



1859



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

**Estrés académico y agresividad en estudiantes de la
Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”
de Zamora, periodo abril – septiembre 2022**

**Trabajo de titulación previa
la obtención del título de
Psicóloga Clínica**

AUTORA:

Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles

DIRECTORA:

Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala. Mg. Sc

LOJA-ECUADOR

2022

Certificación de directora del Trabajo de Titulación



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

CERTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN CURRICULAR

Loja, 16 de septiembre de 2022

Psicóloga Clínica

Mayra Daniela Medina Ayala. Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN CURRICULAR

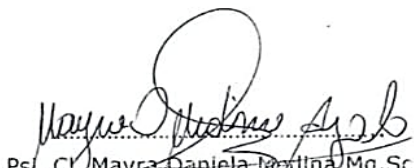
Dra. Ana Puertas Azanza. Mg. Sc.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que una vez asesorada, monitoreada con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del trabajo de titulación del tema: **"Estrés académico y agresividad en estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "San Francisco de Asís" de Zamora, periodo abril - septiembre 2022"** de la autoría de **Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles**, el mismo cumple con las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho trabajo de titulación se encuentra **culminado y aprobado**, por lo que autorizo continuar con el proceso de titulación.


Psl. Cl. Mayra Daniela Medina Mg.Sc.
FIRMA

Autoría

Yo, Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles, declaro ser autora del presente trabajo de titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi trabajo de titulación en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.



Firma:

Cedula de Identidad: 1900868090

Fecha: 13 de diciembre de 2022

Correo electrónico: erika.iniguez@unl.edu.ec

Celular: 0968753986

Carta de autorización del trabajo de titulación por parte de la autora para la consulta de producción parcial o total, y publicación electrónica de texto completo.

Yo, Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles, declaro ser autora del trabajo de titulación titulado Estrés académico y agresividad en estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís” de Zamora, periodo abril – septiembre 2022 como requisito para optar el grado de Psicóloga Clínica autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, 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 del trabajo de titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los trece días del mes de diciembre de dos mil veintidós,



Firma:

Autora: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles

Cédula: 1900868090

Dirección: Barrio Tunantza, calle Salvador Apolo y av. del Chofer, Zamora

Correo electrónico: erika.iniguez@unl.edu.ec

Celular: 0968753986

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del trabajo de titulación: Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala, Mg Sc.

Dedicatoria

Va para el cielo, a la primera persona que me enseñó a creer, confiar y arriesgarme por mis sueños, mami Elva.

A Dios, por haberme escuchado y guiado desde su amor incondicional, siempre iluminando mi caminar

A mis padres Patricio y Soledad, quienes han sabido enseñarme a ser una persona honesta, responsable, y alentarme en los días más difíciles...papitos, ¡lo logré!

A mis amigos, por siempre estar, por escucharme y llenarme de energía para poder continuar, sobre todo a mi roomie y mejor amiga de toda la vida, Angie, ¡esta es por nosotras!

ERIKA ALEXANDRA IÑIGUEZ GONZALES

Agradecimiento

Un camino sin altos y bajos no nos permitiría aprender y crecer como personas, ¡cada obstáculo que se presenta en nuestras vidas es un recordatorio de lo capaces que podemos llegar a ser!

Gracias a todos mis conocidos, amigos, y familiares, que supieron entender y comprender cada etapa de crecimiento y descubrimiento personal, agradezco su confianza, cariño y lealtad en esta aventura por cumplir mi sueño.

Gracias Dios, por ser mi mayor confidente, por jamás dejarme sola, iluminar mis pensamientos, y rodear mi vida de personas y momentos excepcionales, voy en busca de más.

Gratitud infinita a cada uno de los docentes de la carrera de psicología clínica que con su dedicación y esfuerzo supieron guiar nuestro camino y dejar enseñanzas que nos ayudaran en nuestra vida personal y profesional, un especial agradecimiento a mi directora de trabajo de titulación Psc.Cl. Mayra Medina, Mg.Sc, quien, con su entrega, confianza y paciencia, supo enseñarme y motivarme en el proceso de ejecución de presente proyecto.

ERIKA ALEXANDRA IÑIGUEZ GONZALES

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de figuras	ix
Índice de tablas.....	ix
Índice de anexos	x
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1. Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	8
4.1. Capítulo I: Estrés	8
4.1.1. Definición.....	8
4.1.2. Fases del estrés	8
4.1.3. Tipos de estrés.....	9
4.1.3.1. Representación psicológica.....	9
4.1.3.2. Representación fisiológica.....	10
4.1.4. Estrés Académico	11
4.1.5. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico	12
4.1.6. Componentes del Estrés Académico	14

4.1.7.	Causas del Estrés Académico.....	15
4.1.8.	Consecuencias del Estrés Académico	15
4.1.9.	Evaluación y diagnóstico del estrés académico.....	16
4.1.10.	Intervención psicológica del Estrés Académico.....	17
4.2.	Capítulo II: Agresividad	20
4.2.1.	Definición:.....	20
4.2.2.	Manifestación de la agresividad	21
4.2.3.	Teoría Comportamental de Buss	22
4.2.3.1.	Dimensiones de la agresividad según Buss y Perry.	23
4.2.4.	Factores de Riesgo para la Agresividad	24
4.2.5.	Factores de Protección para la Agresividad	25
4.2.6.	Perfil del Agresor	25
4.2.7.	Perfil de la Victima	25
4.2.8.	Adolescencia.....	26
4.2.9.	Relaciones con los pares	26
4.2.10.	Agresividad en la Adolescencia	27
4.2.11.	Evaluación y diagnóstico de la agresividad.....	28
4.2.12.	Intervención psicológica en la agresividad	30
5.	Metodología.....	32
5.1	Área de estudio	32
5.2	Enfoque y tipo de estudio	33
5.3	Población y muestra.....	33
5.4	Criterios de inclusión y exclusión	34
5.4.1	Criterios de inclusión	34
5.4.2	Criterios de exclusión	34
5.5	Técnicas e instrumentos.....	35
5.6	Procedimiento	37
5.7	Equipos y materiales.....	38
5.8	Análisis estadístico	38

6. Resultados	39
7. Discusión	78
8. Conclusiones	82
9. Recomendaciones	83
10. Bibliografía	84
11. Anexos	89

Índice de figuras

Figura 1 Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.....	13
---	----

Índice de tablas

Tabla 1 Indicadores del estrés académico	16
Tabla 2 Niveles de estrés académico en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022	39
Tabla 3 Grado de agresividad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022	40
Tabla 4 Tabla cruzada entre las variables estrés académico y agresividad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022	41
Tabla 5 Prueba Tau-b de Kendall en las variables estrés académico y agresividad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022	42

Tabla 6 Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de la variable agresividad en los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022	99
Tabla 7 Distribución según sexo de los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022	101
Tabla 8 Distribución según edad de los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022	101
Tabla 9 Niveles de estrés académico por sexo en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022.....	102
Tabla 10 Niveles de estrés académico por edad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”. 2022.....	103
Tabla 11 Grado de agresividad por sexo en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022	104
Tabla 12 Grado de agresividad por edad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022	105
Tabla 13 Grado de agresividad por subescalas en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022.....	106

Índice de anexos

Anexo 1. Informe de estructura y coherencia del proyecto de titulación	89
Anexo 2. Asignación directora de trabajo de titulación.....	90
Anexo 3. Autorización para la aplicación de reactivos.....	91
Anexo 4. Consentimiento Informado.....	92
Anexo 5. Inventario SISCO SV-21 para el Estrés Académico	94
Anexo 6. Cuestionario de Agresividad AQ	97
Anexo 7. Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov	99
Anexo 8. Certificado de traducción de ingles	100
Anexo 9. Datos complementarios relevantes de la muestra.....	101

Anexo 10. Información adicional de las variables	102
Anexo 11. Certificado del tribunal de grado	107

1. Título

Estrés académico y agresividad en estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís” de Zamora, periodo abril – septiembre 2022

2. Resumen

Son escasas las investigaciones que analizan la relación entre estrés académico y agresividad en estudiantes de bachillerato, cabe recordar que las constantes presiones y sobrecarga de responsabilidades generan un desajuste en el sistema de respuestas del estudiante, llevando a que este responda de formas desadaptadas a la situación que causa el malestar. En este estudio se buscó identificar los niveles de estrés académico, grados de agresividad y la relación entre estas variables en los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís” de la ciudad de Zamora. Se trabajó a través de una metodología transversal, descriptiva-correlacional, no experimental, con enfoque cuantitativo; de la población de 201 estudiantes, se obtuvo una muestra de 76, una vez implementados los criterios de selección. Los instrumentos utilizados para el análisis de las variables fueron el inventario SISCO para el estrés académico y el Cuestionario de Agresión AQ para Agresividad. Los resultados datan de una prevalencia de estrés académico moderado y grados medios de agresividad en la mitad de la población estudiantil. En cuanto a la relación de las variables, se evidenció una correlación positiva media, afirmando la influencia del estrés académico en la presentación de agresividad en los estudiantes (conforme aumente el estrés académico aumentará la agresividad). Finalmente, se elaboró un plan de intervención, encaminado a brindar herramientas necesarias para que los estudiantes aprendan nuevas y más viables estrategias de afrontamiento, así como a reconocer sus emociones y gestionarlas adecuadamente, en pro de un desarrollo personal óptimo.

Palabras Clave: Agotamiento emocional; Estresores; Agresión; Estudiantes; Adolescentes.

2.1.Abstract

Academic stress has a significant influence on the behavioral change of the individual. The symptoms presented are accompanied by an emotional component, through which listlessness, frustration, and evidenced hostility, are externalized in aggressiveness, which can be physical or verbal. The purpose of the current research paper is to determine the relationship between academic stress and violence in third-year high school students of the Unidad Educativa Fiscomisional "San Francisco de Asís" of Zamora. The research design was non-experimental, quantitative, descriptive, correlational, and cross-sectional. The participants in this study were 201 students, from which we obtained a sample of 76 students once we applied the selection criteria. The instruments used were the SISCO inventory of academic stress and the AQ Aggression Questionnaire for Aggressiveness. Among the most important results, we established a prevalence of moderate academic distress and medium degrees of aggressiveness in half of the student population. As for the relationship between the variables, we evidenced a positive correlation, affirming the influence of academic stress on the presentation of aggressiveness in students (as academic stress increases, the belligerence will increase). Finally, we developed an intervention plan to provide the necessary tools for students to learn new and more viable coping strategies, including the acknowledgement of recognizing their emotions and handling them appropriately for optimal personal development

Keywords: Emotional exhaustion, Stressors, Belligerence, Hostility, Adolescents.

3. Introducción

El estrés ha sido un tema ampliamente abordado en las últimas décadas debido a las repercusiones directas que suponen los niveles desbordantes de este en la vida de cada individuo. Se estima que, de cada cuatro personas, al menos una ha presentado dificultades graves de estrés y que en las ciudades, la mitad de su población experimenta en algún momento de su vida, problemas de salud mental relacionados al estrés.

Es importante mencionar que se enfatiza en realizar la investigación del estrés académico con relación a la agresividad, debido a que se ha visto una importante influencia en la manera en que los estudiantes emplean, distribuyen y ocupan su tiempo, la aparición de síntomas de estrés como: ausentismo escolar, agotamiento, ansiedad, tristeza, cefaleas, dolores abdominales y musculares, entre otros, y la perpetración de conductas agresivas como golpes, empujones, lesiones con objetos, insultos, amenazas y desafío a la autoridad, debido a la frustración que los estudiantes pueden llegar a experimentar al no cumplir con los requerimientos previstos.

Dentro de la presente investigación se ha adoptado un enfoque desde el modelo sistémico cognoscitivo desarrollado por Arturo Barraza, quien propone que el estrés académico es un proceso en cadena, que presenta sus respuestas desde un carácter de adaptación al medio, producido desde un punto netamente psicológico, es así que, en las situaciones académicas donde el estudiante se ve sometido a una serie de demandas definidas por el propio estudiante como estresores (input); se produce la “situación estresante”, en la cual se genera un desequilibrio en el sistema de respuestas de este, manifestándose una serie de signos y síntomas que indican la presencia del “desequilibrio”; llevando al estudiante de manera obligada a encontrar acciones para sobrellevar la situación (output) y así recobrar el equilibrio inicial.

Para destacar un punto muy importante, se toma en cuenta el criterio de Berkowitz, quien permite realizar una diferencia entre la agresión y agresividad, desde su perspectiva la agresión sería un acto o conducta “puntual”, efectiva, frente a situaciones específicas, las cuales se dan de manera más o menos adaptada; por otro lado, la agresividad se definirá como una tendencia a comportarse de manera hostil en los distintos ámbitos de la vida, realizando conductas de ataque, falta de respeto, ofensivas o provocativas hacia los demás, sin un fin

determinado. Recordando también la definición que proponen Anderson y Bushman, se reconoce a la agresión como todas las maneras de causar daño hacia la otra persona, expresada de diferente manera dependiendo del individuo y la sociedad en la que este se desenvuelve.

En los últimos años se ha incrementado el interés de la investigación sobre esta temática en instrucción secundaria y universitaria, dado que el ámbito académico se ha visto muy relacionado como uno de los principales factores de estrés en los adolescentes, a este problema le sumamos los cambios propios de la etapa de adolescencia por la que atraviesa el estudiante, quien en palabras de Silva (2007) se encuentra expuesto a varios escenarios fuertemente cambiantes en tiempo y espacio; seres humanos que a pesar de haber desarrollado casi por completo las potencialidades como personas, aún se encuentran construyendo, en relación con otros, una historia personal de vida con un significado y valor únicos, generando mayor responsabilidad en su persona y sumando estresores al medio, poniendo a prueba sus estrategias de afrontamiento y respuestas físicas, psíquicas y conductuales.

Se evidenció escasas investigaciones en nuestro medio que analicen la incidencia del estrés académico sobre la presencia de agresividad en estudiantes de bachillerato, debido a ello, se hizo hincapié en la necesidad de buscar acciones encaminadas a la detección de la relación entre dichas variables y a proponer posibles metodologías de intervención. En base a los fundamentos mencionados, la motivación dentro de esta investigación se planteó con la siguiente interrogante: ¿Habrá una relación entre el estrés académico y la agresividad en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”?

Un estudio realizado en dos Unidades educativas del Ecuador por Quito et al. (2017) dan referencias de los niveles de estrés que nuestros estudiantes atraviesan, se evidencia una incidencia de este en el 88,2% de los estudiantes de 18 años, en los estudiantes de 17 años el estrés está presente en el 90,9% de ellos, de la población comprendida en los 16 años se obtiene que el 100% de estos lo presentan.

La UNICEF (2017) nos muestra datos estadísticos producto del estudio realizado por el Ministerio de Educación: “Una mirada en profundidad al acoso escolar en el Ecuador”; El primer punto del estudio indica que casi el 60% de los estudiantes entre 11 y 18 años han sido

víctimas de un acto violento en la escuela; es decir, 3 de cada 5 estudiantes han pasado por estas situaciones. Menciona que las formas más comunes de violencia entre estudiantes son de componente verbal y psicológico. Por otra parte, las cifras de violencia escolar en las regiones también presentan índices elevados, en la región amazónica se evidencia un 64%, en la Sierra 56% y en la región Costa un 61%, haciendo aún más relevante la investigación presentada, debido a que se dirige a un grupo estudiantil de la región amazónica.

Al realizar esta investigación se planteó como objetivo principal determinar la relación entre el estrés académico y la agresividad en los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, así mismo, para la consecución de este se establecieron tres objetivos específicos los cuales se enfocaron en identificar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes, medir el grado de agresividad que presentan los mismos, y a raíz de los resultados obtenidos diseñar un plan de intervención que brinde conocimiento acerca del uso de estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes y gestión emocional para el control de impulsos, con ello se buscó aportar información útil y novedosa, que sirva de guía y herramienta al personal docente y del departamento de consejería estudiantil para el establecimiento de actividades dirigidas a solventar las inquietudes, dificultades y necesidades que se han identificado a lo largo de la investigación, teniendo en cuenta que educar y brindar pautas para el manejo y distribución de sus actividades de manera óptima, nos permitirá prevenir a futuro problemas de salud más graves, ya que estamos hablando de estrés y conductas agresivas en una población joven, que aún tiene muchos desafíos que afrontar y responsabilidades por cumplir en su vida adulta.

Para conocer acerca de las variables de estudio se elaboró un marco teórico que contiene la información más relevante para aprender, entender y profundizar sobre el fenómeno de estudio, es así que, para mayor comprensión y facilidad de lectura se lo dividió en dos capítulos, el primero que aborda toda la temática del estrés académico incluyendo estrategias de intervención, por otra parte, un segundo capítulo en el cual se abarca la variable agresividad, brindando información relevante sobre el tema e incluyendo datos acerca de los perfiles de reconocimiento tanto de víctimas como de agresores, así como una recomendación de estrategias necesarias para intervenir en estos casos.

Habiendo trabajado desde una metodología transversal, correlacional, con un diseño no experimental, se midió, analizó e interpretó la información obtenida a través de los instrumentos aplicados en las variables Estrés Académico (inventario SISCO) y Agresividad (cuestionario de agresión AQ), permitiendo reconocer cuál fue su incidencia y relación dentro de un periodo establecido. Posteriormente, habiendo tabulado e interpretado los datos obtenidos, se procedió a elaborar un plan de intervención que busca cubrir de manera minuciosa las necesidades identificadas en la población estudiantil, con el fin no solo de educar, sino de generar en ellos un proceso de modificación de respuestas frente al estrés generado por su entorno académico.

4. Marco Teórico

4.1. Capítulo I: Estrés

4.1.1. Definición

El estrés, al ser un tema ampliamente estudiado, posee diversos conceptos debido a las perspectivas desde las que ha sido abordado.

Para Selye (1978), el estrés va a ser generado por una situación percibida como atractiva o desagradable, lo que provocará una sobre exigencia en la persona, desencadenando una respuesta fisiológica en su organismo, debido a la necesidad de adaptación a la nueva realidad, provocada por diversos estímulos, ya sean internos o externos.

Mc Grath, define el estrés como un desequilibrio sustancial percibido entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo, bajo condiciones en las que el fracaso, ante esta demanda, posee importantes consecuencias percibidas (Mc Grath, 1970 como se citó en Paitán & Monge, 2020).

En términos generales, el estrés es algo que se encuentra presente diariamente en la vida del ser humano, siendo la respuesta de nuestro organismo ante situaciones de alerta para este, pueden ser reacciones positivas, adaptativas y pasajeras, o negativas, desadaptativas y perdurar en el tiempo, generando que los síntomas de alerta lleguen a causar malestar significativo en el individuo.

4.1.2. Fases del estrés

Selye (1975) como se citó en Paitán & Monge (2020), propone que estas reacciones se manifiestan en 3 fases:

- **Primera-Alerta:** genuina para el proceso de estrés frente a la agresión, se activa el sistema biológico que hace segregarse hormonas en especial la adrenalina, para que el organismo esté preparado en función a realizar determinada acción; lo que da paso a que el sujeto experimente las sensaciones o indicadores de ansiedad como podría ser que la

respiración esté entrecortada, sienta los latidos del corazón y por ende la presión arterial aumente.

- **Segunda – Resistencia:** o también denominado adaptación al estrés, cuando la primera fase es prolongada el organismo se aferra a cambiar o adaptarse, es aquí donde se realiza el proceso de homeostasis para poder compensar la emisión de energía que se realiza en la primera fase con ello hace que los organismos no se queden agotados, para lo cual va a segregar glucocorticoides, que eleva el azúcar en el organismo, regulando las funciones cardiacas, cerebrales y musculares. Esto conlleva a que las personas puedan elegir entre afrontar a los estresores del medio ambiente o no hacer nada y quedarse paralizado ante las exigencias del medio.
- **Tercera-Agotamiento:** esta sensación de cansancio aparece en respuesta a que el organismo percibe un nivel de estrés severo, la cual le paraliza para poder hacer frente a los estresores y/o agresiones que percibe del medio en que se desenvuelve; llegando a un estado de colapso tanto físico como mental; conllevando el desarrollo de patologías o trastornos que están en relación con la pérdida de la capacidad de activación.

4.1.3. Tipos de estrés

4.1.3.1. Representación psicológica. Dentro estos tipos de estrés hacemos referencia a la percepción cognoscitiva que el individuo genera frente a la situación/estimulo estresante, repercutiendo así en como el individuo se siente, provocando una sensación emocional ya sea positiva o negativa.

4.1.3.1.1. Eustrés (estrés positivo). Muy Inga (2020), menciona que este estrés es una respuesta armónica, la cual respeta los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente. Este es el tipo de estrés conocido como necesario para nuestra vida, ya que nos lleva a realizar comportamientos o acciones relacionadas a la satisfacción, situaciones de carácter positivo como: alegría, placer, cooperación, ayuda.

4.1.3.1.2. *Distrés (estrés negativo).* Se hace referencia a una respuesta negativa o exagerada ante los factores estresores, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico, en el cual no se puede consumir el exceso de energía desarrollado. (Muy Inga, 2020). Esta premisa se relaciona con el exceso de esfuerzo demandados por el medio, dando como resultado un desgaste de energía, fatiga, sufrimiento, produciendo una sobrecarga en la actividad con una proporción no asimilable, desencadenando el desequilibrio.

Cabe destacar que la percepción e intensidad con la que se viven estos estímulos dependen mucho de la capacidad de afrontamiento que presenta el individuo y de los factores externos que le rodean al momento de ejecutar la acción.

4.1.3.2. *Representación fisiológica.* Desde esta perspectiva, las reacciones fisiológicas se presentan como signos de alerta frente al grado de estrés que se encuentra experimentando la persona

4.1.3.2.1. *Estrés Agudo.* Se da cuando el ser humano se enfrenta a situaciones que generan cierto grado de riesgo, en las cuales el organismo segrega altas cantidades de adrenalina, manteniéndolo en estado de alerta. Esta tensión genera dolores de cabeza, dolores estomacales, irritabilidad, cansancio permanente, entre otras (Valencia, 2019).

Esta forma de estrés se presenta de manera frecuente en la vida de los individuos, debido a que responde a las exigencias o acciones puntuales de la vida diaria, siendo manejables y pasajeros en pequeñas dosis, y resultando agotador cuando este se presenta en niveles que sobrepasan nuestras estrategias de afrontamiento.

4.1.3.2.2. *Estrés Agudo Episódico.* En su estudio, Valencia (2019) menciona que la persona presenta estos niveles de estrés cuando el organismo experimenta de manera frecuente el estrés agudo, lo que genera sobreestimulación y altera el normal funcionamiento de algunos órganos vitales, como el corazón, los pulmones, riñones y páncreas. Cuando se habla de este tipo de estrés, se hace referencia a personas que por lo general se encuentran intentando llenar las altas expectativas de la sociedad, llegándose a marcar metas poco realistas, experimentando una sensación constante de alerta, angustia y descontrol de la situación.

4.1.3.2.3. Estrés Crónico. Gonzales (2010) como se citó en Paitán & Monge (2020), lo denomina como un tipo de estrés que perdura por largos periodos de tiempo, sin que este consiga solucionarse, pudiendo ocasionar que el individuo se suicide, o desarrolle una crisis nerviosa, migrañas crónicas, vómitos y gastritis. Cuando mencionamos el estrés crónico, ya hacemos referencia a un estado más grave, en el que el individuo ha llegado a sentir desanimo, desesperanza, se siente agotado, por lo tanto, la energía para luchar o hacerle frente a los signos y síntomas se ha desvanecido, por lo que veremos un marcado desgaste tanto a nivel físico como mental.

4.1.4. Estrés Académico

Orlandini (2012) indica que este estrés inicia con “el ingreso del niño a la escuela, la inadaptación al régimen escolar, por haber cambiado de escuela o por abusos y actitudes dañinas de los maestros” (p.65), sin embargo, sugiere que estos factores no serían los únicos implicados en la aparición de este fenómeno, ya que, podrían estar interactuando con:

- Programas pedagógicos, textos y métodos de enseñanza erróneos.
- Injusticias/conflictos con compañeros.
- Déficits atencionales o la capacidad intelectual del niño.
- Materias que no motivan el interés del estudiante.
- Estrés por trabajos o evaluaciones.
- Aulas con excesos de estudiantes.
- Ruido desmedido.
- Temperaturas no confortables o desperfectos con la iluminación.

Barraza (2018), menciona que se conoce este tipo de estrés como:

Aquel que manifiestan los alumnos cuando los maestros, en lo particular, o la institución, en lo general, le demandan ciertas exigencias de actuación relacionadas con su aprendizaje, por ejemplo: hacer una exposición, presentar un examen, elaborar un

ensayo, etc. y estas demandas son valoradas por los propios alumnos como desbordantes de su capacidad para realizarlas con éxito. (Barraza, 2018, p.23)

4.1.5. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Este modelo propuesto por Barraza en el año 2006 tiene sus bases en la teoría general de sistemas de Bertalanfy, y en el modelo transaccional del estrés de Lazarus. Es así como, para su sustento el autor lo constituye por cuatro hipótesis:

- **Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico:** centraliza la atención en la idea del sistema abierto que conduce a la premisa de un proceso relacional entre el sistema y su entorno. Entonces estaríamos hablando de un constante flujo (entrada y salida) al que se somete el sistema para lograr un equilibrio. Es decir, en el contexto escolar, las demandas o exigencias serán los estresores (input), llegando a provocar un malestar/desequilibrio, que se percibe en una serie de síntomas siendo estos los indicadores del desequilibrio, llevando al estudiante a buscar y realizar acciones para afrontar la situación (output)
- **Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:** Barraza (2007), sugiere que el estrés académico mantiene un componente netamente psicológico, que basa su respuesta en las valoraciones que el individuo realiza frente a los estresores que el medioambiente presenta, es así como, los acontecimientos que se susciten en el entorno académico serán problemáticos para unos y llevaderos para otros, todo en base a la percepción que tienen de ellos.
- **Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:** Barraza (2007), menciona en su estudio que desde su perspectiva considera como estrés académico al distrés (estrés negativo), por ello, este implica netamente un desequilibrio sistémico que no le permite a la persona afrontar las exigencias de su entorno llegando a "desbordar sus propios recursos". Así mismo, toma en cuenta a Rossi (2001), para la clasificación de los indicadores de estrés, estableciendo tres: de tipo físico, psicológico y comportamental.

- **Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:** al sentir la inestabilidad o desequilibrio el individuo se verá en la necesidad de poner en marcha estrategias para afrontar la situación problema y recuperar el equilibrio, Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985) como se citó en Barraza (2007), afirman que las estrategias de afrontamiento, antes que la naturaleza de los estresores, son determinante para que un individuo experimente o no estrés. Entre las estrategias más significativas se menciona la habilidad asertiva, elogios a sí mismo, distracciones evasivas, ventilación o confidencia, etc.

Barraza (2006), menciona que “Una adecuada modelización no puede considerarse completa si no va acompañada por su respectiva representación gráfica (vid infra)” (p.54).

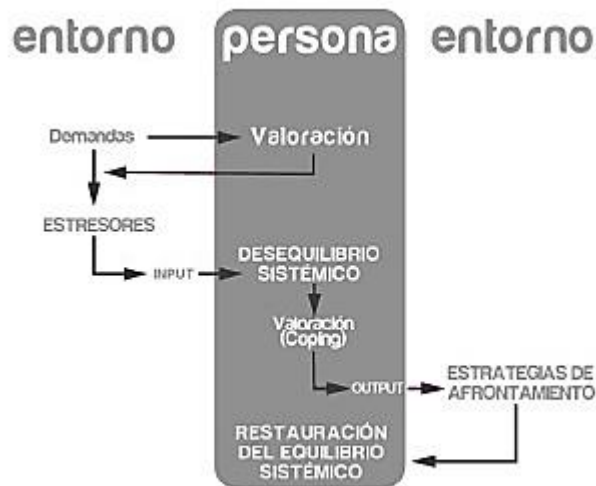


Figura 1
 Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico
 Fuente: Berrio & Mazo, 2011, representación del modelo sistémico cognoscitivista, Revista de Psicología Universidad de Antioquia versión On-line ISSN 2145-4892

A continuación, se describe el proceso que la imagen define: la persona se ve expuesta a un conjunto de exigencias presentadas por el medio, desde ese punto, estas serán sometidas a una valoración por parte del individuo, quien en caso de considerar que sus recursos no pueden controlar los evalúa como estresores, estos conforman el input que ingresa al sistema y provoca

un desequilibrio sistémico en la relación del estudiante con su entorno, este desequilibrio desencadena un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estrés, determinando la mejor manera de manejar la situación, el sistema emplea sus estrategias de afrontamiento (output) para responder a las demandas de su entorno. Cuando estas estrategias son aplicadas se verá si son o no adecuadas, en caso de serlo, el sistema recupera su equilibrio; de no ser el caso, el sistema iniciara un tercer proceso de valoración para un ajuste de las estrategias y así lograr el éxito esperado.

4.1.6. Componentes del Estrés Académico

Barraza (2007), en su estudio realizado a dos instituciones educativas del estado de Durango, identifica las demandas más comunes de los estudiantes en cuanto a estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

- **Estresores:** uno de los principales estresores identificado ha sido la exigencia y evaluación de los docentes en los trabajos, ensayos, investigación, etc., sobrecarga en las actividades dentro y fuera del aula de clase, el tiempo limitado para la realización de dichos trabajos, la personalidad y el carácter del docente, materias que consideran innecesarias o que no les agradan.
- **Síntomas:** este componente se conforma por tres áreas, psicológica, físico y comportamental. Es así que se observan problemas de concentración, intranquilidad, dificultad para relajarse, angustia, desesperación, sudoración, dolores estomacales, cefaleas, morderse las uñas, rascarse, tronar los dedos, recurrir a bebidas alcohólicas, energizantes.
- **Estrategias de Afrontamiento:** el individuo a lo largo de su vida a aprendido a evocar comportamientos para evitar o afrontar situaciones que le generan un nivel de malestar significativo; las estrategias que Barraza ha podido identificar en los estudiantes son: positivismo, elogiarse, religiosidad, habilidad asertiva, es decir, defender sus puntos de vista, gustos o sentimientos, sin llegar a comprometer a otros.

4.1.7. Causas del Estrés Académico

Arribas (2013) como se citó en Alemán et al. (2018), refiere que entre los principales motivos por los que los estudiantes desarrollan estrés académico son, entre otras, la acumulación de compromisos por cumplir, tareas encargadas que requieren de una inversión excesiva de tiempo, la percepción que tienen acerca de sus docentes y la motivación de parte de estos para afrontar las exigencias escolares.

Como se ha venido observando, la acumulación de tareas, lecciones y exámenes escolares, las exigencias del medio y los ideales de los estudiantes por cumplir las expectativas de notas “perfectas”, son factores que se interrelacionan, generando el malestar en el estudiante al no poder abarcar todas estas esferas de manera óptima.

4.1.8. Consecuencias del Estrés Académico

Debido a las altas exigencias académicas que los estudiantes experimentan a diario tratando de cumplir todos los requerimientos, estos se enfrentan a una sobresaturación de actividades y responsabilidades que generan en ellos un nivel de fatiga y agotamiento no asimilables o llevaderos.

Mendiola (2010) como se citó en Escajadillo (2019), sostiene que existen consecuencias tanto a nivel psicológico como físico:

- Psíquicas: ansiedad, melancolía, sufrimiento, irritación, dificultades de memoria, desinterés por actividades que en el pasado disfrutaba.
- Físicas: Aumento de presión, dificultades respiratorias y trastornos del sueño.

Investigaciones en estudiantes universitarios han mostrado que estos síntomas pueden prolongarse en el tiempo, generando síntomas depresivos, baja autoestima, dificultad en habilidades sociales e inseguridad.

Tabla 1
Indicadores del estrés académico

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: involucran conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Fuente: Adaptado de Berrio & Mazo, 2011, indicadores del estrés académico, Revista de Psicología Universidad de Antioquia versión On-line ISSN 2145-4892

4.1.9. Evaluación y diagnóstico del estrés académico

Referente a la evaluación para el diagnóstico del estrés académico en el alumnado de una institución educativa, se cree conveniente la aplicación de un reactivo psicológico previamente elegido por el profesional, y la presentación de situaciones/eventos que no se encuentren incluidos en el instrumento de evaluación, para conocer que otras situaciones generadas dentro del ámbito educativo son desencadenantes del estrés en los estudiantes, además se pudiese emplear una breve encuesta para conocer los síntomas somáticos que el estudiantes experimenta a raíz de estos acontecimiento como respuesta a un nivel de estrés que supera sus estrategias de afrontamiento. Entre los instrumentos que han sido utilizados podemos encontrar:

Inventario de Estrés Académico (IEA): Plantea una lista de situaciones con una valoración en escala del 1 al 5, donde uno 1 es nada de estrés y 5 es mucho estrés; Rodríguez (2010), menciona que “asociadas a cada situación, se plantean una serie de elementos donde se recoge información en torno a los tres niveles de respuesta, fisiológico, cognitivo y motor, que el organismo experimenta cuando se ve expuesto a situaciones de estrés” (p.12), de la misma manera se opta por una escala de respuesta del 1 al 5 en el cual 1 significa casi nunca y 5 siempre. Este inventario permitirá conocer “qué situaciones son las que provocan un mayor nivel de estrés percibido, qué tipo de respuesta es la que se asocia con tal estrés y cuál es la relación entre cada una de las situaciones y la manifestación conductual” (Rodríguez, 2010, p.12).

Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA): Esta escala se encuentra diseñada para evaluar las estrategias de afrontamiento que posee el estudiante en el ámbito universitario, abarcando dos componentes que Zeidner, (1995) como se citó en Cabanach (2010), menciona: “las estrategias orientadas al problema o activas”, que las representan como apartados de reevaluación positiva y planificación, lo cual facilita la solución del problema y manejo del estrés; el segundo componente es “el afrontamiento orientado a la emoción”, que se evalúa mediante un apartado de búsqueda de ayuda y apoyo social y emocional, lo cual produce un efecto de apaciguamiento del estrés.

Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21): El inventario se encuentra diseñado para la evaluación del estrés académico en una dimensión amplia que incluye los estresores, síntomas experimentados y las estrategias utilizadas para afrontar la situación. Consta de una puntuación con seis valores que puntúan desde “nunca”, “casi nunca”, “rara vez”, “algunas veces”, “casi siempre”, “siempre”. Este inventario se encuentra estructurado desde la perspectiva de Arturo Barraza, quien ha considerado al estrés como un fenómeno que debería ser evaluado desde una perspectiva multidimensional, planteando su concepto tridimensional, procesual y sistémico del estrés académico, que empieza en un primer momento donde el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que las valora como estresores (input), un segundo momento en el que los estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y por último el desequilibrio lleva al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar su equilibrio.

4.1.10. Intervención psicológica del Estrés Académico

Conociendo que el estrés genera muchas repercusiones a nivel biopsicosocial, es pertinente dotar a la persona que se encuentre atravesando por esta situación, herramientas que permita manejar y sobrellevar las situaciones generadoras de este, por ello, se cree conveniente tomar en cuenta unas sencillas técnicas que pueden ser utilizadas en cualquier ocasión:

Ejercicios de Relajación: Permite que la persona a través de la obtención de una conciencia corporal identifique los puntos de tensión que ha generado la situación para a su vez

empezar a trabajar desde ellos para conseguir un estado de calma. Dentro de este ejercicio se trabaja con la respiración consciente, imaginación, que en un principio puede ser guiada, se trabaja además con muletillas u ordenes mentales, para ayudar al controlar la fuga de ideas que suele generarse.

Musicoterapia: La música para muchas personas es considerada como un instrumento relajante, hay diversos géneros musicales que se adaptan al gusto de las personas y dependiendo de su personalidad esta variará en el efecto relajante que produce. La musicoterapia es una rama paramédica, que utiliza el sonido, la música y el movimiento para provocar efectos regresivos y abrir portales de comunicación, con el objetivo de emprender a través de ellos el proceso de entrenamiento y recuperación del paciente para la sociedad.

Gallardo menciona que:

La Musicoterapia tiene por objeto promover la conciencia y el análisis de los modos acústicos – relacionales vinculados directa e indirectamente con la génesis y/o la sintomatología de los distintos cuadros patológicos en función de producir modificaciones y transformaciones que posibiliten la prevención, disminución o desaparición de los padecimientos o las secuelas que la acción de la enfermedad que ejercen sobre las personas, los grupos familiares y la comunidad ; para tal fin se utiliza como recursos específicos el sonido, la voz, la música e los instrumentos musicales y todas las formas rítmicas y acústicas expresadas o vivenciadas a través del cuerpo, los objetos y los modos analógicos y digitales de producción, reproducción, edición y comunicación. (Gallardo, 2011 como se citó en Carlo, 2018, p.74)

Aromaterapia: Hoy en día esta terapia que forma parte de la psicología holística es muy utilizada en tratamientos para aliviar los síntomas ansiosos, depresivos, y variados malestares emocionales causados por la constante presión que se experimenta en el diario vivir. Se conoce por ejemplo que la lavanda es muy útil en el alivio de síntomas de estrés, ya que ayuda a

controlar los niveles de ansiedad y genera una sensación de calma en el individuo, es por ello que se concuerda con la siguiente premisa:

La aromaterapia está considerada como una terapia alternativa para ayudar en los desórdenes físicos, mentales y emocionales, utilizando para ello los aceites de esencias de las plantas. El cerebro registra dos veces más rápido el aroma que el dolor. Por ello la inhalación de los aromas puede transformar el poder de las emociones. Los olores tienen la capacidad de desatar la producción de hormonas que controlan apetito sexual, los pensamientos, temperatura corporal, el metabolismo corporal y los niveles de estrés. Las personas que se rodean de olores agradables pueden crear sensaciones positivas en su vida y elevar su autoestima. (Cobar, 2005 como se citó en Carlo, 2018, p.43)

Abrazoterapia: Es muy conocido que el sentirse apoyado y protegido genera que los niveles de tensión en nuestro organismo disminuyan, es así como, el utilizar abrazos como parte de la terapia puede generar satisfacción y relajamiento en el individuo.

Carlo (2018), menciona algunos tipos de abrazo que generalmente podrían ser utilizados como parte de terapia:

- **Abrazo de oso:** puede darse entre padres e hijos, aquel en el que el más grande rodea con su cuerpo al más pequeño.
- **Abrazo con contacto de mejillas:** la persona coloca los brazos sobre los hombros del otro, a su vez le proporciona un beso en cada mejilla. Involucra consuelo, bondad, consideración.
- **Abrazo de tres:** aplicable con padres e hijos o entre varios amigos. Significa consolación y felicidad. La persona que recibe el abrazo se siente totalmente a seguro.
- **Abrazo de costado:** el brazo de la persona pasa por el hombro o la cintura del otro. Se encuentra perfecto para pasear en compañía.

- **Abrazo de corazón:** se utiliza para saludar, recordar fechas importantes, como expresión de felicidad o alegría, se caracteriza por ser largo e intenso, brota directamente del corazón, ofrece simpatía y amor.
- **Abrazo grupal.** muy conocido entre amigos cercanos que comparten un proyecto o actividad. Todos se forman en ruedo, con los brazos tan cerca como sea posible, estos rodean hombros o cintura, generando el abrazo. Se puede variar haciendo que luego de estrecharse, retrocedan y de un grito de alegría o fuerte apretón de manos como despedida.

Dentro del grupo de abrazos tenemos también el “Abrazo Mariposa” que Paniagua (2020), menciona fue desarrollado por la psicóloga Lucina Artigas en 1997, esta técnica consiste en enlazar los pulgares con las palmas de las manos mirando hacia dentro, dando forma al cuerpo de la mariposa, luego se apoyan los demás dedos a ambos lados del pecho, con lo cual forman las alas de la mariposa, con los brazos cruzados. La punta de cada dedo corazón se sitúa debajo de la clavícula y la mano lo más vertical posible (los dedos dirigidos hacia el cuello, no hacia los brazos), con ello y a través de pequeños toquecitos con las palmas de las manos la persona simulará un ambiente de apoyo que provocará estabilidad.

4.2. Capítulo II: Agresividad

4.2.1. Definición:

La agresividad es una respuesta persistente y duradera, la cual representa un atributo de la persona, y es la actividad donde un individuo busca causar daño o dolor físico sobre otro (Buss y Perry, 1992 como se citó en Asencios, 2019).

Berkowitz (1996) como se citó en Estrada (2019), define la agresividad como “la conducta que busca lastimar física o psicológicamente a otra persona, provocando disgusto y rechazo, sabiendo que al blanco de la agresión no le es agradable” (p. 87).

Revilla (2017), por su parte, la conceptualiza como una respuesta fruto de la mezcla de sentimientos, ideas y comportamientos, que tiene como fin dañar a algo o alguien. La respuesta

puede ser física o verbal y puede manifestarse con hostilidad o como medio premeditado para alcanzar un fin.

Con estas definiciones, podríamos decir que la agresividad son un conjunto de conductas o acciones que se encuentran cargadas de hostilidad y direccionadas a causar daño a la otra persona, tienen un componente físico y verbal, y siguiendo la línea de Bandura, se debería tener en cuenta que estas conductas agresivas no se encuentren cumpliendo algún rol fundamental en la práctica social, en la cual podría ser aprobada, pero de ser en otras circunstancias, sería reprobada.

Otergo et al., mencionan una clasificación de la agresividad en base a dimensiones, primeramente el objeto al que va dirigida (hacia la propia persona o hacia otros; una sola persona o un grupo), la expresión agresiva (física o verbal; impulsiva o premeditada; directa o indirecta), tipo de daño que produce (psicológico o físico), la frecuencia de ocurrencia (puntual o repetida), cuanto duran sus consecuencias (transitoria o duraderas) y con qué objetivo han sido puestas en marcha estas conductas (afectivo o instrumental).

Dentro de las dimensiones que se ha mencionado, es necesario conocer primeramente el fin de la conducta que el individuo desarrolla, es así que, cuando hablamos de una agresión de tipo afectiva/reactiva nos referimos a un tipo hostil, encaminada a generar daño en el agredido, a raíz de la percepción de amenaza de la persona, ya sea esta percepción real o imaginaria, esta reacción es impulsiva, guiada por la emoción, no premeditada y directa. Por otra parte, tenemos a la agresión instrumental/proactiva, que es de tipo más racional, dirigida a conseguir un fin, es decir que, analiza los medios para generar su conducta, es premeditada e indirecta.

4.2.2. Manifestación de la agresividad

i Canals y i Guillamet, mencionan que existen tres formas de manifestación de la agresividad en niños y adolescentes:

Agresividad adaptativa: aquella que se presenta en situaciones esperables, comprendida como una función de supervivencia, que se evidencia también en el reino animal.

Agresividad mal adaptativa: una conducta agresiva no regulable, impulsiva, respuesta desproporcionada en base al estímulo causante, en esta situación se halla una disfunción de los mecanismos internos para la regulación emocional.

Agresividad social: se presenta por lo general en ambientes con escasos recursos, en los cuales se genera una lucha constante por conseguir recursos. El hecho de vivir en estas situaciones lleva a la persona a una hiperadaptación de la lucha/hostilidad al momento de convivir.

4.2.3. Teoría Comportamental de Buss

Buss (1969) como se citó en Rosales (2019), menciona que la agresividad es un indicador de la personalidad, la cual se pone en evidencia cuando se presenta una situación crítica de manera recurrente, llevando a que la persona adquiera esta manera de enfrentar la situación, instaurándolo como un sistema de hábitos. Es así como toma de base su escala elaborada junto con Perry (1992), para agrupar los tres subdimensiones dicotómicas (físico-verbal, activo-pasivo y directo-indirecto).

Dicotomía Físico-Verbal., en el primer factor el individuo no estaría emitiendo verbalizaciones ofensivas, se muestra ataque hacia el sujeto de manera impulsiva a través de empujones, puñetes e incluso utilizando objetos para lograr el objetivo; en el factor verbal la persona arremete hacia la víctima a través de insultos, regaños o amenazas, que conoce son dolorosas para el sujeto.

Dicotomía Activo-Pasivo., al hablar de la agresión activa nos referimos a aquella conducta en la que el agresor se encuentra en la búsqueda de causar el daño a la otra persona, mientras que en la dimensión pasiva la persona puede estar siendo un espectador de la agresión, pero no trata de evitarla convirtiéndole así en un “cómplice” de esta.

Dicotomía Directo-Indirecto., cuando la agresión se da de manera directa la persona que ha sido agredida puede identificar quien es el causante de dicha situación, ya que el acto ha sido realizado de manera frontal; por su parte, un agresor indirecto, buscará a través de su astucia,

pasar por desapercibido frente a su víctima, utilizando medios externos como acontecimientos u otras personas para ejercer el daño.

4.2.3.1. Dimensiones de la agresividad según Buss y Perry. En su teoría, Buss y Perry (1992), proponen en su cuestionario de agresividad (AQ), 4 dimensiones en las que se engloba la agresividad: agresión física, agresividad verbal, hostilidad e ira.

Agresividad., se conoce como una inclinación de la persona o un grupo de personas a realizar un acto agresivo/dañino, pudiendo hablarse también del potencial agresivo. Conocida también como una respuesta adaptativa frente a situaciones de amenazas inminentes, por lo que habría que tener muy claro su diferenciación. Dentro de la agresividad, Buss y Perry mencionan a la agresión física que refiere el uso del contacto corporal para infringir daño, ya sea a través de golpes, empujones o lesiones con objetos; la agresividad verbal por su parte abarca un componente emocional de la víctima, en la cual el agresor busca mediante burlas, insultos y amenazas dañar a la persona.

Hostilidad., abarca las evaluaciones negativas, juicios desfavorables que hacemos acerca de las personas y cosas, que en ocasiones viene acompañada de un deseo de causarles daño; se reconoce a un individuo hostil por sus constantes valoraciones negativas, llenas de desprecio o desvalorización, este resentimiento que la persona llega a sentir se encuentra acompañado de conductas de tipo físico y/o verbales defensivas. Estas personas llegan a percibir a su medio como agresivo o amenazante, atribuyendo o proyectando su sentir.

Ira., hace referencia al conjunto de sentimientos surgidos a partir de reacciones psicológicas internas, producto de la vivencia de un evento desagradable, no tiene una meta concreta como agredir, pero se expresa en reacciones emocionales y somáticas involuntarias que proyectan enojo, enfado, irritación, al sentir la insatisfacción de un objetivo no conseguido.

Veríamos que abarcando de manera global estas cuatro dimensiones, se podría hablar de un proceso que va desde una emoción/afecto que sería la ira, pasando ya por un proceso un poco más complejo que sería la hostilidad, abarcando cogniciones de resentimiento, culpabilización, llevando a realizar acciones leves, y llevando al componente de mayor peso que viene siendo la

agresión, la parte instrumental, en la que la persona empieza a emitir comportamientos lesivos o destructivos dirigidos a un objeto o persona.

4.2.4. Factores de Riesgo para la Agresividad

i Canals & i Guillaumet, a través de su análisis para controlar los factores de riesgo mencionan que tenemos:

- **Factores Individuales:** Genéticos, “temperamento difícil” (reactividad, falta de control, dificultades de adaptación), Desesperanza, Alteraciones en la vinculación afectiva, Exposición a neurotoxinas durante el embarazo (principalmente alcohol y nicotina), Mal rendimiento escolar, Abuso de sustancias.
- **Factores Familiares:** Estilo de ejercer la paternidad (coercitivo o inconsistente, escasa monitorización, bajo nivel de involucración positiva, y con el alto nivel intrusivo, punitivo o de rechazo), Funcionamiento familiar (separación y divorcio mal gestionados, conflictividad conyugal, violencia doméstica), Estructura familiar (familias muy extensas, madres solteras, orden de nacimiento), Nivel socio-económico (falta de recursos) Psicopatología paterna (trastorno antisocial de la personalidad, abuso de sustancias, o depresión materna), Abusos físicos y sexuales.
- **Factores Extrafamiliares:** Papel del vecindario (barrio con conflictividad elevada, aglomeración, falta de recursos sociales), Compañeros de colegio y medio escolar (colegios con organización precaria, con un alto grado de rotación del personal, y poco contacto con los padres), Medios de comunicación (violencia televisiva, escenas eróticas y desprecio hacia las mujeres), Videojuegos violentos, Disponibilidad de armas, Percepción de vivir en una sociedad violenta (conflictos étnicos sin resolver, conflictos entre las personas, conflictos intrafamiliares), Fenómeno del fin de semana (intercambios rápidos, sin mucho compromiso, poca comunicación verbal que permita expresar los sentimientos, y un elevado consumo de sustancias)

4.2.5. Factores de Protección para la Agresividad

i Canals & i Guillaumet, en su búsqueda de la potenciación de los factores protectores de niveles elevados de agresividad en los niños adolescente menciona una serie de puntos:

- **Factores individuales:** Temperamento fácil (niño asequible), Nivel intelectual óptimo, Locus de control interno (autocontrol), Buena autoestima y resiliencia, Competencia académica y social, Capacidad en actividades prosociales.
- **Factores familiares:** Adecuada relación entre padres y su hijo (calidez y coherencia), Buen funcionamiento familiar, Ausencia de psicopatología paterna, Nivel socio económico óptimo.
- **Factores extrafamiliares:** Apoyo externo, en todos los ambientes de desenvolvimiento del niño o adolescente, Grupo de amigos, Disponibilidad de oportunidades.

4.2.6. Perfil del Agresor

Para Cerezo (1992, 1996) y Olweus (1998) como se citó en Beltrán et al. (2002), el victimario es aquel estudiante que ha mostrado una tendencia elevada a la violencia dentro de la relación con sus compañeros, además de una evidente habilidad de relacionarse tanto con sus pares como con los adultos, en él se observa una inminente impulsividad, acompañada de una necesidad de dominar, con una conducta de interacción agresiva aprendida, nula empatía con su víctima, ya que lo toma como un objeto que no puede experimentar dolor, se vuelve intimidante y se cree mejor y más fuerte que sus compañeros. En algunas ocasiones dentro de estas agresiones se puede sumar un agresor pasivo, quien forma parte de las intimidaciones, pero jamás las inicia.

4.2.7. Perfil de la Víctima

Los alumnos que constituyen el grupo de víctimas de la agresión por lo general presentan características ansiosas, inseguras, baja autoestima, timidez, sensibilidad, autovaloración negativa, sentimientos de fracaso y abandono, quienes al ser blancos de ataques utilizan la evitación, por lo que tienden a huir, retraerse e incluso llegan al llanto. Se puede dividir a las

víctimas en dos grupos, los primeros que presentan características más débiles que el agresor, por lo que se convierten en una víctima pasiva o sumisa y el segundo grupo que lo conforman personas que presentan ansiedad, y reacciones escandalosas, son irritables y generan tensión, personas que tienen dificultad para mantenerse calmado, son excesivamente activos, por lo que a estos se les conoce como víctimas provocadoras (Cerezo, 1996, 1998 y Olweus, 1998 como se citó en Beltrán et al., 2002).

4.2.8. *Adolescencia*

Cuando hablamos de la adolescencia, se hace referencia a una etapa crítica del ciclo vital, definida como un período biopsicosocial, comprendido entre los 10 a 19 años aproximadamente, según la OMS. Periodo en el cual el individuo experimenta importantes modificaciones físicas, psíquicas y comportamentales, que le permitirán crear estrategias adaptativas a las nuevas exigencias.

Se debe considerar que cuando hablamos de adolescentes podemos referirnos: a personas que viven en contextos socio-históricos fuertemente cambiantes en el tiempo y en el espacio; a seres humanos que han desarrollado las potencialidades de nuestra especie casi completamente; a sujetos capaces de una acción simbólica, en función de imágenes del mundo y de ellos mismos, ofrecidas por su cultura y también, obviamente a individuos que están construyendo, en relación con otros, una historia personal de vida con un significado y valor únicos. (Silva, 2007, p.45)

4.2.9. *Relaciones con los pares*

La interacción social que empieza a experimentar el adolescente gracias a su nueva y reciente autonomía supone retos para sus esquemas anteriores, se verá expuesto a distintos modelos sociales que sus iguales presentan, durante esta interacción los adolescentes asemejan y construyen sus propias reglas de vida, las cuales irán modificando conforme avancen es su desarrollo.

La adolescencia es tiempo de soledad intensa, resultado de la complejidad que supone el descubrimiento del yo, su interpretación y control. El desconcierto personal se supera en el grupo de iguales, en la comparación con los demás, en la confianza de que llegar a adulto como han llegado otras generaciones. Es un proceso que indica cómo se transfiere al grupo parte de la dependencia mantenida hasta el momento con la familia y, en especial, con las figuras paternas. (Aguirre, 1994, p.12)

Según Aguirre (1994) el grupo de pares cumple funciones muy importantes:

- La conquista de la seguridad y de la confianza.
- La conquista de otros valores.
- La dotación de una estructura que le permite experimentar la independencia.

4.2.10. Agresividad en la Adolescencia

Se conoce que la agresividad es un componente innato de la conducta humana que se encuentra ligado a la función de supervivencia de la persona; es así como la conducta del individuo estará ligada a estos comportamientos dependiendo el estímulo al que se vea sometido, variando así la intensidad de la respuesta, yendo desde la expresión verbal y gestual hasta agresiones físicas.

Hablando de una etapa adolescente en la que los individuos se encuentran dominados por las emociones, se evidencia un bajo control de impulsos, poca tolerancia a la frustración, redes sociales inadecuadas, elección de modelos a seguir erróneos, vulnerabilidad y susceptibilidad a eventos adversos, que llegan a desencadenar sintomatología ansiosa, depresiva, sentimientos de desvalorización, incompreensión y baja autoestima.

Desde un punto de vista fisiológico APAI psicólogos en Valencia (2019), menciona que:

Cuando la emoción se hace cargo de la situación la razón pasa a un segundo plano, produciéndose lo que Goleman llamó el “secuestro emocional”. Este se da cuando la

amígdala coge la iniciativa de la respuesta cerebral ante un estímulo. En el caso de emociones fuertes y debido a la conexión existente entre tálamo y amígdala, ésta puede utilizar todos los recursos del cerebro para emitir una respuesta urgente, incluso antes de tener conciencia de lo que está haciendo. (p. 25)

Por tal razón, cuando el adolescente se enfrenta a situaciones que desbordan sus estrategias de afrontamiento, la conducta irracional e inconsciente es la que toma el control (gritar, rabiar, lanzar objetos, insultar), debido a que la otra respuesta más racional (negociar, recapacitar, pensar consecuencias), resulta opacada por la emoción. La amígdala, es la parte más “primitiva” de nuestro cerebro, y se encuentra encargada de las emociones primarias, madura mucho antes que nuestro hipocampo, el cual se encarga de la memoria, y también antes que nuestro córtex prefrontal, que es el encargado de la toma de decisiones, generando que las respuestas sean más rápidas, intensas y cambiantes. Por tal razón, en los niños, la agresividad es una respuesta mucho más frecuente que en los adultos.

Es importante además, enfatizar y dar relevancia a los modelos parentales a los que el adolescente se ha visto expuesto durante su infancia, ya que, tal como lo menciona Bandura en su teoría del aprendizaje social, los niños aprenden por la observación y consecuente imitación de las conductas realizadas por sus cuidadores, por ello, se cree que el ambiente familiar es un factor muy importante dentro del desarrollo o no de dichas conductas violentas, es así que el niño irá tomando la manera en que sus padres resuelven los conflictos suscitados, comunican sus desacuerdos y manejan las situaciones de malestar, internalizando dichos comportamientos y evocándolos cuando sus estrategias de afrontamiento no son lo suficiente para sobrellevar la situación.

4.2.11. Evaluación y diagnóstico de la agresividad

Para evaluar las conductas agresivas en los adolescentes es importante contar con los instrumentos adecuados, que sean comprensibles y fáciles de aplicar en el contexto educativo el cual es motivo de estudio, además de ello, se debería tener en cuenta ciertos criterios o puntos clave dentro del proceso diagnóstico, que a juicio de Rodríguez & Imaz, son los siguientes:

- Evaluar y tratar cualquier problema de salud mental de fondo: conductas antisociales y trastornos de conducta, TDAH, psicosis, esquizofrenia o autismo.
- Identificar cualquier antecedente de agresión o factores desencadenantes de la agresión, incluyendo experiencias de abuso o trauma, y la respuesta previa al manejo de la violencia o agresión.
- Identificar los factores psíquicos, de cognición, lenguaje y socioculturales del niño o joven, que lo vuelva más propenso a padecer violencia o agresión.
- Considerar la posibilidad de ofrecer a los niños y jóvenes con antecedentes de violencia o agresión, ayuda psicológica para fomentar un mayor autocontrol y dotar de técnicas de autorrelajación.

Por otra parte, los reactivos psicológicos que como se ha mencionado forman parte esencial del proceso de evaluación de la agresión en los alumnos servirán de ayuda para identificar y medir los niveles de agresividad y las conductas ejercidas por parte del adolescente. Entre los instrumentos podemos identificar:

Escala de Agresión de Little et al.: Esta escala se encuentra diseñada para evaluar los comportamientos agresivos abarcando una perspectiva ampliada que va desde comportamiento agresivos indirectos como son los de carácter relacional (exclusión, aislamiento y manipulación del grupo), hasta los de tipo más directo como lo son las agresiones físicas o verbales. Consta con una escala de medición del 1 al 4, en la cual 1 es “completamente falso” y 4 “completamente verdadero”.

Sistema de Observación SOC-III de Interacciones familiares: Este instrumento forma parte de las técnicas de observación directa, permite al evaluador medir los problemas relacionales y de agresión en niños a través de varias categorías que son mutuamente excluyentes. Carrasco (2006a), menciona que la observación se mide por medio de códigos de interacción y no interacción, sobre de la conducta del propio niño y del padre, madre o hermanos.

Cuestionario de Agresividad (AQ): Buss y Perry a través de este cuestionario buscan medir un nivel de agresividad total que engloba cuatro componentes básicos que se encuentran en una conducta violenta (agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad), en el cual se evidencian los aspectos tanto cognitivos como emocionales de la agresividad. El formato de calificación se basa en una escala que va del 1 al 5, en el cual 1 es “completamente falso para mí” y 5 “completamente verdadero para mí”.

4.2.12. Intervención psicológica en la agresividad

Con relación al ámbito de intervención es necesario aclarar y discutir los objetivos que tanto el adolescente como los padres se han planteado al asistir a la terapia psicológica, así mismo, informar de las posibles estrategias a implementar en el transcurso de proceso psicoterapéutico.

Uno de los primeros puntos a tratar es enseñar a gestionar las emociones que se están experimentado en ese momento, por ello en APAI Psicólogos en Valencia (2019), mencionan que es importante centrarse en identificar el sentimiento, e incluso aplazar la situación utilizando frases como “veo que estás realmente enojado, creo que no es el mejor momento para hablar de esto”, y dar un tiempo fuera con alternativas más saludables como por ejemplo “que te parece si vas a tu habitación hasta que sientas más calma”, enseñarle estrategias como una respiración profunda la cual le permita sentir un estado de calma y evitar la sobrecarga emocional.

Dentro de la terapia psicológica es importante enseñarle al adolescente formas más adaptativas de reconocer y descargar sus emociones para facilitar una mejor expresión de estas y un manejo adecuado, con el fin de evitar conductas desadaptativas en lo posterior; juntamente con estas estrategias es importante educar al entorno familiar y escolar en el que se desenvuelve el adolescente, enseñando tanto a padres como docentes maneras más asertivas de comunicar situaciones y un control emocional adecuado para sobrellevar el estrés que generan algunas situaciones de desobediencia por parte de sus hijo/estudiantes.

Para finalizar se toman en cuenta la Terapia de pares o iguales en la que Selman y Schultz proponen un programa de veinticuatro sesiones con una duración de una hora cada una, distribuidas a lo largo de doce semanas.

Selman y Schultz (1990) como se citó González & Carrasco (2006), mencionan que:

En las sesiones participan dos estudiantes y un terapeuta, teniendo dos propósitos: lograr el control de los alumnos de sus expresiones de ira y la disminución de las conductas agresivas en clase. En las sesiones se trabaja el aumento del nivel de entendimiento interpersonal implicando a los participantes en una relación de amistad. Se destaca el uso del role-playing y la exposición de sus propias percepciones, pensamientos, sentimientos y conductas manifiestas en aquellas situaciones que han reaccionado con ira y agresión. (p.28)

5. Metodología

5.1 Área de estudio

El área de estudio fue la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, una institución que oferta los servicios de educación preparatoria, básica, básica superior y bachillerato (general, internacional, especialidades), se encuentra ubicada en la región sur del Ecuador, en la provincia de Zamora Chinchipe, cantón Zamora, calle Jorge Mosquera y Av. José Luis Tamayo. Su misión es brindar una educación humanista – cristiana y de excelencia académica, para formar jóvenes íntegros, críticos, indagadores, justos y equilibrados, comprometidos con la construcción de un mundo mejor. Este establecimiento educativo tiene como visión ser una Institución líder en el proceso formativo, consolidando un nivel académico Nacional e Internacional, fortaleciendo el nivel profesional de su personal y generando innovación educativa en un ambiente humanístico a la luz del Evangelio.

El Bachillerato General Unificado (BGU), es el área de estudio a la que se enfocó esta investigación, es un programa de estudios creado con el propósito de ofrecer un mejor servicio educativo para todos los jóvenes que hayan aprobado la Educación General Básica (EGB). Tiene el objetivo de preparar a los estudiantes para la vida y la participación en una sociedad democrática, para el mundo laboral o del emprendimiento y, para continuar con sus estudios universitarios. Los estudiantes que forman parte de ese programa deberán estudiar un grupo de asignaturas centrales denominado tronco común, los cual les brinda aprendizajes básicos correspondientes a su formación general.

Con el fin de brindar la mayor confiabilidad posible al proceso, y garantizar la información oportuna a los participantes, se elaboró un consentimiento informado basado en los principios éticos de confidencialidad, beneficencia y autodeterminación, el mismo que se encontró destinado a los estudiantes y representantes legales de los mismo, quienes estuvieron de acuerdo en participar del proceso investigativo. (Anexo 1)

Como autora de la presente investigación mi compromiso fue, garantizar la integridad y los derechos de los participantes, buscando el beneficio máximo a nivel de salud o conocimiento de la comunidad donde se desarrolló el proceso investigativo, por ende, se evitó perjudicar,

discriminar o hacer mal uso de la información obtenida, por lo cual se priorizó el anonimato de los participantes.

Los participantes fueron elegidos de forma equitativa, respetando sus derechos diferencias culturales e individuales, identidad de género, raza, nacionalidad, religión, idioma, estatus económico, se realizó un trabajo guiado por la transparencia desde el primer acercamiento, informando sobre la investigación y alentando a los estudiantes a dar su consentimiento voluntario antes de convertirse en participantes de esta, por último, se dio las aclaraciones precisas, enfatizando que toda la información que se obtuvo a lo largo del proceso, será expuesta de manera natural y directa sin ningún tipo de manipulación; por el carácter de la investigación (académico-formativo), este estudio se realizó bajo los lineamientos de investigación científica, evitando el plagio o manipulación de información a conveniencia del investigador.

5.2 Enfoque y tipo de estudio

El estudio investigativo tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal, el cual permitió medir, analizar e interpretar la información que se obtuvo a través de los instrumentos aplicados en las variables Estrés Académico y Agresividad, reconociendo así cuál fue su incidencia y relación dentro de un periodo establecido, sin la intención de modificar, manipular o controlar variable alguna.

La investigación fue de tipo descriptivo y correlacional, gracias a ello se representaron de manera más precisa los resultados de las variables de estudio: el nivel de estrés académico y grados agresividad en los estudiantes de la Unidad Educativa “San Francisco de Asís”, así mismo, se logró mostrar una perspectiva más amplia y detallada de la relación e influencia existente entre el nivel de estrés académico y la aparición de conductas agresivas en los estudiantes.

5.3 Población y muestra

La población de la presente investigación estuvo conformada por todos los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís” que en total sumaron 201 estudiantes. Luego de la entrega de consentimientos informados se obtuvo

una muestra de 100 estudiantes, pasando el primer criterio de selección, se excluirá a: “estudiantes que no se encuentren dispuestos a participar en el estudio, es decir, que no hayan firmado el consentimiento informado”.

La muestra fue de tipo no probabilística, se tomaron en cuenta los criterios de selección para su delimitación, de la muestra inicial de 100 estudiantes, 18 de ellos refirieron a través del inventario SISCO para el estrés académico, no haber experimentado ningún síntoma de estrés en los últimos seis meses, dando por terminado el cuestionario en ese momento, por ende quedando incompleto, y cumpliendo con el criterio de exclusión que menciona “Estudiantes que llenaron de manera incorrecta o incompleta los reactivos”, por otra parte, 6 estudiantes no estuvieron presentes el día de aplicación del inventario acogiéndose a otro de los criterios de exclusión “Estudiantes que no estuvieron presentes el día de la aplicación de los instrumentos”, como resultado final se trabajó en la investigación con una muestra de 76 estudiantes, de los cuales el 57,9% fueron mujeres y el 42,1% hombres, comprendidos entre las edades de 16 a 19 años (Anexo 9).

5.4 Criterios de inclusión y exclusión

5.4.1 Criterios de inclusión

- Todos los estudiantes que se encontraban matriculados en 3ero de bachillerato hasta la fecha de inicio de la investigación
- Estudiantes que asistieron regularmente a clases
- Estudiantes que puntuaron algún nivel de estrés dentro del inventario SISCO SV-21
- Todos aquellos estudiantes que entregaron el consentimiento informado firmado

5.4.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estuvieron dispuestos a participar en el estudio, es decir que no firmaron el consentimiento informado
- Estudiantes que llenaron de manera incorrecta o incompleta los reactivos

- Estudiantes que no estuvieron presentes el día de la aplicación de los instrumentos

5.5 Técnicas e instrumentos

Los instrumentos utilizados en la recolección de datos de datos fueron, dos test psicológicos (Anexos 5 y 6), enfocados a recopila información necesaria para el cumplimiento de los objetivos planteados:

Inventario SISCO segunda versión de 21 ítems: El Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico en su segunda versión de 21 ítems, fue desarrollado por Arturo Barraza Macías, este cuestionario es autoadministrable, tiene una aplicación individual o grupal, con un tiempo para su resolución entre 20 a 25 minutos, la población objetivo la engloban alumnos de educación media superior, superior y posgrado. Mide el nivel de estrés en tres escalas: “leve (0 al 33%), moderado (34 a 60%) y severo (61 a 100%)” (Barraza, 2018).

El inventario presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. (Barraza, 2018, p.45)

El cuestionario está compuesto por 23 ítems, los dos principales que permiten al evaluador tener una primera impresión de la existencia del estrés académico, el ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), nos ayuda a identificar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, el segundo ítem que mide el nivel de intensidad del estrés académico en una escala del 1 al 5. Los siguientes ítems se dividen por categorías y abarcan seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre); los primeros siete para identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; siete ítems siguientes centrados en medir la frecuencia con que se

presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor; finalmente siete ítems que permiten conocer la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Cuestionario de Agresión (AQ): Este cuestionario de medición de la agresión nace en EE. UU con los investigadores Buss y Perry (1992), fue adaptado a su versión en español por Andreu, Peña y Graña en el 2002, y tiene su versión adaptada al Perú por Matalinares et al. en el año 2012. Se encuentra apto para su administración tanto grupal como individual, el público objetivo son personas con edades comprendidas entre los 15 a 25 años. Su aplicación dura aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Matalinares et al. (2012), en su estudio revela que se observa un coeficiente de fiabilidad elevado para escala total ($\alpha= 0,836$), pero en el caso de las subescalas son menores, es así que en agresión física ($\alpha= 0,683$), subescala agresión verbal ($\alpha= 0,565$), subescala ira ($\alpha= 0,552$) y Hostilidad ($\alpha= 0,650$). (p.55)

Este cuestionario consta de 29 ítems en los que el autor divide la agresividad en cuatro dimensiones dentro de esta 5 categorías de calificación (1.Completamente Falso para mí, 2. Bastante falso para mí, 3. Ni verdadero ni falso para mí, 4. Bastante verdadero para mí, 5. Completamente verdadero para mí); la primera dimensión abarca la agresión física y se encuentra comprendida por 9 ítems (1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27 y 29); la segunda dimensión mide la agresión verbal, la conforman 5 ítems (2, 6, 10, 14 y 18); 7 ítems componen la dimensión “Ira” (3, 7, 11, 15, 19, 22 y 25); por último, hostilidad compuesta por 8 ítems (4, 8, 12, 16, 20, 23, 26 y 28). Mide el grado de agresividad global en tres niveles: bajo (01.-58), medio (59-88), alto (89-145) y cada subescala de igual manera se interpreta en grados, bajo (01-12), medio (13-19) y alto (20+)

5.6 Procedimiento

La presente investigación se efectuó en diferentes fases o etapas:

Primera etapa. Aprobado el tema de investigación por parte de la autoridad principal de la Carrera de Psicología Clínica, se procedió a gestionar los permisos correspondientes en la institución educativa, socialización del proyecto con rectora y personal docente de la unidad educativa.

Segunda etapa. Teniendo la aceptación y los permisos correspondientes, por parte de la rectora de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, se procedió a socializar el proyecto junto con los objetivos y metas establecidas a los padres de familia y estudiantes de la institución, una vez aclarada cada duda surgida, se establecieron los horarios para la aplicación de los reactivos psicológicos a los estudiantes, teniendo en cuenta la disponibilidad de tiempo de estos.

Tercera etapa. Durante la recolección de datos se realizó nuevamente una breve socialización del estudio con los estudiantes y se dio inicio a su implementación, se procedió a la entrega del consentimiento informado, se estableció la fecha de recepción de los mismos, en la fecha establecida, luego de dos días de entregado el consentimiento informado, se procede a la aplicación del primer reactivo psicológico (inventario SISCO para el estrés académico), se realiza la calificación e interpretación de resultados del inventario, en la segunda semana establecida para la aplicación del siguiente reactivo Cuestionario de agresión AQ, se trabajó solamente con los estudiantes que puntuaron algún nivel de estrés académico, en base a los criterios de selección establecidos.

Cuarta etapa. Se realizó la organización, análisis y tabulación de los datos obtenidos de los estudiantes de 3ero Bachillerato a través del programa estadístico IBM SPSS Statistics versión, de acuerdo con las variables y objetivos de la investigación, para determinar el tipo de estadística que se aplicó para establecer la relación entre las variables de estudio se sometió a la variable dependiente a una prueba de normalidad, la cual en base a los datos disponibles fue la prueba de Kolmogórov-Smirnov (Anexo 7), de los resultados obtenidos se estableció la

aplicación de la prueba de correlación de Tau-b de Kendall, con la cual se dio respuesta al objetivo principal de la investigación. Se llevó a cabo la elaboración de tablas unidireccionales, tablas de doble entrada y análisis estadístico de resultados, permitiendo la elaboración de la discusión, la elaboración de un plan de intervención enfocado en el problema encontrado en la investigación, conclusiones y recomendaciones en base a los resultados obtenidos.

5.7 Equipos y materiales

Dentro del desarrollo de la presente investigación se utilizó el siguiente material de apoyo que permitió recoger, digitar, analizar y respaldar la información obtenida en el proceso investigativo: Computador portátil, celular, impresora/impresiones, portafolio, hojas/test psicológicos/Consentimientos informados, USB, esferos/Lápices/Borrador, internet.

Respecto al nivel de información de la investigación, las fuentes que se utilizaron fueron de categoría primaria y secundaria, se optó por información nueva y original de libros, artículos, páginas web, trabajos de investigación (tesis) y revistas científicas, además se sustentó en información que ya ha sido analizada y reorganizada de las principales fuentes primarias. Las fuentes de consulta abarcaron a Google académico, libros, Freetitorial, Scielo, Dialnet, repositorios universitarios, entre otros.

5.8 Análisis estadístico

Una vez recogida la información y datos de los estudiantes, se utilizó el programa estadístico SPSS “Statistical Package for Social Sciences”, a través del cual se ingresó la información obtenida de cada uno de los instrumentos utilizados, de esta manera se clasificó, tabuló y representó a través de tablas los datos recogidos en base a las variables y objetivos de la investigación. El análisis de las variables se realizó a través de técnicas lógico-inductivas, además se utilizó el método descriptivo el cual permitió dar mayor relevancia a los resultados obtenidos, permitiendo extraer aportaciones que contribuyeron al desarrollo de las recomendaciones y conclusiones.

6. Resultados

Primer objetivo específico: Identificar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, a través de la aplicación del Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico en su segunda versión de 21 ítems.

Tabla 2

Niveles de estrés académico en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

Niveles	Frecuencia	%
Severo	0	0
Moderado	39	51,3
Leve	37	48,7
Total	76	100

Fuente: Inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO para el Estrés Académico, aplicado en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Interpretación: en la tabla 2, se puede evidenciar que del total de estudiantes de 3ero de bachillerato, el 51,3% presenta un nivel moderado y el 48,7% un nivel leve de estrés académico; dentro de la categoría “severo” no se encontraron estudiantes que puntúen la misma.

Segundo objetivo específico: Medir el grado de agresividad que presentan los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, mediante la aplicación del Cuestionario de Agresión.

Tabla 3
Grado de agresividad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

Grado de agresividad	Frecuencia	%
Alto	32	42,1
Medio	38	50,0
Bajo	6	7,9
Total	76	100

Fuente: Aplicación del Cuestionario de Agresión AQ en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Interpretación: la tabla 3 muestra que, del 100% de los estudiantes de 3ero de bachillerato estudiados, el 50% presenta un grado de agresividad medio, el 42,1% un grado alto y el 7,9% un grado bajo de agresividad.

Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y la agresividad en los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Tabla 4

Tabla cruzada entre las variables estrés académico y agresividad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

		Agresividad			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Estrés Académico	Severo	0	0	0	0
		0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Moderado	22	17	0	39
		28,9%	22,4%	0,0%	51,3%
	Leve	10	21	6	37
		13,2%	27,6%	7,9%	48,7%
Total		32	38	6	76
		42,1%	50,0%	7,9%	100%

Fuente: Aplicación del inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO y el Cuestionario de Agresión AQ en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Interpretación: Los datos de la tabla 4 muestran que, en el 28,9% de los estudiantes de 3ero de bachillerato prevalecen niveles moderados de estrés académico con presencia de altos grado de agresividad, en contraste con los resultados más bajos en el cual muestra que existe una prevalencia mínima de niveles de estrés académico leve y grados bajos de agresividad con un 7,9%.

Tabla 5

Prueba Tau-b de Kendall en las variables estrés académico y agresividad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

	Agresividad	
	$\tau - b$	<i>P</i>
Estrés Académico	,342	,001

Fuente: Aplicación del inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO y el Cuestionario de Agresión AQ en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Interpretación: La tabla 5 presenta los resultados de la prueba de Tau-b de Kendall para variables categóricas ordinales, la cual refleja que si existe correlación entre: estrés académico y agresividad, puesto se tiene un *p* valor menor a 0,05, ($=,001$); se cuenta con un valor de $\tau - b$ de ,342, que estableció una *correlación positiva*.

Tercer objetivo específico: “Diseñar un plan de intervención que brinde conocimiento acerca del uso de estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes y gestión emocional para el control de impulsos a los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

En respuesta a este objetivo se ha propuesto un plan de intervención dirigido a solventar las necesidades identificadas en la población estudiantil a lo largo de la investigación, conociendo la importancia de educar a los adolescentes en temas de reconocimiento de las señales de alerta del estrés y el conocimiento e identificación de sus emociones, con el fin de aprender a gestionarlas.

PLAN DE INTERVENCIÓN

Conozco mi emoción y afronto la situación

Plan de intervención para el afrontamiento de situaciones estresantes y control de impulsos

Presentación

El entorno académico suele ser una de las principales fuentes generadoras de estrés, en el cual un sinnúmero de exigencias ponen a prueba los recursos de afrontamiento del estudiante, que de no tenerlos claros, llegan a sobrepasar estos, haciendo que aparezcan síntomas ansiosos, evitativos, pensamientos de autovaloración negativa, cansancio/fatiga, insomnio o somnolencia, dolores musculares, cefaleas, entre otros síntomas que generan malestar en la persona; las conductas aprendidas como respuesta a dichas exigencias no siempre suelen ser las adecuadas, muchas veces existe una sobrecarga de trabajo por parte del alumno, culpabilización excesiva, evitación de las responsabilidades e irritabilidad.

El presente plan de intervención es elaborado con la finalidad de brindar a los estudiantes herramientas que les permita aprender a manejar de una manera más adaptativa el estrés, sus respuestas emocionales y conductuales disfuncionales que se presentan debido a las excesivas demandas académicas del medio.

A través de técnicas psicoterapéuticas como la psicoeducación, reestructuración cognitiva, diálogo socrático, respiración, relajación, autoinstrucciones, comunicación asertiva, entre otros, se busca establecer un compromiso dentro del grupo objetivo, que permita promover el conocimiento personal, cuidado de su salud global y modificación de conductas desadaptativas aprendidas frente a la presión excesiva “estrés”.

Con una modalidad interactiva y práctica, este plan busca generar un sentido de responsabilidad y compromiso con el aprendizaje de las técnicas abordadas, así mismo, se espera crear un ambiente de confianza terapeuta-estudiantes con la finalidad de brindar espacios de comunicación, en los cuales los estos puedan presentar sus dudas y despejarlas.

Metodología

Tras una evaluación previa del problema, el terapeuta ha de identificar que enfoque dar a su intervención y que estrategias de este son las que mejor se acoplan para el tratamiento del problema de su población. En este caso, basándose en los resultados obtenidos de la aplicación del inventario SISCO para el estrés académico que datan de niveles moderados de este, junto a la aplicación del cuestionario de agresión AQ en el cual se evidenció grados medios de agresividad en los estudiantes, así mismo, en el análisis correlacional se evidenció una correlación positiva media, es decir, que conforme aumenten los niveles de estrés académico, aumentarán los niveles de agresividad; se plantea el objetivo de aprender a manejar el estrés de una manera más adaptativa y reestructurar las respuestas erradas que el estudiante emite frente a este, así como tener un mejor conocimiento y control emocional. Se ha visto necesario la implementación de técnicas psicoeducativas, de juego de roles, inoculación del estrés, asertividad y autocontrol, consideradas las más apropiadas en este proceso desde un enfoque cognitivo-conductual, con el fin de que los estudiantes visualicen desde la práctica de lo aprendido como serían sus respuestas en una situación real, lo cual permitirá tomar consciencia de la presencia de pensamientos distorsionados, ayudando al despertar del estudiante, visualizando las situaciones exigentes con mayor claridad, permitiéndole responder de manera más efectiva. No se deja de lado la opción del empleo de otras estrategias terapéuticas que a lo largo de las sesiones sean consideradas útiles y necesarias, debido a que los pacientes no siempre presentan un único problema que deba ser tratado con una única estrategia.

Se ha visto la necesidad de dividir este plan de intervención en dos fases; una primera fase que se enfoca en la prevención del estrés académico y conductas agresivas a través de la implementación de talleres psicoeducativos, interactivos y dinámicos, que brinden conocimiento a los estudiantes acerca de las estrategias más efectivas y fáciles de aplicar frente a situaciones desbordantes, la segunda fase que consiste en identificar a los estudiantes que han puntuado niveles moderados/severos de estrés académico y grados medios/altos de agresividad, para iniciar con ellos un proceso psicoterapéutico a través de terapias grupales, que permitirá instaurar las técnicas abarcadas a lo largo de la primera fase e identificar la raíz del problema en cuestión.

Objetivos

General

Brindar a los estudiantes herramientas que les permita aprender a manejar de una manera más adaptativa el estrés, sus respuestas emocionales y conductuales disfuncionales que se presentan debido a las excesivas demandas académicas del medio.

Específicos

- Enseñarle a la población estudiantil mediante talleres psicoeducativos acerca del estrés y reconocimiento de las señales de alerta de este, con el fin de que los estudiantes tengan un conocimiento más amplio en el tema
- Brindar conocimiento en el tema emociones y gestión emocional a los estudiantes de la institución educativa por medio de la impartición de talleres interactivos para generar consciencia acerca de las experiencias emocionales propias
- Generar un espacio de convivencia en el cual se trabaje con la enseñanza y practica de estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes y gestión de emociones para controlar la impulsividad, con la finalidad de que los estudiantes adquieran estas estrategias y las implementen como un mecanismo de respuesta frente a dichas situaciones
- Fortalecer las estrategias de afrontamiento y control emocional abordadas en los talleres, a través de sesiones grupales, dirigido a los estudiantes que presenten niveles moderados estrés académico y grados medios de agresividad dentro de la aplicación de los reactivos psicológicos

Fases del proyecto

El presente proyecto estará dividido en dos fases, uno preventivo que será aplicado a toda la población estudiantil, brindando información clave y necesaria para una mejor gestión del estrés, haciendo un llamado a practicar todas las técnicas enseñadas a lo largo de los talleres, la segunda fase será psicoterapéutica mediante terapia de grupos, aplicado a la población estudiantil que presente niveles moderados de estrés académico y altos grados de agresividad, con la finalidad de instaurar en los estudiantes las técnicas abordadas ya en la primera fase de intervención, y analizando más a profundidad las cogniciones y respuestas de estos.

Fase 1: Prevención

Actividad	Temáticas Abordadas	Objetivos	Técnicas	Desarrollo	Responsable
<p>Taller 1:</p> <p>Psicoeducación: Estrés “Señales de alerta”</p> <p>Tiempo:</p> <p>2h30min a 3h00min</p> <p>Modalidad:</p> <p>Diseñado para ser aplicado de manera grupal, abarcando dinámicas interactivas para cada situación abordada.</p>	<p>Presentación del proyecto</p> <p>Concepto de estrés</p> <p>Señales de alerta: Manifestaciones físicas, psicológicas-emocionales y conductuales</p>	<p>Educación a los alumnos acerca del concepto de estrés</p> <p>Enseñar a los estudiantes a reconocer e identificar los signos y síntomas del estrés</p>	<p>Psicoeducación, dinámicas interactivas</p>	<p>Socialización del plan de intervención a los participantes, se procede a realizar dinámica de inicio “rompe hielo”, se da paso a la proyección de las diapositivas (contenido textual, ilustrativo y audiovisual concreto), pausa en la primera parte para aclarar el concepto de estrés; segunda parte, aprender a identificar las señales que se presentan tanto a nivel físico, psicológico y conductual, se empezará con la participación de 3-4 personas con la finalidad de identificar el nivel de conocimiento acerca del tema, luego se continúa con proyección de material psicoeducativo, para finalizar se procede a la sección de preguntas y respuestas, así como a socializar algunas experiencias estresantes que hayan experimentado nuestros participantes, se realizará una dinámica de cierre y despedida</p>	<p>Psicólogo</p> <p>Profesores</p>

<p>Taller 2:</p> <p>Psicoeducación: Emociones e impulsividad “Aprendo sobre ellas”</p> <p>Tiempo:</p> <p>2h30min a 3h00min</p> <p>Modalidad:</p> <p>Diseñado para ser aplicado de manera grupal, abarcando dinámicas interactivas para cada situación abordada.</p>	<p>¿Qué son las emociones?</p> <p>Tipos de emociones</p> <p>Empatía</p> <p>Autocontrol</p> <p>Impulsividad</p> <p>Síntomas de la falta de control de impulsos</p>	<p>Educación a los estudiantes en el tema de emociones</p> <p>Promover la empatía en los adolescentes</p> <p>Enseñar conceptos de autocontrol e impulsividad</p> <p>Brindar herramientas que les permitan reconocer los síntomas de un control inadecuado de emociones</p>	<p>Psicoeducación, dinámicas interactivas</p>	<p>Dinámica de inicio “como me siento hoy”, se da paso a la proyección de las diapositivas (contenido textual, ilustrativo y audiovisual concreto), pausa para aclarar concepto y tipo de emociones, se inicia el segundo momento del taller con la pregunta ¿qué es ser empático para ti?, participación de 3-4 personas, se continua con proyección de material psicoeducativo, pausa con el fin de intercambiar opiniones y afianzar conocimientos, se da paso a la parte final, contenido educativo, se finaliza con sección de puntos de vista, espacio reflexivo ¿conocías tus emociones? ¿Cómo afrontas tu ira?, breve sección para compartir experiencias, dinámica de cierre y despedida</p>	<p>Psicólogo Profesores</p>
--	---	--	---	---	---------------------------------

Taller 3:	Instrucciones para el día	Evaluar el aprendizaje de las temáticas abordadas con todos los participantes	Evaluación de aprendizajes	Instrucciones generales del cronograma del día; se llevará a cabo en tres fases:	Psicólogo
Espacio de recreación	Breve evaluación de conocimientos en temáticas abordadas anteriormente	Brindar herramientas para el atontamiento del estrés a los estudiantes de la institución	Psicoeducación	Primera fase evaluar aprendizajes adquiridos	Profesores
“Pongámoslo a prueba”	Psicoeducación en las técnicas de afrontamiento a abordar	Enseñar técnicas efectivas para la gestión emocional y control de impulsos	Técnica de relajación progresiva de Jacobson	Segunda fase se brindará la información necesaria para el conocimiento de cada técnica a abordar, se responderá dudas acerca de su implementación	
Tiempo:			Aprender a decir que no	Tercera fase se lleva a cabo la práctica de las técnicas, se formarán grupos y parejas de trabajo con quienes los participantes pondrán en práctica los ejercicios enseñados	
4h00min aprox	Técnicas de relajación	Poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del programa	Conciencia emocional (mediante preguntas clave)	Dinámica de despedida, agradecimiento y cierre	
Modalidad:	Técnicas de control de impulsos		Autoinstrucciones		
Diseñado para ser aplicado de manera grupal, abarcando dinámicas interactivas para cada situación abordada.			Tiempo fuera		
			RolePlaying		

Descripción de actividades

Fase 1: Prevención

APRENDIENDO A CONOCER MI ESTRÉS

Taller 1/ Día 1: “Señales de alerta”

Duración

Se prevé una duración aproximada de 2h30min a 3h00min, dividido en 7 momentos (presentación del proyecto, dinámica de inicio, proyección de primera parte del material, aclaración de conceptos, proyección de segunda parte del material, sección de preguntas, respuestas y experiencias, dinámica de cierre y despedida)

Modalidad

Este plan está diseñado para ser aplicado de manera grupal, abarcando dinámicas interactivas para cada situación abordada.

Objetivos

- Educar a los alumnos acerca del concepto de estrés
- Enseñar a los estudiantes a reconocer e identificar los signos y síntomas del estrés

Proceso

Inicio

A modo de introducción se dará una breve presentación del programa, de qué se trata, objetivos de este, cuántas sesiones lo conforman, forma de trabajo, entre otros, para luego dar paso a la dinámica de presentación.

Dinámica de presentación (rompe hielo)

“Quien soy”

El facilitador empieza por dar las directrices de la dinámica, se trata de una actividad en la que cada participante deberá decir su nombre y algo favorito (película, serie, deporte, comida, etc.). Se deberá mencionar de la siguiente manera “por arriba soy (se dice su nombre) y por abajo soy (se menciona algo favorito, según elección del facilitador). Se esperará a que todos los participantes hayan participado y se procede como parte de la dinámica de inicio a establecer las normas de convivencia que se mantendrán a lo largo de todo el programa, condiciones básicas que serán el respeto, cooperación y compañerismo.

Primera parte de la actividad

Se expondrá a los adolescentes el material didáctico preparado, que consta de contenido educativo acerca del concepto de “estrés”, video ilustrativo que contenga información clara y concisa sobre el tema. Luego de la ponencia se pedirá a los estudiantes (un promedio de 4) que participen dando un concepto sobre el estrés y que han logrado identificar en el video proyectado. Se procede a dar una breve retroalimentación tomando en consideración todas las opiniones de los participantes respecto al tema abordado.

Segunda parte de la actividad

Continuación de la ponencia del día con el tema “Señales de alerta: Manifestaciones físicas, psicológicas-emocionales y conductuales”, se lleva a cabo la proyección del material educativo, luego video didáctico que permitirá reforzar conocimientos y aclarar como reconocer las señales de alerta frente a un cuadro de estrés. Finalizada esta parte, se abre sección de preguntas y respuestas para despejar dudas e inquietudes que hayan surgido con la exposición del tema. Una vez concluida la actividad se procede a pedir a los participantes que reflexionen o traigan a su memoria alguna situación que ellos consideren les causó mucho estrés, que síntomas y signos pueden identificar de ella y que estrategias utilizaron para afrontarla. Posterior a ellos se pide que de manera voluntaria un promedio de 3-4 personas compartan con el grupo su experiencia (se dará respuesta y breve análisis a cada situación planteada)

Dinámica de finalización

“Chocolate”

El facilitador agradece por la participación de los alumnos y procede a dar las directrices finales para la continuación del programa en la siguiente fecha prevista, se procede con las instrucciones de la dinámica de despedida que va a poner a prueba la coordinación de nuestros participantes. Se va a empezar diciendo “choco choco” mientras se da una palmada por cada repetición de la silaba “choco”, luego se dirá “la la” mientras se produce un chasquido por cada repetición de la silaba “la”, se repite la acción con la silaba “choco choco” y esta vez la siguiente acción será decir “te te” seguido de unas palmadas en nuestras piernas, se va a repetir una vez la secuencia, en la segunda parte se hará de la siguiente manera “choco” (palmada) “la” (chasquido) “choco” (palmada) “te” (palmada en las piernas). Se finaliza con la unión de todas las silabas con la finalidad de formar la palabra “chocolate” de la siguiente manera “choco” (palmada) “la” (chasquido) “te” (palmada en las piernas). Esta acción se puede repetir de 2 a 3 veces para evaluar nuestra coordinación. Para dar el cierre se pide a todos los participantes que reconozcan sus logros de ese día, se invita a felicitarse y se da una felicitación de parte del grupo a cargo del taller, despedida y pequeño compartir (refrigerio)

Recursos:

- Computador
- Parlantes
- Proyector
- Material didáctico (diapositivas y videos)
- Refrigerio

EMPIEZO A SER CONSCIENTE DE MIS EMOCIONES

Taller 2/ Día 2: Emociones e impulsividad “Aprendo sobre ellas”

Duración:

Se estima una duración aproximada de 2h30min a 3h00min, dividido en 9 momentos (bienvenida, dinámica de inicio, proyección de primera parte del material, aclaración de conceptos, proyección de segunda parte del material, intercambio de opiniones, proyección de parte final del material psicoeducativo, sección de preguntas, respuestas y experiencias, dinámica de cierre y despedida)

Modalidad

Este plan está diseñado para ser aplicado de manera grupal, abarcando dinámicas interactivas para cada situación abordada.

Objetivos:

- Educar a los estudiantes en el tema de emociones
- Promover la empatía en los adolescentes
- Enseñar a los estudiantes conceptos de autocontrol e impulsividad
- Brindar a los alumnos herramientas que les permitan reconocer los síntomas de un control inadecuado de emociones

Proceso

Inicio

Bienvenida al segundo día del programa, indicaciones generales de los temas a tratar en el día, recuento de las reglas y normas planteadas para la convivencia.

Dinámica de inicio

“¿Cómo me siento hoy?”

El ponente procede a dar las instrucciones de la actividad, mientras un colaborador apoya con la entrega de un esfero y notita adhesiva a los participantes. Como primer punto se pide a los alumnos que cierren los ojos y sientan el espacio en el que se encuentran en ese instante, poco a poco se les irá dando instrucciones como “recuerda que fue lo primero que hiciste al despertar”, “con qué personas interactuaste en casa”, “sucedió algo mientras venías de camino al colegio”, “cómo te sientes al estar aquí ahora”. Se deja un espacio de un minuto, luego se pide al grupo que poco a poco vaya abriendo sus ojos y en la notita adhesiva que se les entregó al inicio, escriban la o las emociones que están experimentando en ese momento. Seguido a ello, se procederá a colocar las notas escritas en una estafeta que estará expuesta durante el día de taller.

Primera parte de la actividad

Se expone el material didáctico preparado, abordará el tema “concepto y tipos de emociones”, video interactivo que permitirá a los estudiantes analizar y reforzar conocimientos acerca de los tipos de emociones expuestos, se procede a dar una retroalimentación del video. Luego de la ponencia se pedirá a cuatro estudiantes que participen dando un concepto sobre las emociones, tomando en consideración todas las opiniones de los participantes respecto al tema abordado se construye un concepto en conjunto con el grupo.

Segunda parte de la actividad

Se da inicio a la segunda parte del taller realizando la pregunta “¿qué es ser empático para ti?” nuevamente se da paso a la participación de 3-4 estudiantes, se guía brevemente en los significados dados por los mismos y se procede a la continuación de la psicoeducación. El tema a tratar en esta segunda parte “Empatía”, se abordará concepto y estrategias para desarrollar nuestra empatía. Se abre espacio de dialogo en el cual los estudiantes podrán hacer llegar sus dudas e inquietudes al facilitador.

Tercera parte de la actividad

Llegando al final del cronograma del día se expone “Autocontrol e Impulsividad, señales a tener en cuenta”. Se procede con la proyección del material educativo el cual incluye conceptos de autocontrol, impulsividad, control de impulsos y señales de un control inadecuado de emociones, además de un video educativo que refleja situaciones parecidas en las que una persona actúa de manera “correcta” sabe manejar sus emociones e “incorrecta” no conoce sus emociones y se le dificulta controlarlas. Seguido al video se empieza un espacio en el que los estudiantes participaran de manera voluntaria dando sus puntos de vista acerca de este. Para finalizar, se realiza un espacio de reflexión con las preguntas “¿conocías tus emociones?” “¿Cómo afrontas tu ira?”, se da paso a cuatro participantes para que luego de analizadas estas preguntas compartan sus experiencias acerca del tema.

Dinámica de finalización

“Relax”

El facilitador pide a todos los participantes que se pongan de pie, mientras va dando instrucciones de cómo será la actividad. La primera instrucción será respirar profundo y botar todas las preocupaciones y cargas que hayamos acumulado en esto días, luego se pide a los participantes que sigan todos los ejercicios de elongación que realice el expositor, mientras esto sucede un colaborador pasa por los asientos de los alumnos dejando nuevamente un notita adhesiva. Terminado el ejercicio se invita a que reflexionen acerca del tema abordado en el día y proyecten en el papel lo que han sentido. Para finalizar cada participante irá pegando su notita cerca de la que escribió al inicio, permitiéndole ser consciente de cuan cambiantes pueden llegar a ser nuestras emociones. Como cierre se invita a todos los participantes a reconocer sus logros del día y en conjunto nos brindamos un fuerte aplauso, se pedirá a los estudiantes que para el día siguiente lleven un pequeño dulce, despedida y pequeño compartir (refrigerio)

Recursos:

- Computador
- Parlantes
- Proyector

- Material didáctico (diapositivas y videos)
- Esferos
- Notas adhesivas
- Estafeta
- Refrigerio

A DIVERTIRNOS Y APRENDER

Taller 3/ Día 3: “Pongámoslo a prueba”

Duración:

La sesión final tendrá una duración de 4h00min aproximadamente, dividido en 5 momentos (bienvenida e instrucciones del día, evaluación de conocimientos, educación en técnicas de relajación y control de impulsos, despeje de dudas, puesta en práctica de las técnicas expuestas)

Modalidad:

Este plan está diseñado para ser aplicado de manera grupal, abarcando dinámicas interactivas para cada situación abordada.

Objetivos:

- Evaluar el aprendizaje de las temáticas abordadas con todos los participantes
- Brindar herramientas para el atontamiento del estrés a los estudiantes de la institución
- Enseñar técnicas efectivas para la gestión emocional y control de impulsos
- Poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del programa

Proceso

Inicio

Bienvenida al último día del taller, se explicará la modalidad de trabajo, establecimiento de normas para evaluación y trabajo en grupo, recuento de directrices establecidas en sesiones anteriores.

Primera parte de la actividad

“Evaluación de aprendizajes adquiridos”

Se pide a los participantes que tomen distancia de sus compañeros para poder proceder con la entrega de la hoja de evaluación, se explicará la importancia de la actividad y exhorta a los estudiantes a responder en base a los conocimientos adquiridos, la prueba será estructurada con los dos temas abordado y contendrá preguntas de opción múltiple, verdadero/falso y enlace. El tiempo establecido para su resolución será de 20min y luego se pasará a recoger las hojas.

Segunda parte de la actividad

El expositor proyectará el material educativo que contiene información clave acerca de cada técnica a abordar (Técnica de relajación progresiva de Jacobson, Aprender a decir que no, Conciencia emocional, Autoinstrucciones, Tiempo fuera, RolePlaying), dentro de cada explicación de las técnicas se apoyará con video que ejemplifica la aplicación de la técnica, se abre espacio de preguntas y respuesta para aclarar dudas sobre la correcta aplicación de estas.

Tercera parte de la actividad

“Relajados y Controlados”

Se procederá a realizar la actividad practica de las técnicas abordadas en la psicoeducación. Como primer punto se abordará la “técnica de relajación progresiva de Jacobson”, que se basa en el reconocimiento de los músculos que se encuentran tensos y centrarnos en ellos para poder reducir la tensión, para ello se le pedirá a la persona que se coloque en posición sentado o estirado y cierre los ojos, luego empezaremos a centrar la atención en las series de tensión y relajación, se inspira manteniendo la tensión durante 5 segundos y después expirando se relaja la zona durante 10 segundos, el ejercicio deberá ser practicado durante 10-20 minutos aproximadamente, una vez relajados todos los grupos musculares, se buscará focalizar la atención en un pensamiento agradable y finalmente regresar gradualmente al estado de alerta, manteniendo la sensación de relajación, en este caso el expositor será quien guía el ejercicio. Al termino se evaluará de manera breve la experiencia de algunos participantes al realizar la técnica. Otra de las estrategias contra el estrés es el establecimiento de limites por lo cual trabajaremos en “aprender a decir que no”, se

forman parejas y planteamos una situación en la uno de los alumnos será el demandante y el otro la persona que recibe toda la carga de estrés (role playing). Se abordará respuestas y formas asertivas de comunicar a la otra persona que NO se encuentra de acuerdo con la noción. Entre las alternativas podemos incluir el trabajo en la autoconfianza, desde ese punto de partida el estudiante sentirá mayor seguridad al emitir sus respuestas, un punto que se trabaja es decir “no” sin enojarse, mostrar comportamientos despectivos, ni dar explicaciones. Otra técnica es dar la razón a la persona demandante y emitir su sentir, poner límites a las personas de nuestro alrededor es otra manera de decir “no” ante exigencias. Para el juego de roles primero se hará una demostración de parte de los miembros del equipo y luego se procede a practicar con el grupo. Pasamos a la parte de nuestras emociones para lo cual se iniciará creando una “conciencia emocional”, es una técnica guiada que nos permitirá abrirnos para con las siguientes dos técnicas de control de impulsos que abordaremos. El guía empezará planteando una situación “Recordaremos una situación que resulta incontrolable para mí, que me saca de mis casillas”, se pedirá a los estudiantes que se relajen, cierren sus ojos y respondan mentalmente a las preguntas ¿quién me provoca esto?, ¿cómo reacciono?, ¿qué siento?, así se planteará cada situación (alegría, miedo, tristeza, asombro) y se responderán las mismas preguntas planteadas al inicio. Una vez concluida la actividad, se da paso a la técnica de “autoinstrucciones”, la cual se manejará desde una perspectiva de control conductual, se enseñará al estudiante el proceso de cinco fases en las cuales se empieza con el modelado, el terapeuta será quien sirva de modelo/ejemplo para que el estudiante conozca la técnica, se simulará una situación detonante y el terapeuta empezará a decirse a sí mismo como actuar, el segundo punto sería la guía externa con voz alta, el terapeuta irá diciendo las instrucciones en voz alta mientras el estudiante empieza a generar la acción, el siguiente paso empieza con las autoinstrucciones en voz alta, el estudiante toma el control del ejercicio y será quien diga en voz alta las instrucciones y las realice (si necesita ayuda para recordar es posible servir de guía), como cuarto paso el alumno dirá sus instrucciones a manera de susurro mientras realiza las acciones, por ultimo tenemos las autoinstrucciones encubiertas, el alumno tendrá que pensar las instrucciones al mismo tiempo que ejecuta la conducta, al final como parte de practica se presenta una situación que sea percibida como muy irritante para la mayoría de los asistentes y se procede a verificar la aplicación de las instrucciones frente al evento, una vez concluido damos paso a que algunos estudiantes comenten como fue su experiencia. Por último, enseñaremos a los adolescentes a controlar sus emociones a través de un “tiempo fuera”, se trabaja con la modalidad

de tiempo fuera autoimpuesto, como primer punto pediremos que el estudiante evalúe lugares “seguros” fáciles y prácticos de adaptar en cualquier lugar, ya para ese entonces se pedirá al estudiante que cada ocasión en la que se le presente un estímulo desagradable este deberá detenerse a pensar su respuesta (meditar su conducta), pensar en el sitio que ha pensado anteriormente como lugar “seguro” y busque dirigirse hacia él, mientras se dirige allá o ya en este, el alumno deberá meditar la reacción conductual que hubiese tenido de no aplicar la técnica, deberá recordar el objetivo del buscar alejarse de la persona y por ultimo reincorporarse al lugar de donde tuvo que salir. Una vez finalizada la actividad vamos a formar grupos de cuatro personas en las cuales uno deberá ser elegido como la “víctima” y las tres personas restantes serán quienes formen la situación desbordante para su compañero (role playing), se pide a dos grupos que cuenten su experiencia y que han podido identificar a raíz de este ejercicio.

Dinámica de cierre

“Dulce de la suerte”

Una vez culminadas todas las técnicas se agradece a los estudiantes por su participación y entrega a lo largo de los tres días de duración del programa, se les invita a realizar una dinámica conmemorativa de cierre que consiste en pedir a los participantes que se den unos minutos para pensar y escribir un mensaje de buen augurio/suerte para todos sus compañeros y luego enrollarlo con el dulce que se pidió que lleven para este día. Un ejemplo que les podemos enseñar es la frase “deseo que todo lo aprendido aquí nos sirva para mejorar como compañeros”, el colaborador del grupo procederá a recoger los dulces y se los mezclará en una bolsa, al azar cada estudiante deberá ir tomando un dulce y desenrollándolo para descubrir el mensaje. Se le pedirá que lea en voz alta y a manera de afirmación, para luego repetirlo como personalizado, por ejemplo “lo aprendido aquí me servirá para mejorar como compañero”, hecho esto se da paso al siguiente estudiante que será elegido por quien acaba de participar.

Fin del programa

Agradecimiento a todos los participantes por la colaboración a lo largo de los tres días de talleres, se recalca los objetivos de haber trabajado juntos y se motiva a seguir practicando las

técnicas enseñadas. Reconocimiento a los miembros que colaboraron para la realización del programa, foto grupal del equipo y estudiantes. Pequeño compartir (música y refrigerio).

Recursos:

- Computador
- Proyector
- Parlantes
- Material didáctico (diapositivas, música y videos)
- Estafeta
- Refrigerio

Fase 2: Terapia Grupal

Actividad	Temáticas Abordadas	Objetivos	Técnicas	Desarrollo	Responsable
<p>Sesión 1</p> <p>Tiempo: 1h a 1h30min</p> <p>Modalidad : Diseñado para ser aplicado de manera grupal</p>	<p>Elaboración de un acuerdo psicoterapéutico.</p> <p>Psicoeducación “importancia de asistir al psicólogo”.</p> <p>Psicoeducación “estrés académico”.</p> <p>Psicoeducación “cuidado de salud mental”.</p> <p>Narración de necesidades y conflictos de cada estudiante.</p>	<p>Establecimiento de rapport con el fin de promover una relación optima estudiantes-terapeuta.</p> <p>Concientizar acerca de la importancia de asistir al psicólogo para así desestigmatizar creencias erróneas acerca de esta.</p> <p>Educar al paciente para lograr la identificación de signos y síntomas del estrés.</p>	<p>Rapport</p> <p>Encuadre psicológico</p> <p>Entrevista</p> <p>Escucha activa</p> <p>Catarsis</p> <p>Contención emocional</p> <p>Psicoeducación</p> <p>Retroalimentación</p>	<p>Se trabajará en base a las demandas del grupo, se evalúa la situación y se procede a establecer el número de sesiones por semana</p>	<p>Psicólogo</p> <p>Grupo</p>
<p>Sesión 2</p> <p>Tiempo: 1h a 1h30min</p>	<p>Narración de necesidades y conflictos del grupo.</p> <p>Psicoeducación “emociones e impulsividad”.</p> <p>Psicoeducación en técnica de</p>	<p>Evaluar a cada estudiante a través de su narrativa.</p> <p>Educar al grupo para lograr un mejor conocimiento acerca de sus emociones y su relación con la impulsividad.</p>	<p>Entrevista</p> <p>Escucha activa</p> <p>Catarsis</p> <p>Contención emocional</p> <p>Reactivos psicológicos</p>	<p>Se procede a evaluación del compromiso del grupo, se trabaja con educación en emociones, impulsividad y técnica de respiración diafragmática a aplicar en sesiones posteriores</p>	<p>Psicólogo</p> <p>Grupo</p>

Modalidad :	respiración diafragmática.	Enseñar al grupo a realizar de manera correcta los ejercicios de respiración.	Psicoeducación Técnica de respiración diafragmática Resumen		
Diseñado para ser aplicado de manera grupal					
Sesión 3	Detección e identificación de estímulos estresantes para los estudiantes.	Identificar estímulos estresantes para el estudiante y que emociones que generan en el mismo.	Dialogo socrático Lluvia de ideas Reestructuración cognitiva	Evaluación y análisis de temas abordados en la sesión, practica de técnica de respiración, tarea para la siguiente sesión	Psicólogo Grupo
Tiempo: 1h a 1h30min	Detención e identificación de emociones que generan los estímulos estresantes.	Enseñar al grupo acerca de las técnicas de registro conductual y la importancia de aplicarlas.	Respuesta cognitivo-emocional		
Modalidad :	Psicoeducación en técnicas de registro conductual.	Practicar la técnica de respiración diafragmática abordada en sesión anterior.	Hoja de registro		
Diseñado para ser aplicado de manera grupal	Técnica de respiración diafragmática.		Psicoeducación Técnica de respiración diafragmática Retroalimentación		

Sesión 4	Análisis de estímulos estresores, respuestas emocionales y conductuales.	Evaluar la presencia de los estímulos estresores y las respuestas ante estos.	Hoja de registro	Revisión de registro de conducta, se procede a evaluar estresores y	Psicólogo
Tiempo:			Lluvia de ideas	se procede a evaluar estresores y	Grupo
1h a 1h30min	Análisis: ¿Cómo afecta el estrés en mi salud y estudio?	Concientizar al paciente acerca de sus respuestas frente a los estresores.	Reestructuración cognitiva	respuestas, analizar la incidencia del estrés en la salud y estudio de cada	
Modalidad :	Psicoeducación “técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson	Sensibilizar sobre la importancia del manejo adecuado del estrés.	Respuesta cognitivo-emocional	estudiante, técnica de relajación muscular	
		Practicar la técnica de respiración diafragmática.	Dialogo socrático	progresiva de Jacobson, tarea para la siguiente sesión	
			Técnica de respiración diafragmática		
			Retroalimentación		
Diseñado para ser aplicado de manera grupal					

Sesión 5	<p>Psicoeducación “estrategias de afrontamiento al estrés”.</p> <p>Psicoeducación “Asertividad”</p> <p>Psicoeducación “Control emocional”.</p>	<p>Evaluar el progreso del grupo a lo largo de las sesiones anteriores.</p> <p>Enseñar nuevas maneras de afrontar el estrés presente en el diario vivir.</p> <p>Brindar una herramienta eficaz para el afrontamiento del estrés y manejo emocional.</p> <p>Enseñar al grupo sobre la importancia de la comunicación asertiva y como aplicarla.</p> <p>Enseñar al grupo a reconocer y tener un mejor control sobre sus emociones.</p>	<p>Hoja de registro</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Reestructuración cognitiva</p> <p>Respuesta cognitivo-emocional</p> <p>Dialogo socrático</p> <p>Psicoeducación</p> <p>Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson</p> <p>Comunicación asertiva</p> <p>Autoinstrucciones</p> <p>Retroalimentación</p>	<p>Evaluación de progreso, revisión de hoja de registro conductual, abordaje de técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, psicoeducación en respuesta asertiva, tarea para la siguiente sesión</p>	<p>Psicólogo</p> <p>Grupo</p>
Tiempo:	<p>1h a</p> <p>1h30min</p>				
Modalidad :	<p>Diseñado para ser aplicado de manera grupal</p>				

Sesión 6	Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.	Afianzar los conocimientos adquiridos, con el fin de lograr que el paciente tenga una mejor adaptación dentro de su entorno social.	Hoja de registro conductual	Revisión y análisis de hoja de registro conductual, practica de técnica de relajación muscular progresiva, autoinstrucciones, evaluación de la efectividad de la terapia, cierre, acuerdos y compromisos.	Psicólogo
Tiempo:	Asertividad.		Lluvia de ideas		Grupo
1h a 1h30min	Control emocional.	Practicar la técnica de relajación muscular progresiva.	Reestructuración cognitiva		
	Psicoeducación “resolución de problemas”	Practicar la técnica de comunicación asertiva y como aplicarla.	Respuesta cognitivo-emocional		
Modalidad :		Practicar la técnica de gestión emocional.	Psicoeducación		
Diseñado para ser aplicado de manera grupal		Establecer y brindar herramientas que cada estudiante pueda seguir utilizando para enfrentar las dificultades.	Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson		
			Comunicación asertiva		
			Roleplaying		
			Autoinstrucciones		
			Retroalimentación		

Descripción de actividades

Fase 2: Terapia grupal

Encuadre Psicológico

Sesión 1

Duración

Se prevé una duración aproximada de 1h a 1h30 minutos

Modalidad

Este plan está diseñado para ser aplicado de manera grupal

Objetivos

- Establecimiento de rapport con el fin de promover una relación optima grupo-terapeuta
- Concientizar acerca de la importancia de asistir al psicólogo para así desestigmatizar creencias erróneas acerca de esta
- Educar al grupo para lograr la identificación de signos y síntomas del estrés

Metodología

Psicoterapia grupal, enfoque cognitivo conductual

Técnicas

- Rapport
- Encuadre psicológico
- Entrevista
- Escucha activa
- Catarsis
- Contención emocional
- Psicoeducación
- Retroalimentación

Descripción

Se da inicio a la intervención psicoterapéutica a través de varios puntos clave que generaran un ambiente óptimo de confianza y respeto dentro de la relación terapeuta-grupo, bienvenida cordial, explicación de nuestra función como psicólogos, aclarar la confidencialidad que se manejará dentro de todas las sesiones, explicar cómo se llevaría a cabo el proceso y comentar el aproximado de sesiones a trabajar, se establecerán acuerdos, compromisos y objetivos del grupo; una vez aclarados estos puntos, el terapeuta procederá a abordar el tema de estrés académico, la importancia de aprender a manejar las respuestas hacia este y maneras viables de enfrentarlo; se abre un espacio de dialogo en el cual se incentiva al grupo a comunicar todas sus dudas, necesidades y conflictos, con esto buscamos que los individuos liberen la tensión emocional que acumulan por varias situaciones y experimente una sensación de liberación (catarsis), se brinda contención emocional. Como parte de la terapia se busca mejorar los hábitos de vida de los pacientes, así que abordará una breve psicoeducación sobre el cuidado de la salud mental, recomendando al estudiante que implemente a su rutina diaria actividad física de 30 min a 1 hora, alimentación saludable y ejercicios de estimulación neurocognitiva. Para finalizar se da una retroalimentación de todo lo abordado en la sesión y se procede a dar el cierre, estableciendo acuerdos que generen un compromiso en el estudiante y grupo, despedida.

Recursos:

- Terapeuta
- Grupo
- Material didáctico

Psicoeducación

Sesión 2

Duración

Se prevé una duración aproximada de 1h a 1h30 minutos

Modalidad

Este plan está diseñado para ser aplicado de manera grupal

Objetivos

- Evaluar al grupo a través de su narrativa
- Educar al grupo para lograr un mejor conocimiento acerca de sus emociones y control de impulsividad
- Enseñar a cada estudiante a realizar de manera correcta el ejercicio de respiración diafragmática

Metodología

Psicoterapia grupal, enfoque cognitivo conductual

Técnicas

- Entrevista
- Escucha activa
- Catarsis
- Contención emocional
- Psicoeducación
- Técnica de respiración diafragmática
- Resumen

Descripción

Bienvenida al grupo, se reconoce el compromiso y predisposición por asistir a la terapia, breve dialogo acerca de sus actividades dentro de los días previos a la sesión, se procede a dialogar con cada miembro del grupo, con esto se busca conocer a profundidad la

personalidad, nivel cultural, creencias, estructura del pensamiento, relaciones interpersonales, dinámica familiar, estado físico y mental. Una vez culminado este espacio, se dará una breve explicación de lo abordado y se procede a educar a nuestro grupo en dos temas importantes que trabajaremos a lo largo de la terapia “las emociones” y “técnica de respiración diafragmática”. Con la sección de emociones se busca que el estudiante sea consciente del significado de estas, como se presentan y que tipo de reacciones pueden existir, para que así sea más fácil el análisis e identificación de sus propias emociones; por otro lado, se explicará lo que es, la importancia y beneficios de practicarla y la metodología de trabajo de la técnica de respiración diafragmática, aludiendo que será de mucha ayuda para la práctica de técnicas posteriores. Cierre y despedida del grupo.

Recursos:

- Terapeuta
- Grupo
- Material didáctico

Detección e identificación

Sesión 3

Duración

Se prevé una duración aproximada de 1h a 1h30 minutos

Modalidad

Este plan está diseñado para ser aplicado de manera grupal

Objetivos

- Identificar estímulos estresantes para el estudiante y que emociones generan en el mismo
- Enseñar al grupo acerca de las técnicas de registro conductual y la importancia de aplicarlas
- Practicar la técnica de respiración diafragmática abordada en sesión anterior

Metodología

Psicoterapia grupal, enfoque cognitivo conductual

Técnicas

- Dialogo socrático
- Lluvia de ideas
- Reestructuración cognitiva
- Introspección
- Respuesta cognitivo-emocional
- Hoja de registro
- Psicoeducación
- Técnica de respiración diafragmática
- Retroalimentación

Descripción

Bienvenida al grupo, dialogo e identificación mediante preguntas clave de posibles situaciones surgidas días previos a la sesión, análisis de estímulos académicos causantes de mayor sensación de malestar/estrés para los estudiantes. A través de la introspección se pide a cada participante que analice y traiga al presente situaciones en las que sus niveles de estrés han desbordado sus herramientas de afrontamiento, y que emociones ha experimentado con estas, con el fin de conocer sus reacciones emocionales frente a dichas exigencias. Una vez identificados estos puntos se procede a trabajar con educación en técnicas de registro conductual, lo cual le permitirá a todo el grupo adquirir una herramienta para lograr una consciencia plena de las situaciones que generan malestar, sus respuestas y estrategias utilizadas. La técnica se implementa con el fin de conocer de manera más precisa las conductas mencionadas por cada estudiante y corroborar la información brindada. Para finalizar se trabajará con la técnica de respiración diafragmática, la cual consiste en pedirle al estudiante que se coloque en una posición cómoda, puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba, luego procederá a poner una mano en el pecho (esta no debe moverse) y otra en el estómago (esta le permitirá sentir su estómago mientras sube y baja por la respiración), se le indica que inhale por la nariz de 3 a 5 segundos o tanto como sienta cómodo, se da la instrucción de sentir su estómago conforme el aire entra y sale de sus pulmones, pediremos que repita de dos a tres

series de tres repeticiones cada una o hasta que sienta que su cuerpo se ha relajado, evaluamos la efectividad de su aplicación y puesta en práctica.

Tareas: Empezar con el registro conductual, practicar la técnica de respiración diafragmática al despertarse y acostarse.

Recursos:

- Terapeuta
- Grupo
- Material didáctico

Detección y Práctica

Sesión 4

Duración

Se prevé una duración aproximada de 1h a 1h30 minutos

Modalidad

Este plan está diseñado para ser aplicado de manera grupal

Objetivos

- Evaluar la presencia de los estímulos estresores y las respuestas ante estos
- Concientizar al estudiante acerca de sus respuestas frente a los estresores y como afectan estas a su salud
- Enseñar y practicar la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson

Metodología

Psicoterapia grupal, enfoque cognitivo conductual

Técnicas

- Hoja de registro conductual
- Lluvia de ideas

- Reestructuración cognitiva
- Respuesta cognitivo-emocional
- Dialogo socrático
- Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson
- Retroalimentación

Descripción

Bienvenida al grupo, revisión del cumplimiento de la tarea, dialogo socrático basado en lo registrado dentro de la hoja de tarea. Se buscará recoger información relevante dentro de la narración de cada estudiante, para así poder analizar sus pensamientos y respuestas automáticas de una manera más realista, trabajar con ejemplificación para facilitar la comprensión del ejercicio. Se abordará el análisis de los estímulos estresores a través de la introspección del paciente, trayendo al momento situaciones que haya experimentado, así mismo, evaluaremos cuales han sido sus respuestas ante dichos estímulos con la evocación de recuerdos acerca de las situaciones. Mesa de debate en la cual los estudiantes den su punto de vista sobre la incidencia del estrés en la salud y el estudio, se procese con un análisis general de lo abordado, retroalimentación. Se aborda el progreso de la práctica de la respiración diafragmática, se explicará que se da por terminada esta y procede a aplicar la nueva técnica “relajación muscular progresiva de Jacobson”, la cual nos permitirá regular los niveles de estrés, así como las respuestas emocionales y conductuales surgidas de las exigencias del medio. Para aplicarla se iniciará con la explicación de esta y su forma de aplicación, la cual se basa en el reconocimiento de los músculos que se encuentran tensos y centrarse en ellos para poder reducir la tensión, para ello, se le pedirá a la persona que se coloque en posición sentado o estirado y cierre los ojos, luego empezaremos a centrar la atención en las series de tensión y relajación, se inspira manteniendo la tensión durante 5 segundos y después expirando se relaja la zona durante 10 segundos, el ejercicio deberá ser practicado durante 10-20 minutos aproximadamente. Una vez relajados todos los grupos musculares (rostro, cuello, hombros, brazos manos, abdomen, piernas), se buscará focalizar la atención en un pensamiento agradable y finalmente regresar gradualmente al estado de alerta, manteniendo la sensación de relajación. Al finalizar la técnica, se propondrá un dialogo en el que los miembros del grupo expliquen las sensaciones que experimentó al realizarla; el terapeuta procede a dar una retroalimentación sobre las técnicas y su importancia. Cierre, acuerdos y compromisos para la siguiente sesión.

Tareas: Continuar con la hoja de registro conductual, análisis de las respuestas a los estresores abordados en la sesión, practica de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.

Recursos:

- Terapeuta
- Grupo
- Material didáctico

Estrategias

Sesión 5

Duración

Se prevé una duración aproximada de 1h a 1h30 minutos

Modalidad

Este plan está diseñado para ser aplicado de manera grupal

Objetivos

- Evaluar el progreso del grupo a lo largo de las sesiones anteriores
- Enseñar nuevas maneras de afrontar el estrés presente en el diario vivir
- Brindar una herramienta eficaz para el afrontamiento del estrés y manejo emocional
- Enseñar a los estudiantes sobre la importancia de la comunicación asertiva y como aplicarla
- Enseñar al paciente a conocer y tener un mejor control sobre sus emociones

Metodología

Psicoterapia grupal, enfoque cognitivo conductual

Técnicas

- Hoja de registro conductual
- Lluvia de ideas

- Reestructuración cognitiva
- Respuesta cognitivo-emocional
- Dialogo socrático
- Psicoeducación
- Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson
- Retroalimentación

Descripción

Bienvenida, revisar el registro conductual, la manera en que lo ha manejado y evaluar avances del mismo, ¿ha sentido mejoría en estas semanas?, estudiar si ha surgido alguna nueva problemática en la última semana. Educar al paciente sobre las diversas técnicas de afrontamiento al estrés, se trabajará de cajón con la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Es importante que el estudiante aprenda maneras efectivas de reaccionar y comunicarse con su entorno, por este motivo, se trabaja con la enseñanza de asertividad, abordando puntos clave del tema, se realiza una introspección de actitudes ¿cómo es mi manera de comunicarme? ¿sé comunicarme de manera adecuada?; dialogo acerca de las respuestas e identificación de puntos a trabajar dentro de la comunicación asertiva. Enseñaremos maneras de comunicarse de manera asertiva, es decir, comunicarse desde la empatía, pensando la respuesta a emitir y evitar la impulsividad al responder, ser claro, directo, pero no hiriente, se trabajará mediante el análisis de situaciones pasadas, las respuestas emitidas, reconocimiento conductual y ejemplificación de situaciones en las que el paciente deberá elegir la opción que le resulte a su parecer una manera de comunicarse asertivamente. Seguido a ello se realiza un entrenamiento en autoinstrucciones, se enseñará al grupo el proceso que consta de cinco fases en las cuales se empieza con el modelado. El terapeuta será quien sirva de modelo/ejemplo para que el estudiante conozca la técnica. Se simulará una situación detonante y el terapeuta empezará a decirse a sí mismo como actuar. El segundo punto va a trabajar la guía externa con voz alta, el terapeuta irá diciendo las instrucciones en voz alta mientras el estudiante empieza a generar la acción. En la siguiente fase, se da paso a las autoinstrucciones en voz alta, el estudiante toma el control del ejercicio y será quien diga en voz alta las instrucciones y las realice (si necesita ayuda para recordar es posible servir de guía). Como cuarto paso, este dirá sus instrucciones a manera de susurro mientras realiza las acciones. Por último, tenemos las autoinstrucciones encubiertas, el estudiante tendrá que pensar las instrucciones al mismo tiempo que ejecuta la conducta. Al final como parte de practica se presenta una situación que

se ha identificado como muy irritante para el estudiante y se procede a verificar la aplicación de las instrucciones frente al evento, aclarado ese punto, proceder a enseñar la técnica al paciente. Para finalizar la sesión abordar la práctica de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, logrando liberar la tensión y que el paciente se sienta más relajado, chequeamos que el grupo haya estado practicándola en casa como lo acordado y procedemos a dialogar acerca de las sensaciones experimentadas en esta sesión. Se establecen acuerdos, cierre de la sesión.

Tareas: Continuar con el registro conductual, analizar las conductas registradas, practicar la nueva técnica abordada en la sesión

Recursos:

- Terapeuta
- Grupo
- Material didáctico

Relajación y cierre

Sesión 6

Duración

Se prevé una duración aproximada de 1h a 1h30 minutos

Modalidad

Este plan está diseñado para ser aplicado de manera grupal

Objetivos

- Enseñar a los estudiantes sobre la importancia de la comunicación asertiva y como aplicarla
- Evaluar los aprendizajes del paciente para evocar respuestas más adaptativas al entorno
- Afianzar los conocimientos adquiridos a lo largo de la terapia, con el fin de lograr que el paciente tenga una mejor adaptación dentro de su entorno social

- Establecer y brindar herramientas que el paciente pueda seguir utilizando para enfrentar los problemas al término de la intervención terapéutica
- Establecer acuerdos y compromisos para el término de la terapia
- Evaluar la eficacia del programa

Metodología

Psicoterapia grupal, enfoque cognitivo conductual

Técnicas

- Hoja de registro conductual
- Lluvia de ideas
- Reestructuración cognitiva
- Respuesta cognitivo-emocional
- Psicoeducación
- Roleplaying
- Introspección
- Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson
- Retroalimentación

Descripción

Bienvenida al grupo, revisión de progreso del registro conductual, narración del análisis de los estudiantes, retroalimentación de temas abordados. Análisis conjunto de la información objetiva acerca de las situaciones estresantes y sus reacciones emocionales y conductuales para poder someterlos a una valoración más realista, frenando los pensamientos automáticos. Se aplicará un ejercicio de roles (terapeuta generará la situación estresante), se propondrá una situación que englobe todos los estímulos estresores que se ha trabajado a lo largo de la terapia y el grupo tendrá que responder aplicando las técnicas aprendidas. Finalizada dicha actividad se procede a realizar una retroalimentación de la reacción de los estudiantes y se analizará juntamente con estos ¿qué fue lo que sintió realizando el ejercicio? ¿se le dificulta recordar las técnicas abordadas cuando la situación se vuelve insostenible? Analizar las respuestas de los estudiantes, fortalecer logros e identificar algunos fallos. Finalizado esto, procede a realizar una retroalimentación de cada paso que se ha dado en la técnica a lo largo de las sesiones

anteriores, terminamos con las preguntas ¿se le dificulta recordar las técnicas abordadas cuando la situación se vuelve insostenible? ¿siente que tiene mejor control sobre las técnicas? ¿cómo ha sentido su control emocional desde la aplicación de las técnicas? Continuar con la práctica de técnicas, en este caso, la relajación muscular progresiva de Jacobson, buscar que el paciente sea quien guíe la mayor parte del ejercicio, se pide al paciente que analice ¿cómo se sentía antes de realizar la técnica? ¿cómo se siente ahora? ¿hay un cambio emocional y corporal? ¿se me facilita realizar la técnica solo? ¿he visto mejoría desde su implementación en mi rutina diaria? Como parte de la última sesión, se evaluará y reconocerá cada uno de los objetivos logrados por el paciente, se busca empoderar y motivar con el fin de que todas las nuevas alternativas brindadas por el terapeuta sigan siendo aplicadas una vez terminada la intervención. Se procederá con la aplicación de los inventarios aplicados al inicio de la investigación, con el fin de evaluar si lo abordado en las sesiones han ayudado a mejorar la sintomatología presentada por el paciente en un inicio. Finalizado este punto recordarle la importancia de llevar un estilo de vida saludable, practica de un deporte y alimentación saludable, claves para generar un bienestar global en la persona; se establece acuerdos y compromisos, cierre y despedida.

Tareas: Continuar con el registro conductual y análisis de las situaciones, practicar las estrategias abordadas acerca de la comunicación asertiva, seguir trabajando en el control emocional a través de la técnica de autoinstrucciones, práctica de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, asistir a seguimiento dentro de un mes

Recursos:

- Terapeuta
- Paciente
- Material didáctico

7. Discusión

Con el interés de estudiar la relación que existe entre dos variables significativas como son el estrés académico y la agresividad en los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, se llevó a cabo la investigación basándose en los constructos teóricos, mencionando que, la sobrecarga excesiva de trabajos desencadena una serie de síntomas y signos a nivel fisiológico, psicológico y conductual en los individuos, quienes de no tener estrategias de afrontamiento viables recurren a comportamientos “instintivos” o irracionales, como gritar, patear, golpear, lanzar objetos, retraimiento social, entre otros, que dan indicio de escasos o nulo control sobre la situación generadora de estrés, premisas que concuerdan con los resultados encontrados dentro del desarrollo presente del estudio, en el cual, se pudo observar que las situaciones estresantes inciden en la presentación de agresividad en los estudiantes.

Dentro de su teoría, Barraza (2007), propone al estrés académico como un estado psicológico, refiriendo que el estudiante responderá a los estresores en base a sus propias valoraciones, variando la respuesta e intensidad de la misma de un estudiante a otro, poniendo en marcha estrategias para afrontar la situación dependiendo de sus aprendizajes previos; como parte de la primera variable estudiada, se ha podido evidenciar que los estudiantes tienden a presentar niveles moderados de estrés académico, dando indicios de dificultades para manejar las exigencias presentadas, un sistema educativo mal direccionado, escasas estrategias de afrontamiento, entre otros. El presente estudio indica que el 51,3% de la población estudiantil presenta niveles moderados de estrés académico, y un 48,7% un nivel leve, estos resultados concuerdan con las investigaciones realizadas por Quito et al. (2017) y Dávila (2020), en donde se evidencia la prevalencia de un nivel de estrés académico moderado en un 47,2% y 56,1% respectivamente, variando el número de estudiantes por estudio, 76, 60 y 132 en el orden en que se presentan las investigaciones, mostrando la misma proporción de aproximadamente la mitad de la población estudiada con presencia de niveles moderados de estrés académico. Centrándose en un contexto del estrés ante los exámenes, que es uno de los factores que evalúa el inventario SISCO, se toma en cuenta la investigación desarrollada por Muy Inga (2020), quien obtiene resultados significativos que datan de una prevalencia de niveles de estrés moderado y severo frente al examen Ser Bachiller, situación similar que atraviesa la población estudiada frente al examen transformar, y probablemente prevaleciendo niveles moderados y leves, debido a que en estos años se han implementado nuevas estrategias dentro de las

unidades educativas con el fin de disminuir la carga a estos estudiantes próximos a rendir dichos exámenes.

Al ser los estudiantes de tercero de bachillerato un grupo conformado por individuos de edades comprendidas entre los 16 y 19 años, podemos hablar de la adolescencia, un punto crucial en la vida de cada uno de ellos, en la cual, es importante reconocer que es una etapa llena de cambios y logros para la persona, es de conocimiento que en esta se va consolidando su personalidad, y es a partir de ello que aprenderá sistemas de emisión de respuestas para sus relaciones interpersonales. Desde la fisiología se ha analizado el tipo de respuestas emitidas por los adolescentes y se ha evidenciado que estas son más de tipo emocionales, impulsivas, por lo que de no ser gestionadas adecuadamente, podrían repercutir como respuestas desadaptativas en un futuro; APAI psicólogos en Valencia (2019), hablan del denominado “secuestro emocional” de Goleman, que refiere que la amígdala toma la iniciativa de respuesta ante un estímulo, coincidiendo con la literatura que menciona la pronta maduración de la amígdala siendo esta la porción más primitiva del cerebro y la cual se encarga de las emociones primarias, haciendo que las respuestas sean rápidas, intensas y cambiantes, sin tener el control aun del hipocampo (encargado de la memoria) y córtex prefrontal (encargado de la toma de decisiones). Este estudio corrobora que efectivamente existen respuestas de tipo agresivas en los estudiantes, ya que se obtuvo en un 50% de ellos grados medios de agresividad, 42,1% un grado alto y un 7,9% un bajo grado, a esta investigación se le suma Calsina (2017), que obtiene de cuatro niveles educativos estudiados, tres con puntuaciones en grado medio de agresividad y uno con un grado alto, yendo más allá del 3ero de bachillerato y abarcando estudiantes de otros niveles educativos, obteniendo los mismos resultados en diferentes grupos; para ahondar más en el tema se toma en cuenta a Vargas (2019), quien, a raíz de su estudio en dos instituciones educativas de régimen público y privado, concluyó que en los dos contextos existe un grado medio de agresividad 67% y 64% respectivamente, no existiendo diferencia por la modalidad de estudio que pudiese presentarse en el régimen privado, poniendo a consideración la metodología de estudio con un factor influyente o no. El estudio realizado por Estrada (2019), refiere por su parte que, de una muestra de 153 estudiantes, el 44,4% de los ellos presentan altos niveles de agresividad, el 34,6% un nivel de agresividad medio y el 20,9% presenta bajos niveles de agresividad, discrepando de los resultados encontrados en la presente investigación, pudiendo ser una de las razones el mayor número de población estudiada, por lo cual, se considera importante ampliar la investigación a más personas en la unidad educativa objeto de estudio.

Una vez analizados los datos obtenidos en el desarrollo del presente estudio, habiendo comparado y contrastado con otros en la misma línea, se puede afirmar que se cumplió con el objetivo central del mismo, deduciendo que si existe una relación entre el estrés académico y la presencia de agresividad en los estudiantes de la unidad educativa fiscomisional “San Francisco de Asís”, concordando con los resultados observados en la investigación de Miguel y Nureña (2020), en la cual se concluyó que “mientras haya presencia de estrés habrá probabilidad de que este se manifieste en la población de manera recurrente mediante la hostilidad y la ira”, haciendo alusión a dos de las cuatro dimensiones que estudia el cuestionario de agresividad, es decir que, podemos asegurar que el estrés como estado psicológico, influye para que el estudiante en su intento por controlar las situaciones demandantes, se sienta amenazado, más susceptible a los estímulos, por lo que en muchas ocasiones las respuestas son de tipo impulsivas, no premeditadas, como medio de desahogo y escape de las presiones acumuladas, dando cuenta de una respuesta agresiva mal adaptativa, que evidencian dificultades en los mecanismos de regulación emocional. Por su parte Capacuti y Diaz (2021), distan de los resultados expuestos anteriormente, mencionando en su investigación que no han encontrado una relación directa significativa entre estas dos variables, deduciendo que estas son independientes.

Dentro de la literatura se ha analizado a profundidad los factores que generan en el estudiante el desborde de sus herramientas de afrontamiento, estando entre ellas, la incapacidad de resolver el conflicto, sobrecarga de trabajos, exámenes, temor a equivocarse, perfeccionismo, entre otros, que generan el conflicto dentro del estudiante y como consecuencia una conducta agresiva, recordando que al hablar de agresividad, no solamente se habla de golpes, empujones o cualquier conducta física, sino que abarca dimensiones como el componente verbal que se exterioriza a través de insultos, amenazas, una dimensión de ira como un conjunto de reacciones internas cargadas de irritabilidad, descontento, enojo, y el componente de hostilidad que abarcan las valoraciones negativas, constantes juicios de desvalorización y desprecio. Los resultados obtenidos dan cuenta de la importancia de ampliar las investigaciones respecto al tema, esto con el fin de disponer de datos más relevantes acerca de las variables en diferentes contextos y con mayor número de participantes, puesto que, al ser un tema nuevo de estudio, existen escasas investigaciones en nuestro medio sobre el mismo. Se espera que esta sea de gran ayuda para futuras investigaciones, ya que además de aportar datos importantes acerca de la prevalencia y relación de las dos variables en mención, se dota de un plan de intervención que puede ser replicado en un futuro con el fin de evaluar su

efectividad, cumpliendo con su propósito de mejorar la calidad de vida de los estudiantes a través de la enseñanza del autoconocimiento, estrategias de afrontamiento y control de impulsos, conociendo lo esencial que es regular los niveles de estrés en las personas, para generar respuestas más adaptativas a las exigencias del medio, debido a que es bien sabido que la agresividad es una respuesta innata frente a situaciones inciertas, angustiantes y que generan miedo/temor, síntomas característicos que provocan las situaciones estresantes no manejadas adecuadamente. Así mismo, para prevenir desde las aulas, se cree importante mencionar que, es necesario implementar desde la parte docente, una metodología de enseñanza que considere pequeños espacios de recreación y esparcimiento con los estudiantes ya sea antes de empezar la clase luego de un cambio de asignatura o durante la clase, conforme lo crea conveniente, para así evitar la sobrecarga de presiones académicas que desencadenan el estrés y sus posteriores consecuencias.

8. Conclusiones

- En el presente estudio se determinó que existe una relación directa, significativa y positiva entre las dos variables de estudio; en niveles moderados de estrés académico, se presentan altos grados de agresividad, estableciendo que, a mayor estrés académico, mayor agresividad.
- Dentro de la investigación se identificó que los estudiantes presentaron niveles de estrés académico moderado y leve homogéneos, siendo el nivel moderado el más prevalente con más de la mitad de la población.
- En esta investigación se midió el grado de agresividad presente en la población de estudio, siendo el grado medio el que prevalece en la mitad de esta, seguido de un grado alto y finalmente un bajo grado de agresividad.
- Finalmente, se diseñó un plan de intervención en salud mental enfocado en la parte preventiva, basado en los resultados obtenidos dentro de la investigación, en el cual se abordó la enseñanza de técnicas psicoterapéuticas como las estrategias de afrontamiento al estrés y gestión emocional para el control de impulsos.

9. Recomendaciones

- A la comunidad educativa, promover en los estudiantes el buen uso del tiempo libre, incentivando su participación en los diferentes grupos estudiantiles (danza, música, deportes, etc.) esto con el fin de generar nuevas alternativas de esparcimiento en las cuales los estudiantes puedan liberar las tensiones acumuladas en el día, logrando formas más adaptativas de liberar el estrés académico y enfocando las conductas agresivas hacia canales de liberación más viables.
- Ejecutar talleres psicoeducativos los cuales se enfoquen a educar a los estudiantes y docentes en temas de prevención, reconocimiento y manejo del estrés académico, brindando herramientas para la gestión adecuada de este dentro del entorno educativo.
- Implementar programas psicoeducativos en los cuales se trabaje la enseñanza y concientización de las consecuencias de las conductas agresivas, promoviendo la adopción de estrategias mas viables para gestionar los impulsos agresivos.
- Al DECE, analizar y poner en práctica el plan de intervención desarrollado a partir de este estudio, dirigiendo los talleres a toda la población estudiantil de la unidad educativa, ya que está enfocado directamente a responder a las necesidades de los estudiantes, por ende, busca mejorar significativamente su estado emocional y los métodos de afrontamiento aprendidos, con el fin de lograr un mejor desempeño, no solo académico, sino en todos los ámbitos de su vida.

10. Bibliografía

- Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Ed. Boixareu Universitaria.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ENVMNZgyxQIC&oi=fnd&pg=PA129&dq=Psicolog%C3%ADa+de+la+adolescencia.+Barcelona:+Ed.+Boixareu+&ots=n6Qptvkr0F&sig=yGV>
- Alemán, B., Navarro, O. L., Suárez, R. M., Izquierdo, Y., & Encinas, T. d. (2018). *La motivación en el contexto del proceso enseñanza-aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas*. Revista médica Electrónica Vol. 40 N. 4:
<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2307/3987>
- APAI, Psicólogos en Valencia. (s.f.). *Agresividad en la Adolescencia* . <https://www.apai-psicologos.com/psicologos-adolescentes-valencia/agresividad/#:~:text=La%20causa%20de%20esta%20agresividad,aportado%20modelos%20positivos%20a%20seguir>
- Asencios, M. E., & Echavigurin, P. C. (2019). *Vínculo parental y agresividad en estudiantes de educación secundaria*. *Avances en Psicología*, 27(2), 201-209.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1798/2003>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista Psicología Científica.com, 8(17): <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21, Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 Ítems. Durango: ECORFAN:
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscit
- Beltrán, J., Sánchez, A., & Fernández, M. P. (2002). *Análisis cualitativo sobre las características de las conductas agresivas entre estudiantes*. *Revista de psicología y psicopedagogía EduPsykhé*, 1(1), 27-40.:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=259837>
- Berrío, N., & Maz, R. (2011). *Estrés Académico*. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 65-82. :

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es

- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). *Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)*. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 1(1), 51-64: <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>
- Calsina, J. S. (2017). *Grado de agresividad de los estudiantes de secundaria secundaria de la I.E. Santa Fe Yungay, Ancash*: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29545/calsina_cj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Capacut, L. R., & Diaz, R. J. (2021). *Estrés académico y agresividad en adolescentes de secundaria de una institución educativa pública en la Provincia de Tacna, 2021*. . https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73696/Capacuti_CLR-Diaz_PRJ-SD.pdf
- Carlo, L. M. (2018). *Programa de intervención: Aplicación de técnicas para disminuir el estrés académico en estudiantes del primer año de estudios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín 2016*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6052/EDMcaapl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carrasco, M. Á. (2006). *Evaluación de la conducta agresiva*. *Acción psicológica*, 4(2), 67-81: <https://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/480/419>
- Carrasco, M. Á., & González, M. J. (2006). *Aspectos conceptuales de la agresión: definición y modelos explicativos*. *Acción psicológica*, 4(2), 7-38: <https://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/478/417>
- Dávila, R. N. (2020). *Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019*. . http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3617/T061_73684164_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Escajadillo, A. V. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/31690>
- Estrada, E. (2019). *Habilidades sociales y agresividad de los estudiantes del nivel secundaria*. SCIENDO, 22(4), 299-305: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/2695/pdf>
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%
c3%81NDEZ%20MART%
c3%8dNEZ%2c%20MAR%
c3%8dA%20ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%c3%81NDEZ%20MART%c3%8dNEZ%2c%20MAR%c3%8dA%20ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Figuroa, J., Pomahuacre, J. W., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R. G., & Bazo, J. C. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos*. *Liberabit*, 25(2): <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>
- González, M. P., & Carrasco, M. Á. (2006). *Intervención psicológica en agresión: técnicas, programas y prevención*. *Acción psicológica*, 4(2), 83-105.: <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758004.pdf>
- i Canals, J. C., & i Guillaumet, À. L. (s.f.). *Agresividad y violencia en el niño y en el adolescente*. Programa “Salud i Escola”: [https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/335.2-
Ps_inf_agresividad_violencia.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/335.2-Ps_inf_agresividad_violencia.pdf)
- Matalinares, L., Yaringaño, J., Uceda, J., Fernández, E., Huari, Y., Campos, A., & Villaviencio, N. (2012). *Estudio psicométrico de la versión española del cuestionario de agresión de Buss y Perry*. *Revista de investigación en psicología*, 15(1), 147-161.: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8176397>
- Muy Inga, K. S. (2020). *Estrés académico frente al examen ser bachiller*.: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/9773>

- Nureña, M. B. (2020). *Estrés académico y agresión en adolescentes de una Institución Educativa Pública de Trujillo*.
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54940/Miguel_PBDLA-Nure% c3% b1a_ MMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54940/Miguel_PBDLA-Nure%c3%b1a_MMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=)
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Fondo de cultura económica .
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=d8-KuiJAOXIC&oi=fnd&pg=PT3&dq=Estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+y+como+evitarlo+orlandini&ots=-cR9sziuC&sig=4yFWMRXOUSCFBZd95V8ejvHVONo#v=onepage&q=Estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20y%20como%20evitarlo%20orlandini&f=false>
- Ortego, M. d., López, S., Álvarez, M. L., & Aparicio, M. (s.f.). *CIENCIAS PSICOSOCIALES II Tema 4. La Agresión*. Open Course Ware, 2-9. :
https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1575/course/section/2034/tema_04c.pdf
- Paitán, L. M., & Monge, L. E. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Particular de Huancavelica-2020*. .
[https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINA L.pdf](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf)
- Panigue, R. (2020). *El Abrazo de la Mariposa, una poderosa técnica de autorregulación emocional*. . Blog personal: <https://ondastheta.es/2020/01/05/el-abrazo-de-la-mariposa-una-poderosa-tecnica-de-autorregulacion-emocional/>
- Quito, J. V., Tamayo, M. D., Buñay, D. P., & Neira, O. S. (2017). *Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador*. Revista electrónica de psicología Iztacala, 20(3), 253-276.:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
- Rodríguez, M. (2010). *Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción*.
<https://spamelarf.files.wordpress.com/2010/09/cuanti2.pdf>

Rosales, E. M. (2019). *Agresividad y comunicación padres–adolescente en infractores a la ley penal*.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3970/ROSALES%20MAURICIO%20EVELYN%20MISHELE%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Teor%C3%ADa%20Comportamental%20de%20Buss&text=%2D%20Dicotom%C3%ADa%20f%C3%ADsico%2Dverbal%3A%20la>

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. Trabajo de Grado*. Universidad Autónoma del Perú, Lima.: <https://hdl.handle.net/20.500.13067/124>

Selye, H. (1978). Staff burnout. *Journal Social Issues*, 30, 159-165. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706>

Silva, I. (2007). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Observatorio de la Juventud en España Servicio de Documentación y Estudios: http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20%20entorno_completo.pdf

UNICEF. (2017). *Violencia entre pares en el sistema educativo: Una mirada en profundidad al acoso escolar en el Ecuador*. <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/violencia-entre-pares-en-el-sistema-educativo-una-mirada-en-profundidad-al-acoso>

Valencia, E. L. (2019). *Examen ser bachiller y niveles de estrés de los estudiantes de la unidad educativa provincia de Chimborazo, Pallatanga, periodo octubre 2018–marzo 2019*. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5644/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2019-0>

Vargas, D. (2019). *Agresividad en estudiantes de una Institución Educativa Particular y Estatal de Cajabamba*. Universidad Cesar Vallejo: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39037/vargas_rd.pdf

11. Anexos

Anexo 1. Informe de estructura y coherencia del proyecto de titulación



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Loja, 18 de mayo de 2022

Dra.

Ana Puertas Azanza. Mg. Sc.

GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ciudad.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo y deseándole éxitos en su importante cargo, en cumplimiento del Oficio. No. 228- C.PS.CL- FSH-UNL, recibido en mi correo institucional el 12 de mayo del presente año, con asunto de analizar y emitir el Informe de Estructura y Coherencia del Proyecto denominado **“ESTRÉS ACADÉMICO Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “SAN FRANCISCO DE ASÍS” DE ZAMORA, PERIODO ABRIL – SEPTIEMBRE 2022”**, autoría de la señorita Erika Alexandra Iñiguez González Cl.1900868090, estudiante del VIII ciclo de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja; concluyo con lo siguiente:

1. Que el presente proyecto de investigación cuenta con todos los elementos de la estructura propuesta en el Artículo 226 del Capítulo VII de La Graduación y Titulación, Sección I Del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación del Régimen académico de la Universidad Nacional de Loja.
2. Que el título del presente proyecto es una buena propuesta, bien elegida, actualizada, clara, novedosa, vigente y apegada a los estudios realizados.
3. Que la problemática del presente proyecto describe y fundamenta adecuadamente la problemática objeto de la investigación.
4. Que la justificación del presente proyecto tiene una buena exposición de sus motivos sociales, académicos, económicos y otros.
5. Que los objetivos del presente proyecto presentan un buen fundamento de su propósito general y específicos.
6. Que la metodología define aceptablemente métodos, técnicas y procedimientos de investigación y son suficientes para el problema, los objetivos, la justificación, sin embargo en la muestra es necesario definir el tipo de muestreo y tener claro el proceso.
7. Que la bibliografía tiene una buena revisión de los proyectos afines, tesis, libros básicos y de consulta, Internet, manuales, leyes, reglamentos y otros documentos de apoyo a su investigación (de 2 a 4 fuentes).

Por tal motivo me permito emitir el **Informe favorable de Estructura y Coherencia del Proyecto denominado “ESTRÉS ACADÉMICO Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “SAN FRANCISCO DE ASÍS” DE ZAMORA, PERIODO ABRIL – SEPTIEMBRE 2022”**

Información que pongo a su disposición, para los fines pertinentes.

Atentamente,



Mayra Daniela Medina Ayala
MAYRA DANIELA
MEDINA AYALA

Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala. Mg.Sc.

1104600844

mayra.medina@unl.edu.ec

PERSONAL ACADÉMICO OCASIONAL 1 DE LA UNL

c.c.: Archivo

Anexo 2. Asignación directora de trabajo de titulación



unl

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No.361- C.PS.CL- FSH-UNL
Loja, 28 de junio del 2022

Psicóloga Clínica
Mayra Daniela Medina Ayala Mgs
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Ciudad. -

De mi consideración:

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el “Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009”, una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Tesis fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, la ha designado Directora de Tesis del Proyecto adjunto, denominado: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “SAN FRANCISCO DE ASÍS” DE ZAMORA, PERIODO ABRIL – SEPTIEMBRE 2022”**, autoría de la Srta. Erika Alexandra Iñiguez González, con C.I 1900868090, estudiante del X ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

Aprovecho la oportunidad para reiterarle mi agradecimiento.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**ANA CATALINA
PUERTAS
AZANZA**

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Erika Alexandra Iñiguez González.
Expediente estudiantil
Archivo

Anexo 3. Autorización para la aplicación de reactivos



unl

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No. 302- C.PS.CL- FSH-UNL
Loja, 09 de junio de 2022

Hermana
Mónica E. Songor
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN FRANCISCO DE ASÍS"
Ciudad -

De mi consideración:

Por medio del presente reciba un cordial y atento saludo, de quienes conformamos la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, el motivo es solicitarle comedidamente la autorización para que la Señorita: Erika Alexandra Iñiguez González, CI. 1900868090, estudiante del X de la Carrera de Psicología Clínica pueda desarrollar su Trabajo de Investigación en la Institución que acertadamente dirige; con el tema **"ESTRÉS ACADÉMICO Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN FRANCISCO DE ASÍS" DE ZAMORA, PERIODO ABRIL – SEPTIEMBRE 2022."** Previo a obtener el Título de Psicóloga Clínica, con la tutoría de la Psic CL Mayra Daniela Medina Ayala. Mgs

Aprovecho la ocasión para expresarle a usted mis sentimientos de consideración.



Firmado electrónicamente por:
**ANA CATALINA
PUERTAS
AZANZA**

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**

Archivo
APA/tsc

Anexo 4. Consentimiento Informado



Universidad
Nacional
de Loja



Zamora

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Te invito a participar del estudio de investigación denominado: **“Estrés Académico y Agresividad en Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís” de Zamora, Periodo Abril – Septiembre 2022”**. Este es un estudio desarrollado por Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles con CI. 1900868090, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja.

Me encuentro realizando este estudio con el objetivo de identificar la relación entre el estrés académico y la agresividad en los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, brindando herramientas para el conocimiento de los docentes y alumnos, permitiendo generar propuestas de prevención para la educación de la comunidad educativa en estrategias de afrontamiento al estrés y gestión emocional.

Haciendo referencia a lo mencionado anteriormente, creo necesario profundizar más en este tema y abordarlo con la debida importancia que amerita.

Si decides participar en este estudio se te realizará lo siguiente:

1. Encuesta de datos personales
2. Inventario SISCO SV-21 para el estrés académico
3. Cuestionario de Agresión (AQ)

Es necesario aclarar que no existe ninguna molestia o riesgo mínimo al participar de este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o de no aceptar, así mismo recordar que se registrará la información con códigos y no con nombres, sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin tu consentimiento.

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar de una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tienes alguna duda adicional, puede preguntar al investigador.

Aclarados estos aspectos importantes:

Yo, con número de cédula de ciudadanía
....., acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo perfectamente el objetivo del proyecto, también entiendo que puedo decidir participar o no, y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

.....

Firma participante

.....

Firma de sus padres o tutor legal

Anexo 5. Inventario SISCO SV-21 para el Estrés Académico

Inventario SISCO SV-21

Nombre:

Sexo:

Edad:

Instrumento:

Aclaración: Te recuerdo que este instrumento será calificado de manera confidencial, toda la información proporcionada en el mismo será utilizada para fines meramente investigativos, aclarado esto, te deseo éxitos, que tengas un ¡buen día!

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados.

Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN 😊

Anexo 6. Cuestionario de Agresividad AQ

Cuestionario de Agresión (AQ)

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____ Grado: _____ Sexo: _____

Instrucciones: A continuación, se te presenta una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. Se presentan 5 alternativas después de cada pregunta a las que deberás contestar escribiendo un aspa “X” según la alternativa que mejor te parezca, no emplees mucho tiempo en una pregunta y contesta con veracidad.

CF: Completamente falso para mí

BF: Bastante falso para mí

VF: Ni verdadero ni falso para mí

BV: Bastante verdadero para mí

CV: Completamente verdadero para mí

		CF	BF	VF	BV	CV
1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.					
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.					
3	Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida.					
4	A veces soy bastante envidioso(a).					
5	Si me molestan mucho, puedo golpear a otra persona.					
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente.					
7	Cuando las cosas no me salen bien, muestro el enojo que tengo.					
8	En ocasiones, siento que la vida me ha tratado injustamente.					
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también.					
10	Cuando mis compañeros me molestan, discuto con ellos.					
11	Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar.					
12	Parece que siempre son otros los que tienen más suerte que yo.					
13	Me suelo involucrar en las peleas algo más de lo normal.					

14	Cuando los demás no están de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos.					
15	Soy una persona tranquila.					
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan disgustado por algunas cosas.					
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.					
18	Mis amigos dicen que discuto mucho.					
19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.					
20	Sé que mis "amigos" hablan mal de mí a mis espaldas.					
21	Hay personas que me provocan a tal punto que llegamos a pegarnos.					
22	Algunas veces me enojo sin razón.					
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables.					
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona.					
25	Tengo dificultades para controlar mi genio.					
26	Algunas veces siento que las personas se están riendo de mí a mis espaldas.					
27	He amenazado a gente que conozco.					
28	Cuando los demás se muestran especialmente amigables, me pregunto qué querrán.					
29	He llegado a estar tan enojado que rompía cosas.					

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

Anexo 7. Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov

Para determinar el tipo de estadística que se aplicará para establecer la relación entre las variables de estudio se sometió a la variable dependiente a una prueba de normalidad.

Al ser una investigación que cuenta con 76 participantes se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov, que es aplicable a datos mayores a 50 participantes, se realizó con un nivel de confianza del 95%; las hipótesis para la misma fueron:

- Ho: Los datos tienen una distribución normal.
- Ha: Los datos no tienen una distribución normal.

Tabla 6

Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de la variable agresividad en los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Agresividad	,288	76	,000

Fuente: Aplicación del Cuestionario de Agresión AQ en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

La tabla 6 muestra que la variable dependiente agresividad presenta un valor de significancia menor a 0,05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (Ho), es decir, los datos no siguen una distribución normal. En base a los resultados obtenidos, se tomó la decisión de aplicar pruebas estadísticas no paramétricas, en este caso el Tau-b de Kendall, puesto que ambas variables de estudio son cuantitativas, ordinales y con un empate de 3x3.

Anexo 8. Certificado de traducción de ingles

English Speak Up Center

Nosotros "*English Speak Up Center*"

CERTIFICAMOS que

La traducción del resumen de tesis titulada "ESTRÉS ACADÉMICO Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN FRANCISCO DE ASÍS" DE ZAMORA, PERIODO ABRIL – SEPTIEMBRE 2022." documento adjunto solicitado por la señorita Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles con cédula de ciudadanía número 1900868090 ha sido realizada por el Centro Particular de Enseñanza de Idiomas "*English Speak Up Center*"

Esta es una traducción textual del documento adjunto. El traductor es competente y autorizado para realizar traducciones.

Loja, 20 de septiembre de 2022


Mg. Sc. Elizabeth Sánchez Burneo

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECCION: SUCRE 207, SE ENTRE AZUAY Y MIGUEL RIVERO

TELÉFONO: 099 5263 264

Anexo 9. Datos complementarios relevantes de la muestra

Sexo

La tabla 7 muestra que en la población de estudio no existió diferencia significativa entre el sexo de estos, prevaleció el 57,9% de mujeres frente al 42,1% de hombres.

Tabla 7

Distribución según sexo de los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

Sexo	Frecuencia	%
Hombre	32	42,1%
Mujer	44	57,9%
Total	76	100%

Fuente: Aplicación de ficha sociodemográfica en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Edad

La tabla 8 muestra los datos según edad, el 69,7% se encuentra en la edad de 17 años, seguido del 26,3% de 18 años, continuamente los de 19 años (2,6%) y con 16 años (1,3%).

Tabla 8

Distribución según edad de los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

Edad	Frecuencia	%
16 años	1	1,3%
17 años	53	69,7%
18 años	20	26,3%
19 años	2	2,6%
Total	76	100%

Fuente: Aplicación de ficha sociodemográfica en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Anexo 10. Información adicional de las variables

Datos sociodemográficos con relación al nivel de estrés académico según sexo y edades agrupadas

Tabla 9
Niveles de estrés académico por sexo en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional "San Francisco de Asís", 2022

		Sexo				Total	
		Hombre		Mujer		f	%
		F	%	F	%		
Estrés	Severo	0	0	0	0	0	0
Académico	Moderado	15	19,7	24	31,6	39	51,3
	Leve	17	22,4	20	26,3	37	48,7
Total		32	42,1	44	57,9	76	100

Fuente: Aplicación de Inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO para el Estrés Académico y Ficha Sociodemográfica en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional "San Francisco de Asís"

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Interpretación: En la tabla 9 se presentan los resultados por sexo de la aplicación del inventario SISCO para el estrés académico, del cual se deduce que del total de estudiantes de 3ero de bachillerato estudiados, el grupo de mujeres que representan el 57,9%, son quienes presentan con más frecuencia estrés académico, prevaleciendo el nivel moderado del mismo; el grupo de hombres le sigue con un 42,1%, prevaleciendo en estos los niveles leves de estrés académico.

Tabla 10

Niveles de estrés académico por edad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”. 2022

		Edad								Total	
		16		17		18		19			
		f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Estrés Académico	Severo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Moderado	1	1,3	27	35,5	10	13,2	1	1,3	39	51,3
	Leve	0	0	26	34,2	10	13,2	1	1,3	37	48,7
Total		1	1,3	53	69,7	20	26,4	2	2,6	76	100

Fuente: Aplicación de Inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO para el Estrés Académico y Ficha Sociodemográfica en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Interpretación: En la tabla 10 los resultados obtenidos de la aplicación del inventario SISCO para el estrés académico analizados por edades de los estudiantes de 3ero de bachillerato, muestran que, el grupo de edad en el que mayor se concentra la población estudiada son los estudiantes de 17 años, abarcando el 69,7%, a estos le siguen los estudiantes de 18 años con un 26,4%, los estudiantes de 19 años con 2,6% y un estudiante de 16 años que representa el 1,3%, en todos ellos prevalece el nivel de estrés académico moderado.

Datos sociodemográficos con relación al grado de agresividad según sexo y edades agrupadas y subescalas

Tabla 11
Grado de agresividad por sexo en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

		Sexo				Total	
		Hombre		Mujer		f	%
		F	%	F	%		
Agresividad	Alto	13	17,1	19	25,0	32	42,1
	Medio	17	22,4	21	27,6	38	50,0
	Bajo	2	2,6	4	5,3	6	7,9
Total		32	42,1	44	57,9	76	100

Fuente: Aplicación del Cuestionario de Agresión AQ en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Interpretación: La tabla 11 muestra los datos recogidos de la aplicación del Cuestionario de Agresión AQ en los estudiantes de 3ero de bachillerato desde una perspectiva del sexo de estos, se obtiene que el grupo de las mujeres (57,9%) presenta con mayor frecuencia un grado de agresividad medio 27,6%, y los hombres (42,1%) de la misma manera un grado de agresividad media con un 22,4%.

Tabla 12

Grado de agresividad por edad en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

		Edad								Total	
		16		17		18		19			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Agresividad	Alto	0	0	25	32,9	5	6,6	2	2,6	32	42,1
	Medio	1	1,3	22	29	15	19,7	0	0	38	50
	Bajo	0	0	6	7,9	0	0	0	0	6	7,9
Total		1	1,3	53	69,8	20	26,3	2	2,6	76	100

Fuente: Aplicación del Cuestionario de Agresión AQ en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Interpretación: La tabla 12 muestra los datos obtenidos de la aplicación del Cuestionario de Agresión AQ en los estudiantes de 3ero de bachillerato analizado por edades, se evidencia que la mayor parte de la población de 17 años (32,9%) se concentra en un grado alto de agresividad, el 19,7% de los estudiantes en la edad de 18 años se concentra en un grado medio de agresividad, el 2,6% correspondiente a los estudiantes de 19 años en un grado alto de agresividad y el 1,3% de la población comprendida en los 16 años se encuentra en un grado medio.

Tabla 13

Grado de agresividad por subescalas en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”, 2022

		Agresividad Física		Agresividad Verbal		Ira		Hostilidad	
		F	%	f	%	f	%	f	%
Grados	Alto	39	51,3	13	17,1	64	84,2	49	64,5
	Medio	28	36,8	32	42,1	11	14,5	23	30,3
	Bajo	9	11,8	31	40,8	1	1,3	4	5,3
Total		76	100	76	100	76	100	76	100

Fuente: Aplicación del Cuestionario de Agresión AQ en estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Asís”

Elaboración: Erika Alexandra Iñiguez Gonzáles. Adaptado de la base de datos del SPSS 21

Interpretación: En la tabla 13 se presenta la información recopilada de la aplicación del Cuestionario de Agresión AQ en sus cuatro subescalas a los estudiantes de 3ero de bachillerato, se obtiene que, en la primera subescala “agresividad física” el grado alto de agresividad es el más prevalente con un 51,3%, en la subescala “agresividad verbal” el grado medio es el que mayor concentración de estudiantes tiene con un 42,1%, la subescala “ira” presenta un 84,2% de estudiantes en un grado alto, en la última subescala referente al grado de “hostilidad” en los estudiantes, el 64,5% de ellos presenta un grado alto; siento la ira la reacción agresiva que prevalece en los estudiantes evaluados.

Anexo 11. Certificado del tribunal de grado



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Loja, 21 de noviembre de 2022

En calidad del Tribunal calificador del Trabajo de Titulación de Grado titulado **ESTRÉS ACADÉMICO Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN FRANCISCO DE ASIS" DE ZAMORA, PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2022**, de la autoría de la Srta. **ERIKA ALEXANDRA IÑIGUEZ GONZALES**, portadora de la cédula de identidad Nro. **1900868090** previo a la obtención del título de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, certificamos que se ha incorporado las observaciones realizadas por el miembro del Tribunal o por la Directora del Trabajo de Titulación, por tal motivo se procede a la aprobación y calificación del Trabajo de Titulación de Grado y la continuación de los trámites pertinentes para su publicación y Sustentación Pública.

APROBADO

Dra. Karina Gabriela Rojas Carrión Mgs

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

Ing. Ana Claudia Samaniego Villacis

VOCAL PRINCIPAL

BqF. Gabriela Alexandra Merino Peralta

VOCAL PRINCIPAL

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador
072 -57 1379 Ext. 102