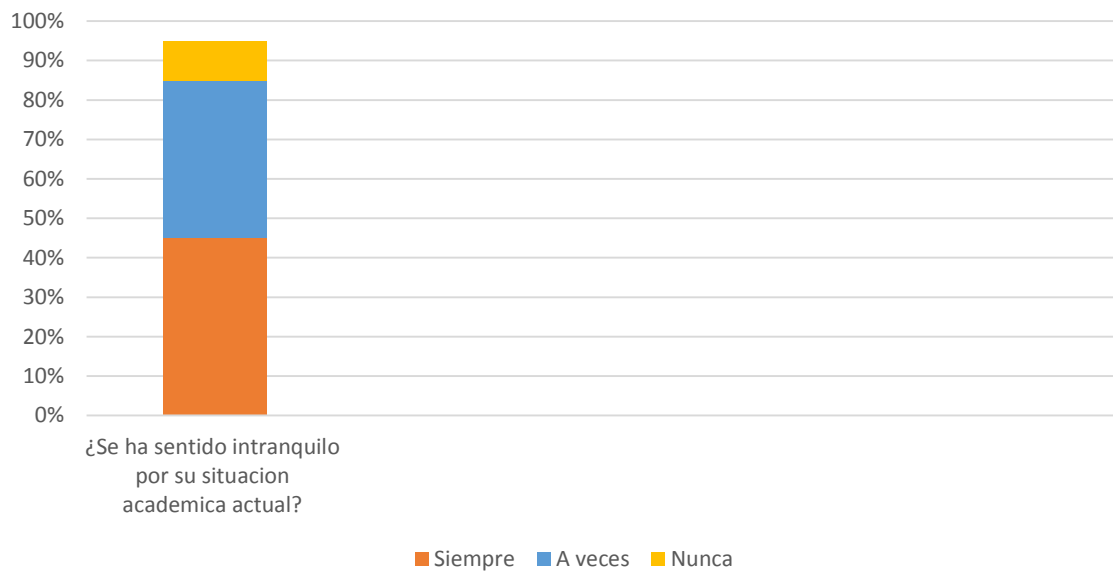
Estado de tension excesiva



Proceso psicologico originado en el ambiente exterior e interior del individuo



El estrés como fenomeno complejo



Producto de la variables externas y propias del individuo.



ANEXO 3: Inventario Sisco de estrés académico



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

Inventario

Nombre:

Edad:

Instrucción:

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

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

Si ()

No ()

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

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

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	T/
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						T
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) 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) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre	T
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) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) 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) Nunca	(2)	(3)	(4)	(5) Siempre	

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

Firma:

ANEXO 4: Consentimiento



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

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Carlos García Proquimarca, de 21 años de edad, acepto de manera voluntaria q
incluya como sujeto de estudio en el proyecto de investigación
Denominado: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO POR EL
AISLAMIENTO SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SECTOR CABO MINACHO**, estudio que se llevará
mediante la aplicación del inventario SISCO de estrés académico.

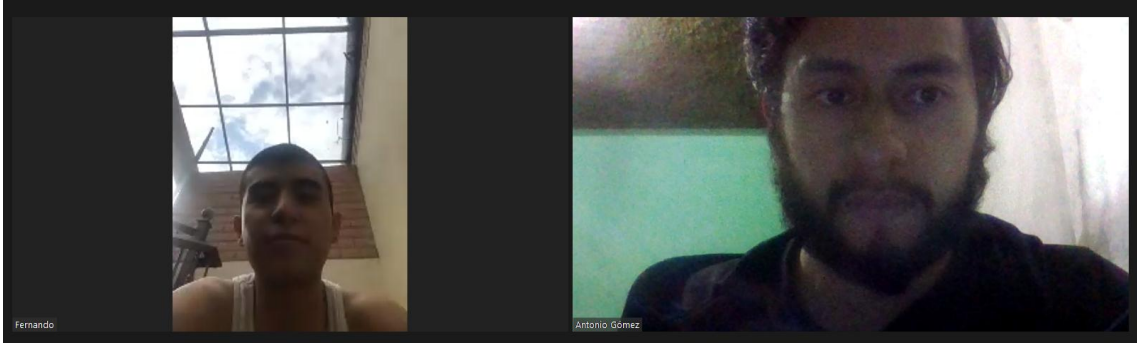
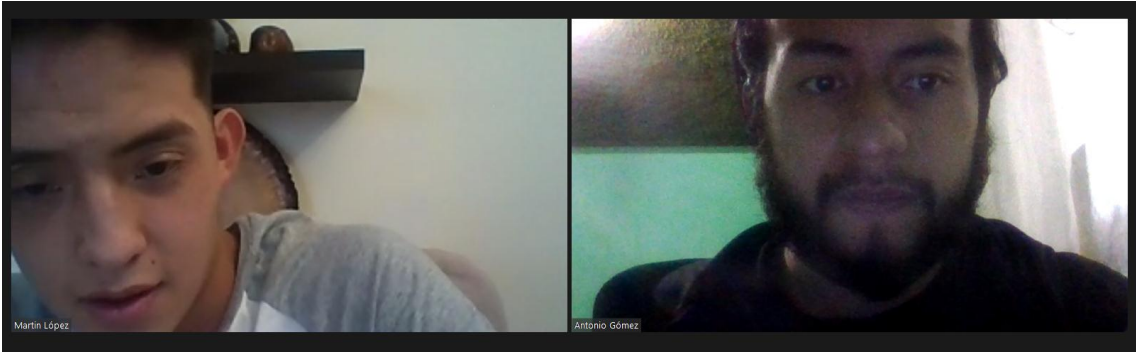
Lugar y Fecha: Sector Cabo Minacho, 04 de diciembre del 2020

Firma del (la) participante: _____

Antonio Israel Gómez E.

Nombre y firma de quien proporcionó la información para fines de consentimiento

Anexo 5: Evidencia fotográfica




estres academico - Word (Error de activación de productos) Tela compartiendo la pantalla Deja de

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA DISEÑO PRESENTACIÓN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Iniciar sesión


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

Nombre:
Edad:
Instrucción:

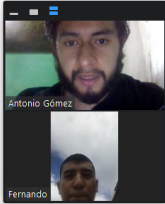
El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación.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

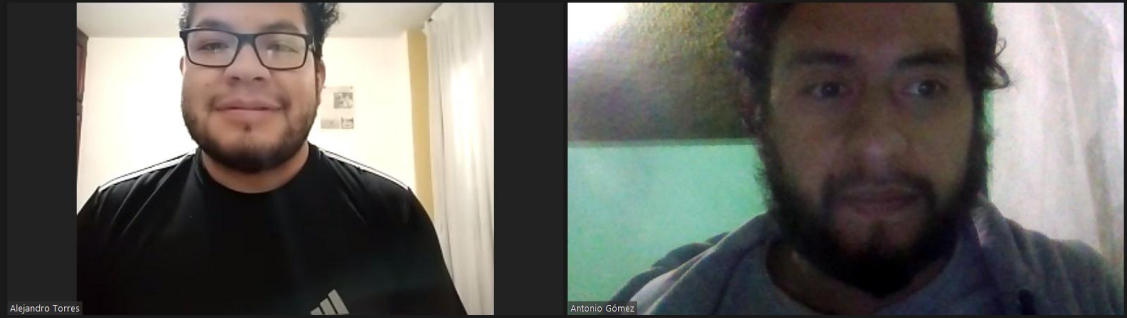
Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si X
No

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

PÁGINA 1 DE 3 659 PALABRAS ESPAÑOL (ECUADOR) 100%





Alejandro Torres

Antonio Gómez

Word (Error de activación de productos) | Está compartiendo la pantalla | Deja de

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA DISEÑO PRESENTACION

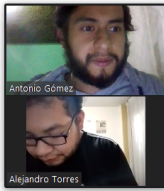
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X			
Aislamiento de los demás	X				
Desgano para realizar las labores escolares		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos		X			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez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

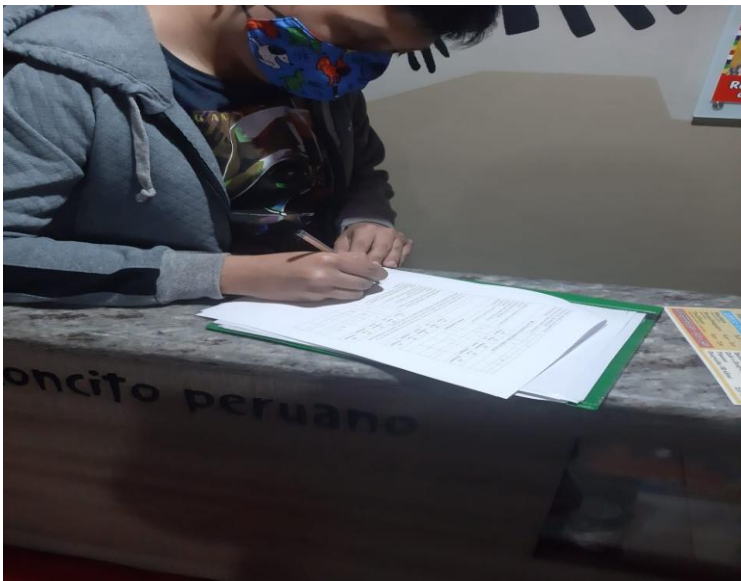
5 - En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

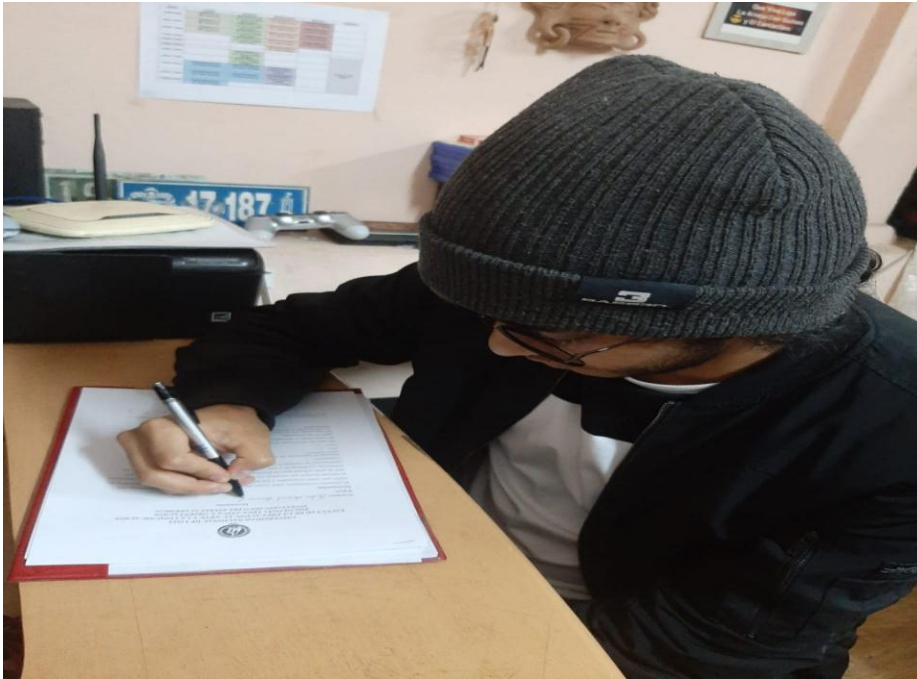
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución	X				
Elogios a sí mismo			X		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				X	
Búsqueda de información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

Firma:

PÁGINA 3 DE 3 681 PALABRAS ESPAÑOL (ECUADOR)





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
ÚBICACION GEOGRAFICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	viii
CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN, SECTOR CABO MINACHO.....	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
Antecedentes	8
Técnicas De Relajación.....	10

Relajación	11
Tensión.....	12
Tipos de Relajación.....	12
Técnica De Relajación Muscular Progresiva.....	13
Respiración Diafragmática.....	16
Proceso de aplicación.....	17
Meditación	18
Técnica de Relajación Autógena.	20
Estrés.....	24
Estresores	25
Distrés	25
Eustrés.....	26
Biogénicos.....	26
Psicosociales	27
Fases del Estrés	27
Señales Características del Estrés.	28
Tipos de estrés.....	29
Estrés Académico.....	31
Manifestación del Estrés Académico.....	31
Niveles de Estrés Académico.....	33

Diagnóstico de los Niveles de Estrés.....	35
Prevención del Estrés.....	35
Instrumento: Inventario SISCO de estrés académico.....	36
Definición de Taller.....	38
Estructura del taller.....	38
Presentación.....	38
Clima psicológico.....	39
Distribución de grupos.....	39
Desarrollo temático.....	39
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	40
f. RESULTADOS.....	46
g. DISCUSIÓN.....	55
h. CONCLUSIONES.....	58
i. RECOMENDACIONES.....	59
j. BIBLIOGRAFÍA.....	60
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	64
k. ANEXOS.....	125
PROYECTO DE TESIS.....	125
a. TEMA.....	126

b. PROBLEMÁTICA	127
c. JUSTIFICACIÓN	130
d. OBJETIVOS	131
OBJETIVO GENERAL.....	131
OBJETIVOS ESPECIFICOS	131
e. MARCO TEÓRICO	132
f. METODOLOGÍA.....	155
g. CRONOGRAMA	158
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	160
i. BIBLIOGRAFÍA.....	161
ÍNDICE.....	181