



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, DEL CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2020- 2021.

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

AUTORA

Jessica Lisseth Jiménez Paladinez

DIRECTOR

Dr. Yoder Manuel Rivadeneira Díaz Mg. Sc.

Loja - Ecuador

2021

CERTIFICACIÓN

Dr. Yoder Manuel Rivadeneira Díaz Mg. Sc., **DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, monitoreado y evaluado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 de Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciada en ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN- RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, DEL CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2020- 2021**; autoría de la Señorita **Jessica Lisseth Jiménez Paladinez**, misma que reúne los requisitos legales y reglamentarios. Por lo que autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 10 de mayo de 2021



Firmado electrónicamente por:
**YODER MANUEL
RIVADENEIRA
DIAZ**

Dr. Yoder Manuel Rivadeneira Díaz Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Jessica Lisseth Jiménez Paladinez**, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicional acepto y autorizó a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Autora: Jessica Lisseth Jiménez Paladinez.

Firma:

Cédula: 110625919-3

Fecha: 22 de julio de 2021

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

Yo, **Jessica Lisseth Jiménez Paladinez**, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis titulada **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, DEL CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2020- 2021**, como requisito para optar al grado de licenciada en Ciencias de la Educación; mención: **Psicología Educativa y Orientación**; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes sociales de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero. Para constancia de esta autoría, en la ciudad de Loja a los veinte y dos días del mes de julio de dos mil veinte y uno.

Firma:

Autora: Jessica Lisseth Jiménez Paladinez
Cédula: 110625919-3
Dirección: Loja, Espíndola-Amaluza, vía a Jimbura, avenida Zumba
Correo electrónico: jekitaliss@gmail.com
Celular: 0982746335

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. Yoder Manuel Rivadeneira Díaz Mg. Sc.
Tribunal de Grado.
Presidenta: Dra. Esthela Marina Padilla Buele, PhD.
Primer Vocal: Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero, PhD.
Segundo Vocal: Milena Fernanda Vega Ojeda, Mg.Sc.

AGRADECIMIENTO

Al culminar el presente trabajo investigativo quiero hacer extensivo mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, especialmente al personal directivo, docente y administrativo de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, que con ética y calidad académica día a día forman profesionales de calidad.

Un agradecimiento especial al director de tesis Dr. Yoder Manuel Rivadeneira Díaz Mg. Sc., por ponerme en la senda de la investigación, motivarme a empezar este camino y confiar en mí desempeño para desarrollar este trabajo. Gracias por cada uno de los aprendizajes que me ha transmitido en este proceso de investigación.

Así mismo, agradezco a las autoridades, representantes y estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga, del Cantón Espíndola, Provincia de Loja, por la apertura brindada, su valiosa colaboración, ya que sin su ayuda no se hubiese podido desarrollar este trabajo de investigación.

Autora

DEDICATORIA

Dedico este logro especialmente a Dios, porque gracias a él, he culminado una etapa más en mi vida.

A mis padres, Juan Carlos Jiménez y Carmen Lucia Paladinez que con su infinito amor me cuidaron, criaron y educaron, ya que, con su paciencia y perseverancia me han animado siempre a seguir luchando, han estado junto a mí en cada paso que doy, por cada triunfo a su lado que los ha llenado de orgullo y apoyo incondicional.

A mis hermanos, Joel y Steven, que con sus locuras me han sacado más alegrías que tristezas, mis primos: Danny, Cristina y Betzayda, tíos Gabriel y Esperanza que siempre fueron como mi segunda familia, gracias por su fortaleza, motivación su escucha y apoyo en los buenos y malos momentos de mi camino hacia la formación profesional.

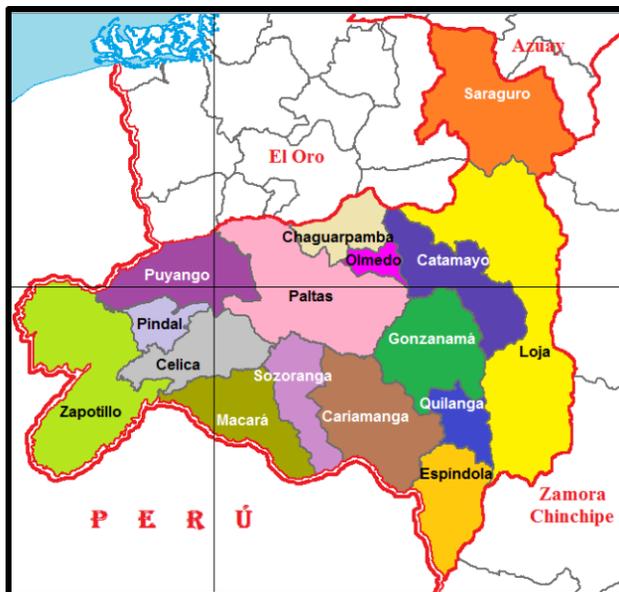
A mis queridos amigos y compañeros, gracias a su amistad, su esfuerzo y el estar continuamente a pesar de que en los últimos ciclos no pudimos compartir juntos, formamos parte de estos años de lucha, risas, peleas pero que a la larga son significativos en nuestro recorrido de vida, que nos han llenado de expectativas y sueños aun por alcanzar.

Jessica Jiménez.

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA NOMBRE DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	Jessica Lisseth Jiménez Paladinez TÉCNICAS DE RELAJACIÓN- RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, DEL CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2020- 2021.	UNL	05- 2021	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	ESPÍNDOLA	AMALUZA	CELI ROMÁN	CD	MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA INVESTIGACIÓN CANTÓN ESPINDOLA
PROVINCIA DE LOJA



FUENTE: Cantones de Loja 2011 - Tamaño completo | Gifex. (2011, 4 noviembre). Cantones de Loja 2011.
<https://www.gifex.com/fullsize/2011-11-04-14837/Cantones de Loja 2011.html>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN
UNIDAD EDUCATIVA “MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA”



FUENTE: Google Maps:
<https://www.google.com/maps/place/Unidad+Educativa+Fiscomisional+Monse%C3%B1or+Luis+Alfonso+Crespo+Chiriboga/@-4.5835907,-79.4300634,743m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x90353460fa70cbc5:0xda00ca53d48a8334!8m2!3d-4.5849275!4d-79.4286686?hl=es>

ESQUEMA DE TESIS

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

a. TÍTULO

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, DEL CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2020- 2021.

b. RESUMEN

El trabajo investigativo titulado: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, DEL CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2020- 2021, tuvo como objetivo general, proponer técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar en los estudiantes. Para la realización de la investigación se aplicó un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo y corte trasversal, destinada al estudio de un determinado problema, limitado en tiempo y espacio. Se utilizó los métodos: científico, deductivo, inductivo, estadístico, de análisis y síntesis, que contribuyeron a la fundamentación teórica. La técnica utilizada fue la encuesta que sirvió para identificar las posibles causas del estrés escolar que se presentan en mayor medida dentro del centro educativo y como instrumento el Inventario SISCO del estrés académico, con una muestra de 10 estudiantes que mostraron interés en participar de la investigación; los resultados obtenidos determinaron que, los estudiantes presentan niveles moderados a altos de preocupación y nerviosismo, debido a la sobrecarga, tipo de trabajos y no entender los temas que se abordan en clase, generando síntomas como morderse las uñas, inquietud y falta de concentración. Concluyendo que entre las causas principales que generan estrés escolar en los adolescentes, está la sobrecarga y tipo de trabajos, que generan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales; por ello, se propone una estrategia psicoeducativa basada en talleres de relajación muscular y respiración, para trabajar con los estudiantes y así, disminuir los niveles de estrés escolar.

ABSTRACT

The research work entitled: RELAXATION-BREATHING TECHNIQUES TO REDUCE SCHOOL STRESS IN STUDENTS 10-15 YEARS OLD OF BASIC GENERAL EDUCATION OF THE FISCOMISIONAL EDUCATIONAL UNIT MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, FROM CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCE OF LOJA, SCHOOL PERIOD 2020-2021, had the general objective of proposing relaxation-breathing techniques to reduce school stress in students. To carry out the research, a qualitative, descriptive and cross-sectional approach was applied, aimed at the study of a specific problem, limited in time and space. The methods were used: scientific, deductive, inductive, statistical, analysis and synthesis, which contributed to the theoretical foundation. The technique used was the survey that served to identify the possible causes of school stress that occur to a greater extent within the educational center and as an instrument the SISCO Inventory of academic stress, with a sample of 10 students who showed interest in participating in the research ; The results obtained determined that the students present moderate to high levels of concern and nervousness, due to overload, type of work and not understanding the topics that are addressed in class, generating symptoms such as nail biting, restlessness and lack of concentration. It is concluded that among the main causes that generate school stress in adolescents, is the overload and type of work, which generate physical, psychological and behavioral reactions; For this reason, a psychoeducational strategy based on muscle relaxation and breathing workshops is proposed, to work with students and thus reduce school stress levels.

c. INTRODUCCIÓN

El Estrés Escolar es un problema que se da debido a múltiples factores ya sean internos o externos al aula de estudio, por ejemplo, el no tener un buen manejo de nuestro tiempo, las malas relaciones familiares, sociales, económicas, sobrecarga de trabajos, exámenes, alta exigencia de tutores y padres de familia en que sus hijos obtengan notas que estén por encima de la media; además de esto, los prejuicios de una persona hacia otra, ya sea por el lugar de origen, su cultura, religión, costumbres, el idioma e inclusive el dialecto que son característicos de ciertos lugares que están alejados de las grandes ciudades.

Por ello, el estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y, de compleja descripción, se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.

Tomando en cuenta esta problemática se formula la pregunta de investigación: ¿De qué manera las técnicas de relajación-respiración ayudan a disminuir el estrés escolar en estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Fiscomisional Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga?

Ante esta interrogante he creído pertinente desarrollar el siguiente tema de investigación: Técnicas de Relajación-Respiración para disminuir el Estrés Escolar en estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga, del cantón Espíndola, provincia de Loja, periodo lectivo 2020- 2021.

Para la realización del presente estudio se planteó como objetivos específicos: fundamentar teóricamente la investigación del estrés escolar y técnicas de relajación respiración; identificar las causas que generan estrés escolar en los adolescentes de la institución, y finalmente diseñar una propuesta psicoeducativa basada en técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar en los estudiantes de Educación General Básica.

La revisión de literatura se encuentra debidamente fundamentada con citas expuestas de diferentes autores, libros, revistas e informes publicados en la web que dan rigor científico a la investigación. La primera variable sobre las técnicas de relajación-respiración pretenden a través de la meditación conseguir la contemplación, la sabiduría, la calma mental y la relajación corporal unidas al control respiratorio; se desglosa de esta: definición de relajación-respiración, consideraciones antes de realizar cualquier entrenamiento, beneficios al aplicar dichas técnicas, tipos de relajación-respiración.

Con relación a la segunda variable acerca del estrés escolar en los adolescentes, se hace referencia a un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores, afectando al aprendizaje de los mismos y a su bienestar; engloba subtemas como: definición de estrés escolar, el estrés como estímulo, respuesta y como interacción estímulo-respuesta, factores estresantes, síntomas del estrés escolar, las etapas del estado de estrés, y consecuencias del estrés escolar.

En cuanto a la metodología, fue un estudio con enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, diseño no experimental y corte transversal porque se realizó en un tiempo determinado periodo lectivo 2020 – 2021.

Los métodos utilizados fueron: científico, deductivo, inductivo, estadístico, de análisis y síntesis. La técnica empleada para constatar la realidad temática fue la encuesta que sirvió para identificar las posibles causas del estrés escolar que se presentan en mayor medida dentro del centro educativo, donde se muestra que el 60% de los estudiantes tanto los exámenes escritos, la sobrecarga de trabajos, las malas relaciones con sus compañeros y el miedo al profesor les produce estrés, un 25% de los alumnos el estar estresados les produce malestares como dolor de cabeza, dolor de estómago y les afecta en el no poder concentrarse, no obstante, el 15% manifiesta que, el que sus padres los regañen, la pérdida de un ser querido y el ser cambiado de institución les generaría estrés; como instrumento utilizado en la investigación fue el Inventario SISCO del estrés académico, con una muestra de 10 estudiantes que mostraron apertura e interés en participar de la investigación.

Los resultados obtenidos en la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico, demostraron que los estudiantes presentan niveles moderados y altos de preocupación o nerviosismo, donde los estresores más relevantes son la sobrecarga, tipo de trabajos, y no entender los temas que se abordan en clase, generando síntomas comunes como más necesidad de morderse las uñas, dormir, desgano por hacer los trabajos, inquietud y problemas de concentración, además se evidencio que los estudiantes tienen un nivel medio de afrontamiento ante el estrés.

Se concluye que entre las causas principales que generan estrés escolar en los adolescentes, está la sobrecarga y tipo de trabajos, que generan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales; por ello, se propone una estrategia psicoeducativa basada en técnicas de relajación muscular y respiración que se desarrolló en base a talleres psicoeducativos para

disminuir el estrés escolar en los estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica, denominada: Desata los nudos de tu cuerpo y mente ¡Respira!

Para finalizar la tesis se encuentra estructurada en coherencia con lo dispuesto en el artículo 229 del Reglamento Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia el cual comprende título, resumen en castellano y traducido al inglés, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, propuesta, bibliografía y anexos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Estrés escolar

Antecedentes

Es indispensable establecer los antecedentes y aspectos teóricos pertinentes al tema de investigación. Actualmente el estrés escolar es un tema de vital importancia ya que trae como consecuencia que niños/as, adolescentes y adultos, experimenten sensación de abulia, ansiedad, cansancio, mal humor, no conciliar el sueño, cefalea, problemas estomacales y cardiacos, problema que ocasiono en mayor aumento la pandemia mundial del COVID-19.

En investigaciones realizadas a nivel internacional, por Castillo, R y Huamán, S (2019); En un estudio transversal de tipo correlacional cuyo objetivo era estudiar la relación entre el clima social-escolar y estrés académico en estudiantes de 11 a 15 años de edad de colegios estatales de la ciudad de Lima. Con una muestra de 320 escolares, al aplicar los instrumentos de evaluación como el inventario de Clima Escolar Social - Reducido (Gómez, 2009) y la escala de SISCO del estrés académico (Barraza, 2007). Se destaca una correlación directa muy débil entre la dimensión trabajo de aula que pertenece al clima social escolar con la dimensión síntomas que forma parte del estrés académico. También, se encontró una correlación inversa muy débil entre la dimensión trabajo de aula (variable clima social escolar) con estrategias de afrontamiento (variable estrés académico). Por último, en un análisis comparativo se encontraron diferencias significativas entre estrategias de afrontamiento del estrés académico según sexo, donde las mujeres presentan mayores estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas del estrés académico. (p. 3).

En otro estudio realizado por Rojas, B y Ramos, I (2017);

El cual tuvo como objetivo comparar el nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con Jornada Escolar Completa y Jornada Escolar Regular Cajamarca participando 125 estudiantes de instituciones educativas del 5to grado de nivel secundario de Cajamarca. El estrés académico se evaluó con el Inventario SISCO de Estrés Académico, elaborado por Barraza (2007). Los resultados muestran que el estrés académico es mayor en estudiantes de Jornada Escolar Completa, sin embargo, no fue estadísticamente significativo en el estrés académico, así como en las dimensiones, a excepción de las estrategias de afrontamiento, las cuales eran más utilizadas en estudiantes de Jornada Escolar Completa. (p. 4).

Witkin (2002), citado por Forero et al. (2004);

En su investigación acerca del estrés infantil, encontró que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no solo en calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros. (p.12).

Díaz y Jiménez (2010);

Realizaron un estudio para conocer el nivel de estrés académico presente en los alumnos de noveno grado de Educación General Básica pertenecientes al IPVCE “Máximo Gómez Báez”, de Cuba. La muestra estuvo conformada por 17 alumnos. Los resultados mostraron que un 58% de los alumnos presentaron un nivel relativamente alto de estrés académico y un 29% presentó nivel alto, esto quiere decir 88,2% de la muestra total, tiene niveles alto y moderado de estrés académico. (p. 3)

En estudios realizados a nivel nacional por Tamayo, et al. (2017);

En la ciudad de Cuenca para determinar la presencia de estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Pencas” y de la Unidad Educativa PCEI “Chimborazo”, se utilizó como instrumento de estudio el Inventario SISCO de Estrés Académico, el cual permitió evidenciar la presencia de estrés en aproximadamente en el 90% de la muestra, en cuanto a su intensidad predominó de moderado a profundo, además fueron identificados como estresores relevantes la personalidad y evaluación del docente, la competencia entre compañeros; sin hallar diferencias significativas en su distribución por edad y sexo. (p. 4).

También en otro estudio realizado en Ambato por Almeida, L y Chacha, B (2020); Se determina la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de una Unidad Educativa Particular, a través de la utilización del Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Autoestima en adolescentes AUD-DAT. Los resultados obtenidos demuestran que existe la presencia de estrés académico en niveles moderados. Por otro lado, en el análisis correlacional, se obtuvo como resultado una correlación muy baja significativa lo que es interpretado como una relación de ausencia de variables, por lo tanto, el estrés académico no es un predictor del rendimiento académico. En base al presente análisis, se concluye que: el estrés académico no influye sobre el rendimiento académico, por tanto, se tomarán en cuenta las variables demográficas tales como lugar de residencia, sexo, tipo de familia, relación con el maestro, son un predictor para, que se genere estrés en los adolescentes. (p. 4).

Denotado en varias investigaciones como influye el estrés a nivel psicológico, físico y comportamental en los adolescentes siendo estos tanto internos como externos al entorno educativo al que se estén desarrollando.

Técnicas de relajación-respiración

Definición

El origen de las técnicas de relajación y respiración se sitúa en la cultura oriental vinculadas a prácticas religiosas del hinduismo que pretenden a través de la meditación conseguir la contemplación, la sabiduría, la calma mental y la relajación corporal unidas al control respiratorio.

Para Diaz y Ruiz (2012), “la palabra relajación procede del latín «relaxatio» que significa acción y efecto de aflojar, soltar y liberar a un prisionero, ayuda a reducir el estado de activación fisiológica, facilitando la recuperación de la calma, el equilibrio mental y la sensación de paz interior”. (p. 252).

Para Rodríguez, (2005), “la respiración se entiende como el soplo vital, el proceso que permite la actividad metabólica del organismo, proceso que se desarrolla por la “inspiración y la espiración”. (p. 263).

Por ello al implementar tanto el entrenamiento de relajación y el entrenamiento en respiración o técnicas respiratorias nos va a permitir tener una mayor respuesta del sistema nervioso autónomo disminuyendo la frecuencia cardiaca en sujetos con ansiedad y es especialmente útil en el tratamiento de las migrañas, también producen efectos de desactivación autonómica y activación parasimpática relevantes, siendo una excelente opción en el tratamiento de trastornos con un gran componente autonómico, como los cardiovasculares, y sería una opción más específica en el caso de los trastornos de pánico con componente respiratorio.

Consideraciones al realizar las técnicas de relajación- respiración

Antes de realizar cualquier actividad que requiera de esfuerzo físico o mental es necesario estar adecuados tanto con la vestimenta como en el ambiente a su alrededor para tener óptimos resultados.

Como considera Díaz y Ruiz (2012):

Independientemente del tipo de entrenamiento o técnica que se elija hay una serie de condiciones que son requeridas o aconsejadas para cualquier procedimiento, tales como una ropa y lugar adecuado, instrucciones claras y precisas por parte del terapeuta, un tono de voz suave y tranquilo, garantía de que el paciente no presenta ningún problema importante que les desaconseje del entrenamiento, motivación y comprensión por parte del paciente de la utilidad y adecuación de la técnica a su problema. (p. 255).

- **Lugar:** El lugar elegido para practicar la relajación ha de ser tranquilo, bien ventilado y a salvo de interrupciones inoportunas, La temperatura de la habitación ha de ser tal, que en caso de quedar dormido no exista posibilidad de enfriarse. En invierno, por lo tanto, será conveniente cubrirse con una o dos mantas; cuando la temperatura es templada, con una sábana, etc. La luz que mejor conviene es una suave penumbra.
- **Ropa:** es imprescindible que la ropa no cause la menor molestia al cuerpo, por lo que se tendrá mucho cuidado en aflojar aquellas prendas que produzcan alguna presión: cinturón, corbata, cuello de la camisa, zapatos, etc. Téngase en cuenta que estas prendas pueden no molestar estando de pie, pero al cambiar de posición, pueden dificultar la libre respiración y la circulación de la sangre.
- **Hora:** Al escoger una hora determinada del día para las prácticas, ha de tomar en consideración algunos factores que dependen de usted; momento del día en que más

fácilmente pueda disponer de una media hora libre de obligaciones, momento en que pueda estar seguro de que nadie vendrá a importunarle, cuando hay más tranquilidad en el lugar elegido para el ejercicio, etc.

- **Posición:** recomendable ponerse de acuerdo a lo sugerido para cada una de las técnicas a realizar así no se ocasiona alguna molestias o lesión.

Beneficios al aplicar las técnicas de relajación-respiración

Los benéficos son múltiples y muy gratificantes como dice Teresa, Marta, y Ramón., (2005) en su artículo, son aquellas técnicas que, “actuando sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos”. (p. 3).

También constituyen un antídoto para el estrés, contribuyen a una adecuada oxigenación de la sangre, lo que a su vez permite mejorar los estados de ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad, contribuye a disminuir la tensión muscular, se utilizan en el tratamiento y prevención de la apnea, de la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y los pies, pueden ser utilizadas con carácter preventivo profiláctico ante factores de riesgo para contraer algunas enfermedades.

Para (Blay, 2014, p.15), los beneficios que genera son:

- Perfecto descanso del cuerpo.
- Recuperación extraordinariamente rápida de toda clase de fatiga.
- Mejora el funcionamiento del cuerpo en general y curación de los trastornos originados por hiperactividad orgánica o por tensión.
- Aumenta la energía física, psíquica y mental.
- Tranquiliza, aclara y profundiza la vida afectiva.

- Descanso de la mente, a voluntad.
- Aumenta la energía, claridad y penetración de los procesos mentales.
- Desarrolla nuevas facultades de percepción de tipo superior: intuición, sentimientos estéticos, etc.
- Se descubren nuevos estados subjetivos de interiorización.
- Facilita, debido a quitar los obstáculos, la eclosión de una conciencia espiritual: elevación.

Tipos de relajación-respiración

a. Relajación Progresiva de Jacobson

Jacobson define esta técnica como: «una reducción progresiva y voluntaria de la contracción, tono o actividad de los músculos y del sistema nervioso motor correspondiente».

Tanto para Díaz y Ruiz (2012) y Rodríguez (2013) establecen una serie de beneficios al aplicar la técnica de relajación progresiva, se obtendrá; una disminución de la activación general del sistema nervioso central, disminuye el consumo de oxígeno (O₂) y eliminación de dióxido de carbono (CO₂), disminuyen las tasas respiratoria y cardiaca, disminuye el nivel de lactosa en sangre arterial, disminuye la presión arterial, disminuye la excitación adrenérgica, disminuye el cortisol, disminuye el tono muscular, aumenta la resistencia de la piel, aumenta la utilización de glucosa por el cerebro, aumenta la secreción de inmunoglobulina A en la saliva, aumenta la secreción de arginina-vasopresina (relacionada con procesos cognitivos), se produce hipermetabolismo por vía de los ácidos grasos.

Se debe realizar de la siguiente manera:

1. La secuencia ordenada debe ser la misma en todas las ocasiones (comenzando por las manos y acabando por los pies, o al revés).

2. Si se olvida algún músculo por tensar y relajarse, se continúa con el siguiente.
3. La tensión de los músculos debe durar 4 segundos.
4. El músculo debe estar relajado 15 segundos.
5. Lo que se pretende al tensar es facilitar la distensión (no se debe tensar con demasiada fuerza).
6. Se debe soltar el músculo de repente (no gradualmente para evitar los músculos antagonistas).
7. Es útil imaginar el proceso.
8. Es aconsejable concentrarse en la sensación de relajar músculos.
9. Una vez relajados todos los músculos, es aconsejable un repaso mental de ellos (autoexploración).
10. No es preciso volver a tensar ningún músculo más en esta última fase.

b. Entrenamiento autógeno de Schultz

Definida por el mismo autor en que la mayoría de las personas son capaces de alcanzar un estado de relajación profunda a través de representaciones mentales de las sensaciones físicas especialmente de las sensaciones de peso y calor.

Los beneficios de aplicar esta técnica según Díaz (2018), son conseguir una relajación profunda y reducir el estrés. Consiste en 6 ejercicios que hacen que el cuerpo se sienta cálido, pesado y relajado. En cada ejercicio se usa la imaginación y claves verbales para relajar el cuerpo de un modo específico.

Se realiza de la siguiente manera:

1. Los ejercicios consisten en centrar la mente en fórmulas cortas y repetitivas y en imaginar de forma intensa lo que sugieren.

2. Es importante cuidar la forma de acabar los ejercicios (inspiración profunda, fuerte flexión y estiramiento de brazos y piernas).
3. Es un procedimiento muy estructurado con dos grados o ciclos: el grado inferior de ejercicios de relajación, y el grado superior de ejercicios de imaginación.
4. El grado inferior se compone de siete ejercicios que mediante autosugestión dan lugar a sensaciones sucesivas de reposo, pesadez, calor en brazos y piernas, descenso del ritmo cardiaco y respiratorio, calor en el plexo solar y frescor en la frente (duración de la sesión < 3-5 minutos).
5. En el grado superior se tratan los problemas mediante la sugestión (imaginación) hasta lograr solucionarlos o mitigarlos

c. Respiración Completa

Minett (2000), define: “La respiración completa, también llamada respiración yóguica (es un ejercicio clásico del yoga), se realiza unificando las tres respiraciones anteriores: abdominal, torácica y clavicular. Es evidente que este ejercicio busca aprovechar toda nuestra capacidad pulmonar”. (p. 2).

Beneficios de esta respiración:

- Aprovecha y amplía toda nuestra capacidad pulmonar
- Proporciona una gran oxigenación
- Activa la circulación y tonifica el corazón
- Masajea los órganos
- Nos entrena en el autocontrol
- Mejora la percepción de uno mismo, y por ende la autoestima
- Proporciona serenidad y concentración

Se trata de una inspiración en tres fases, y una expulsión en tres fases. En la primera fase se dirige el aire hacia la parte inferior (respiración abdominal), en la segunda fase a la parte media (respiración costal), y finalmente a la parte alta (respiración clavicular), todo ello en la misma inspiración. Y la expulsión del aire comienza vaciando la parte alta, sigue con la media, y finaliza con la parte baja.

Cómo se practica:

1. Puedes practicarla tanto tumbado como sentado, pero si te inicias en ella es aconsejable que comiences recostado cómodamente para que tu atención se centre totalmente en el ejercicio.
2. Coloca una mano sobre tu vientre y otra sobre el pecho. Expulsa 2 o 3 veces a fondo el aire.
3. Comienza con una inspiración lenta y profunda llevando el aire hacia la parte baja de los pulmones (como si respiraras con el abdomen) y siente cómo empujas la mano que tienes en el vientre.
4. Continúa inspirando el aire mientras dilatas la zona de las costillas. Cuando la zona costal esté dilatada, continúa inspirando un poco más a la vez que las clavículas se levantan. Ahora tus pulmones están llenos de aire. Tanto éste paso como el anterior podrás sentirlo con la mano que tienes en el pecho.
5. Retén unos instantes el aire procurando no tensar el rostro, el cuello o los hombros.
6. Comienza la expulsión haciendo que el aire salga primero de la parte clavicular, luego del costal, y finalmente de la abdominal, expulsando el aire totalmente. Es decir, la expulsión se hace de manera inversa a la inspiración, de manera que la zona baja es la primera que se llena y la última que se vacía.

7. Mantente unos instantes los pulmones vacíos, y cuando sientas el impulso de inspirar, hazlo repitiendo los pasos anteriores.

d. Respiración alterna

Uriarte (2011), define: “Esta técnica consiste en inhalar alternando cada una de nuestras fosas nasales. Es una respiración sencilla y su realización puede inducirnos a un estado de calma y relajación muy beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente”. (p. 2).

Suele realizarse antes de los ejercicios de meditación por los efectos sedantes que produce. El proceso es el siguiente:

1. Utilizar una posición cómoda y relajada.
2. Colocar el dedo pulgar en la ventana nasal derecha y los dedos anular y medio en la izquierda.
3. Ocluir la ventana derecha con el pulgar e inspirar con la izquierda lenta y tranquilamente.
4. Separar el pulgar y ocluir con los otros dedos la ventana izquierda.
5. Espirar por la ventana derecha.
6. Mantener el aliento un instante e inspirar por la derecha, manteniendo cerrada la izquierda. Cuando se desee espirar debe hacerse con la otra, la izquierda.
7. Respirar de esta manera 5-10 minutos, o menos si comienza a notar antes la somnolencia.

e. Respiración profunda

Sabater (2019), define: “Nos ayuda a calmar la agitación, el estrés y la ansiedad. Respirar bien para vivir mejor es un principio de bienestar físico y mental que reclama nuestra atención entre la prisa y las presiones con las que convivimos”. (p. 2).

Se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general.

1. Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.
2. Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos.
Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.
3. Mantener la respiración. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado"
4. Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación.
5. Realizar 4 o 5 ejercicios de respiración seguidos. Repetir los ejercicios 10- 15 veces al día, por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes.

Estrés escolar

Definición

El estrés escolar es un tema muy relevante en la actualidad debido a los múltiples factores internos y externos que generan preocupación o nerviosismo en los estudiantes y esto afecta a su nivel emocional, psicológico, conductual y comportamental impidiéndoles un óptimo desarrollo en el proceso de aprendizaje que se encuentran.

Para Dávila y Leticia (2001), antes de entrar a la definición de estrés hay que tener en cuenta las diversas concepciones teóricas sobre las que se sustentan: a) estrés como estímulo, b) estrés como respuesta, y c) estrés como interacción estímulo-respuesta.

- a) **Estrés como estímulo.** Hace referencia a aquellas situaciones o acontecimientos desencadenantes de malestar, capaces de alterar el funcionamiento del organismo y/o el bienestar e integridad de la persona, sin tener en cuenta la interpretación cognitiva o valoración subjetiva que el sujeto hace del acontecimiento. Estas situaciones o

acontecimientos, denominados estresores, pueden enmarcarse en diferentes ámbitos, entre los que podemos destacar: personal, interpersonal, económico, físico y catástrofes naturales.

b) Estrés como respuesta. Hace referencia a las reacciones que el sujeto experimenta ante los estímulos adversos. Selye (1936) fue pionero en destacar un conjunto de respuestas fisiológicas del organismo ante estímulos aversivos, a lo cual denominó Síndrome General de Adaptación, siendo conocido en la actualidad como respuesta de estrés. Esta respuesta consiste en un sistema de reacciones adaptativas, a nivel fisiológico y psicológico, de carácter generalizado (afecta a todo el organismo) e inespecífica (similar ante diversos estresores), desarrollada en tres fases: de alarma, de resistencia y de agotamiento.

c) Estrés como interacción estímulo-respuesta. Integrando las consideraciones de estrés como estímulo y estrés como respuesta, Lazarus y Folkman (1984/1986) completan la visión del fenómeno considerando el estrés como “una clase particular de relación estímulo-respuesta, una relación percibida por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. (p. 24).

Según esta concepción, entre el estímulo y la respuesta es necesario tener presente una variable intermedia, la valoración o percepción cognitiva que la persona hace de la situación. Por lo tanto, y como puntualiza Fierro (2002) “no cualquier situación adversa o con propiedades afectivamente negativas es por sí sola estresante. Sólo lo es cuando las circunstancias empiezan a erosionar la capacidad de reacción y los recursos del sujeto”. (p.10).

Tras estas concepciones teóricas se da algunas de las definiciones del estrés escolar, por ejemplo:

Susana y Díaz (2007), define;

El estrés escolar es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores, afectando al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar. (p. 12).

García y Zea (2011), define: “El fenómeno del estrés se lo interpreta en referencia a malestares que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, o ambientales, que se dan dentro y fuera de la institución”. (p. 69).

Baena (2007), define: “El estrés escolar se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. (p. 28).

Cada uno de estos autores contribuyen al hecho de que el estrés se genera en mayor medida tanto dentro y fuera de las aulas académicas y por diferentes factores causales.

Factores estresantes

En el periodo escolar tenemos que tomar en cuenta que los aspectos ambientales explican de mejor manera el estrés infantil, ya que cuando se expone al niño a situaciones estresantes como maltrato, falta de atención o afecto, separación o divorcio de sus papás, escasas económicas, problemas con la institución (inadaptación, malas relaciones, sobrecarga de trabajos, etc.), enfermedades crónicas, baja autoestima, poca habilidad interpersonal entre otras. Pueden afectar directamente con el estado del niño/a o adolescente.

Por ello para Domínguez et al. (2002), clasificaron los factores estresantes en:

- a) **Ambientales:** son el ruido diario, tráfico, contaminación ambiental, tiempo corto para realizar trabajos, espacio pequeño, poca privacidad, distancia del centro educativo, problemas de seguridad pública y desastres naturales.

- b) **Familiares:** tener parientes con problemas de conducta o emocional, padre de familia ausente, problemas familiares, enfermedades de un familiar, muerte de un familiar o cambio de domicilio.
- c) **Personales:** inseguridad para alcanzar objetivos, plantearse excesivas metas, trabajos, pruebas o exámenes, ideas negativas o desvalorización, no poder comunicarse correctamente, ser impuntual, dificultad para hablar frente al público, o al interactuar con familiares o desconocidos.
- d) **Escolares:** La insuficiente comunicación y las malas relaciones interpersonales, al igual que la estructura y la gestión institucional predominantemente rígida y vertical, cambio de centro, cambio de ciclo, repetición de curso, cambio de profesor, aumento de trabajo, suspensiones de clase o por una o más asignaturas.
- e) **Sociales:** La continua exposición a estímulos amenazantes, por ejemplo, vivir en un entorno hostil. De igual modo, han de incluirse como factores que predisponen a la ansiedad la existencia de problemas económicos en la familia y la falta de apoyo social suficiente, también la pérdida de un amigo, rechazo de los compañeros, ingreso en un grupo, comienzo de actividades deportivas o lúdicas, comienzo de relaciones con un chico/a y ruptura amorosa.
- f) **Salud:** Las enfermedades, sobre todo crónicas, con el malestar, el dolor y el temor acompañantes, son fuentes de estrés infantil, al igual que la posible hospitalización, que supone separación de la familia y alejamiento del entorno escolar y social, exigencias de adaptación a un medio extraño y con frecuencia viviendo como amenazante, etc.

Síntomas del estrés escolar

Los síntomas del estrés en la edad escolar son más fáciles de detectar que la etapa preescolar, entre otras razones por que los niños a medida que crecen saben y describen mejor, aunque no sin dificultad, como se sienten o encuentran.

Para Maturana y Vargas (2015), “el estrés viene del inglés stress y se refiere a una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como demandante o amenazante, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia”. (p. 35).

Por ello dentro del ámbito educativo si el estudiante se me inmerso en un desequilibrio o desestabilidad homeostática (esfuerzo por alcanzar el equilibrio) puede afectar principalmente en aspectos emocionales, somáticos, cognitivos y conductuales.

Valentín (2009), establece que en el cuadro de estrés infantil se puede encontrar síntomas psíquicos, físicos y conductuales como los siguientes:

Psíquicos: hacen referencia al estado anímico que presenta el estudiante ante la exposición de estímulos adversos o externos que considera estresantes, como reacciones psicológicas frecuentes suelen ser:

- Desmotivación, desinterés
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Tedio
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse
- Errores de memoria
- Labilidad afectiva

Físicos: hacen referencia a aquellas reacciones a nivel de funcionamiento corporal como respuesta al detonante o agente estresor, se encuentra:

- Alteraciones del sueño
- Perdida o aumento de peso
- Malestar general
- Cefaleas
- Problemas digestivos

Conductuales: son las reacciones a nivel comportamental que el estudiante presenta ante los factores estresantes en la que este inmerso o desarrollando están pueden manifestarse como:

- Rechazo de la escuela
- Disminución del rendimiento
- Aumento de los errores
- Incumplimiento de tareas
- Empeoramiento de las relaciones con los compañeros o los profesores.

La mayor parte de los estresores o situaciones que causan estrés ocurren en el espacio cotidiano en el que se desenvuelven los niños/as y adolescentes, por lo que sin lugar a dudas el colegio constituye un lugar de desarrollo diario que puede afectar la estabilidad general del escolar y perjudicar su estado anímico.

Según Lazarus (1986), para definir el estrés psicosocial es importante considerar la “relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar”. (p.13). Desde este punto de vista, los recursos psicológicos de cada individuo juegan un rol preponderante a la hora de evaluar cierta situación ambiental como generadora o no de estrés. Maturana y Vargas (2015).

Por ello si los estudiantes consideran que las exigencias o requerimientos que se plantean en una situación escolar exceden sus conocimientos, se sienten estresados, también factores como el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento institucional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo, se pueden considerar precursores del estrés escolar.

Para Lazarus (1986) existen tres etapas claramente diferenciadas del estado de estrés

- a. Reacción de Alarma:** Corresponde a la sensación de estar “agobiado por mil cosas”. Aquí aparecen las modificaciones bioquímicas que tratan de compensar el estado de excesiva actividad y proteger al escolar.
- b. Fase de Resistencia:** Se produce cuando el escolar ya se ha adaptado a la sobrecarga prolongada en el tiempo y se mantienen las modificaciones que compensan la homeostasis.
- c. Fase de Agotamiento:** El derrumbe del escolar se genera por la falla de las estrategias adaptativas, se desmoronan y las reacciones emocionales, conductuales y cognitivas comienzan a ser visibles. (p. 37).

Consecuencias del estrés escolar

Como se ha mencionado el estrés escolar se genera tanto por factores internos como externos al estudiante y esto a su vez desencadena en malestares que algunos pueden afrontar y otros no, sintiéndose aún más agobiados que antes.

Para Maturana y Vargas (2015);

Es un evento que se da muchas veces en el contexto escolar, ya que es frecuente, que existan eventos que generan estrés individual, en el grupo de pares y en la institución educativa. Este resultado ocasiona en los individuos y grupos, consecuencias que se expresan generalmente a través de conductas que favorecen y perpetúan el estrés, generándose consecuencias insospechadas en otras conductas, emociones y relaciones del sujeto adolescente con su grupo, su familia y con la institución educativa. (p. 37).

Las consecuencias psicológicas, conductuales y emocionales que genera el estrés escolar son similares a las que provoca el estrés en general.

De acuerdo con Mendiola (2010) estos efectos pueden ser:

- a) **Fisiológicos:** cambios en la tasa cardíaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.
- b) **Efectos psicológicos:** los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en las algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.
- c) **Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante:** Decremento de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica. (p. 25).

Para Sierra y Urrego (2015);

En su investigación, los resultados del estudio confirmaron que, bajo ciertas circunstancias, los adolescentes reaccionan a síntomas de estrés a constelaciones de riesgo en condiciones de vida. Detonando en estas consecuencias

- Enfermedades psicosomáticas y otras alteraciones de salud,
- Perturbaciones psicológicas y emocionales,
- Consumo de droga y delincuencia. (p. 12).

Por esto es muy importante que tanto profesores como padres de familia que están inmersos en el desarrollo diario del escolar observen los cambios que presentan sus hijos y estudiantes para que se den cuenta a tiempo de prever y evitar repercusiones futuras negativas y perjudiciales para los niños/as y adolescentes en estas etapas de cambio.

El afrontamiento

El afrontamiento, según, estudios ha sido dividido en tres componentes: estrategias, tipos y estilos, los cuales se establecieron respetando las clasificaciones que los autores dieron, pese a que existe un dilema al conceptualizarlas como lo afirma Martín (1997), “su delimitación conceptual es menos precisa debido a las diferentes etiquetas verbales utilizadas, ya que su definición ha estado unida al desarrollo de instrumentos de medida de las mismas”. (p. 4).

Estrategias de afrontamiento

Los estudios han reportado diversidad de respuesta de afronte empleadas Fornés y Fernández (2001), que incluyen la ingesta de alcohol o sustancias psicoactivas, tales como sustancias psicoactivas que son dañinas para el organismo.

Algunas estrategias de afronte empleadas por el alumnado fueron: esfuerzos continuos en analizar manteniendo la calma y el aumentar de actividades Barraza (2003). Los alumnos dirigen sus estrategias de afrontamiento como resolución de conflicto, centrarse en solucionar el dilema,

esforzándose y obteniendo logros, agobiarse, confiando en personas de confianza, etc. Figueroa et al. (2002), por otro lado, en una investigación se halló que los alumnos afrontan sus conflictos cotidianos buscando actividades relajantes u ocio como lectura o pintura; actividad física, deporte, pasar tiempo entre amigos cercanos, buscando pertenecer a un grupo y pensar positivamente Massone (2003).

Ramírez et al. (2003), se centraron en evaluar que tan efectivas son las estrategias que emplean.

1. Tipos de estrategias de afrontamiento: las más empleadas fueron

- Se dirigen a la problemática (en mayor parte) teniendo en cuenta la consecuencia emocional del mismo.
- Se agruparon en factores que integren ideas como culpabilidad y negatividad.
- Se clasifican tanto físicas y cognitivas Serrano, et al. (2009). El emplear distintas estrategias de afronte determinará la interpretación positiva o negativa que se tenga, es así como la interpretación negativa está relacionada con el buscar ayuda de tipo social por motivo emocional Rovira (2002).

2. Estilos de afrontamiento: los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, crecimiento, la focalización y expresión de las emociones Navarro y Romero, (2001). Los estilos de afrontamiento menos utilizados son el escape cognitivo y el consumo de sustancias psicoactivas. El afronte centrado en las emociones y el afronte conductual obtienen un mayor coeficiente de predicción en otros estilos y las facetas de personalidad Miguel y Lastenia, Z, (2006).

Según Barraza (2011), las estrategias de afrontamiento del estrés académico pueden ser de dos tipos: atomistas u holísticas. La primera se refiere a estrategias de una sola acción (orar, escuchar música), mientras que una estrategia holística se refiere a una secuencia de acciones.

Algunas de estas estrategias, que se ven reflejadas en el inventario SISCO (Barraza, 2007) son:

- Asertividad.
- Elaboración de un plan y ejecución de tareas.
- Elogios a sí mismo.
- La religiosidad.
- Búsqueda de información sobre la situación.
- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).

Definición de taller

Según, Alejandro (2015) un taller es “un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta. Ofrece siempre la posibilidad, cuando no exige, que los participantes contribuyan activamente”. (p. 2).

La palabra taller proviene del francés “atelier”, y significa estudio, obrador, obraje, oficina. También define una escuela o seminario de ciencias a donde asisten los estudiantes.

Diseño básico de los talleres

- **Introducción:** apertura y establecimiento del marco.
- **Acción:** las actividades (presentación inicial, negociación de los objetivos, ejercicios grupales, aportaciones, conversaciones, productos del taller...)
- **Cierre:** Presentación de los productos, resumen, agenda para seguir, evaluación y observaciones.

Tipos de talleres

Tanto para Alejandro (2015) cómo (Centro de estudios de opinión, 2009), los tipos de talleres son:

- **Taller educativo;** se constituyen casi en un paradigma integrador de diferentes concepciones educativas, principios, técnicas y estrategias que hoy proponen los métodos activos y participativos, como la nueva concepción que debe darse a la educación.
- **Taller pedagógico;** es una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos o aplicados según los objetivos que se proponen y el tipo de materia que los organice. Puede desarrollarse en un local, pero también al aire libre.
- **Talleres para estudiantes, adultos y educadores;** Por educadores estamos entendiendo, a todas las personas, tengan o no formación pedagógica, que por vocación humana y compromiso social se ven abocados a ayudar a otros en su desarrollo, si pensamos que existe un conocimiento importante construido y validado por otros que no se puede ignorar para comenzar de cero, y gire la mejor manera de aprender o mejorar la dirección o coordinación de talleres es mediante un proceso de inmersión en ellos. Nadie aprende por nadie, nos dicen Rogers y Freire, cada uno aprende mediado. Por ello se considera de primera importancia la capacitación del docente en la dirección o coordinación de los talleres. Por eso, es conveniente ser capacitado sobre dinámica de grupo, comunicación educativa y creatividad.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

En la presente investigación se utilizaron los siguientes materiales:

Computadora, diapositivas, USB, hojas, esfero, tinta, impresiones, documentos, servicio de internet, reproducción de insumos técnicos psicológicos.

Tipo de estudio

El trabajo investigativo fue un estudio con enfoque cualitativo de tipo descriptivo.

Enfoque cualitativo

Es cualitativo por lo que permite conocer cada una de las variables relacionadas a la investigación analizando características de las técnicas de relajación-respiración y el estrés escolar para su posterior análisis y desarrollo de las actividades que conforman la propuesta de intervención.

Enfoque descriptivo

De tipo descriptivo ya que por medio de esta se puede describir como sucede el fenómeno detectado, detallando las variables e indicadores implicados en el proceso de investigación que en el estudio fueron: las técnicas de relajación-respiración y el estrés escolar., y corte transversal, porque estuvo destinado al estudio de un determinado problema, limitado en cuanto a tiempo y espacio.

Diseño de investigación

No experimental. - Los diseños no experimentales no tienen asignación aleatoria, manipulación de variables o grupos de comparación, es algo que ha sucedido naturalmente, no impuesto o manipulado.

Por lo que dentro de la investigación permitió observar, la situación existente del estrés escolar y la relación con la variable de las técnicas de relajación-respiración, sin imponer o manipular ninguna variable, sino más bien, estableciendo las relaciones de causas y efectos a través de un análisis cualitativo que enmarcó el desarrollo de todo el trabajo investigativo con la finalidad de realizar una propuesta psicoeducativa basada en técnicas de relajación-respiración que contribuirá a solucionar la dificultad encontrada.

Métodos

En la presente investigación se utilizaron los siguientes métodos.

Método Científico

Bajo su lógica se diseñó y planificó el proyecto para el trabajo de titulación, sus pasos orientaron a la construcción con estricto apego al método: descubrimiento del tema, planteamiento de la problemática, derivación de los problemas de investigación principal y derivados, búsqueda de la información científica con especialistas, que sustenta teóricamente las definiciones empleadas y diseño de la propuesta alternativa.

Se planteo el presente proyecto como tentativa de solución, a modo de hipótesis, que permitirá la experimentación en la variable independiente. Es decir, se realiza una investigación de las posibles consecuencias con la aplicación de talleres planteados que solucionarían el problema evidenciado; los mismos que, puestos a prueba en una posterior investigación, facilitarán la comprobación de la hipótesis planteada, la contrastación de información y la difusión de resultados.

Método Deductivo

Se partió de lo general a lo particular, esta fue la ruta para construir variables observables. Cada variable empezando por la independiente: técnicas de relajación-respiración y luego la

dependiente: estrés escolar en estudiantes de 10 a 15 años de edad, se definió con citas de autores especializados en la materia, de esas definiciones se derivaron los temas a considerar para el cuestionario de la encuesta.

Método Inductivo

Se hizo una observación metódica con una encuesta de dimensiones, indicadores y sub indicadores de la variable dependiente del tema, descripción estadística: recolección de la información, tabulación de datos, construcción de resultados y porcentajes de indicadores que pautan una situación problemática en el estrés escolar de los estudiantes de la unidad educativa fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, periodo lectivo 2020-2021.

Método Estadístico

Herramienta indispensable en la construcción de la problemática, apporto en la tabulación de la información recolectada de la muestra, describirla, en los pasos: recolección de la información, organización en tablas, presentación en gráficos, análisis e interpretación de los resultados que indican indicios de situación problemática.

Método de Análisis y Síntesis

Este método se lo utilizó para la construcción del marco teórico, el análisis y la síntesis conceptual, hipotética, y teórico que se consiguen con este método. Se analizaron desde una concepción abstracta para caminar a lo concreto. La problemática resultante de este proceso no deja atisbos que sea una especulación, por el contrario, ahí donde hay una aparente normalidad inmediatamente se entrecruzan elementos que configuran negantropías.

Modalidad Básica de Investigación.

Se utilizó dos modalidades: Bibliográfica, de campo

Bibliográfica.

Por los documentos que sustentan los argumentos científicos experienciales llegando a comprobar la veracidad teórica científica de nuestra propuesta. Los libros de textos, documentos, folletos y revistas fortalecerán el análisis que arrojan las encuestas o las observaciones.

De Campo.

Mediante el trabajo de campo se recompilo información de primera mano; precisa mediante la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico, la misma que luego de tabularla arrojó los datos que permitieron confrontar estadísticamente los ítems en estudio.

Por medio de esta investigación de campo, se concretó la información para realizar el diagnóstico, obteniendo referencia de la existencia de estrés escolar en los estudiantes de 10 a 15 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga” orientando así a la construcción de la propuesta de técnicas de relajación-respiración.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Unas de las técnicas utilizadas para la obtención de datos de la realidad situacional, la cual sirvió para el planteamiento de la problemática, fue una encuesta dirigida a 10 estudiantes de entre 10 a 15 años de edad de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, del cantón Espíndola, provincia de Loja. La encuesta se construyó con una base de 10 preguntas relacionadas con factores que generan estrés escolar para, y así, poder identificar las posibles causas que se presentan en mayor medida dentro del centro educativo en los estudiantes. Esta encuesta fue utilizada solo para iniciar el análisis de la problemática. Para la tesis solo se utilizó el Inventario.

Instrumento

Descripción del instrumento psicométrico

Para la investigación se utilizó el inventario SISCO del estrés académico, ya que, tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media, superior y de postgrado durante sus estudios, de tal manera cumple con los requisitos de validez y confiabilidad.

Características

Nombre: Inventario de Estrés Académico SISCO

Autor: Arturo Barraza Macías

Procedencia: Durango – México

Año: 2006

Duración: 10 a 15 minutos

Numero de ítems: 31 ítems

Marco Teórico: Sistémico – Cognoscitivista

Descripción

El inventario SISCO fue elaborado para tener conocimiento de las cualidades del estrés que suelen experimentar los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados en su periodo de estudio, la prueba posee 31 ítems, los cuales evalúan 3 áreas:

- Estresores
- Síntomas
- Afrontamiento al estrés.

Propiedades psicométricas

El inventario original obtuvo las siguientes propiedades psicométricas (Barraza, 2007):

- a) Una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en Alfa de Cronbach de .90, estos niveles sugieren ser resultados muy buenos según DeVellis (citado por García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer (citado por Hogan, 2004).
- b) Una estructura tridimensional confirmada a través del análisis factorial, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista.
- c) Los ítems presentan una homogeneidad, y direccionalidad única, la cual fue establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

Aplicación

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

Procedimiento

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

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

- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Escenario

El escenario de la investigación lo constituyen estudiantes de entre 10 a 15 años de edad de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, del cantón Espíndola, provincia de Loja, misma que cuenta con un nivel de educación inicial, básica y bachillerato consta con una plata docente conformada por 24 docentes y 700 estudiantes.

Población

La población seleccionada fue de 10 estudiantes comprendidos en las edades de 10 a 15 años de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, tomado en cuenta como criterio de inclusión para la selección de esta muestra la disposición de participación, disponibilidad de tiempo y facilidad de contacto

Proceso de elaboración de la propuesta en técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar.

Para el proceso de aplicación de la propuesta basada en talleres psicoeducativos fundamentados mediante actividades que contribuirán a disminuir el estrés escolar se desarrolla en 3 momentos.

Etapa No. 1: Diagnóstico

Se aplicó al grupo de estudio un instrumento psicométrico, Inventario SISCO del estrés académico, donde se evalúan 3 áreas: estresores, síntomas (reacciones físicas, psicológicas, comportamentales) y afrontamiento ante el estrés.

Luego se tabuló los resultados con la finalidad de tener información precisa acerca de estos, en función de los datos y según las necesidades de los sujetos de investigación se plantearon los contenidos pertinentes para la elaboración de los talleres de técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar.

Etapa No. 2 Fundamentación teórica de técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar

Se procedió a fundamentar la metodología, elaborada en base a las variables del trabajo de investigación, que son las técnicas de relajación-respiración y el estrés escolar para un trabajo de investigación adecuado.

Etapa No. 3: Elaboración de técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar

Según el resultado del diagnóstico inicial (pre test) se procedió a elaborar los contenidos de las técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar, en modalidad de talleres en base a los problemas identificados.

Estructura de la propuesta: técnicas de relajación-respiración en modalidad de talleres

Taller I: Socialización y presentación

Tema: “DESATA LOS NUDOS DE TU CUERPO Y MENTE. ¡RESPIRA!”

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Generar un clima de confianza e integración en los estudiantes
- Brindar nuevas formas o estrategias de afrontamiento para controlar y disminuir el estrés escolar.
- Estimular la observación, el pensamiento reflexivo a través de la experimentación.

Taller II

Tema: MI CUERPO SE RELAJA MUSCULARMENTE

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Introducir al alumno al contenido a exponer, propiciando el análisis y reflexión del mismo.
- Fomentar el aprendizaje significativo del estudiante poniendo en práctica lo observado sobre la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

Taller III

Tema: ¡RESPIRA COMPLETAMENTE!

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Generar una participación activa de los estudiantes, mediante la aplicación de la técnica de respiración completa.
- Fomentar el trabajo en equipo durante el desarrollo de las actividades.

Taller IV

Tema: ¡ENTRENA TU CUERPO MEDIANTE LA RELAJACIÓN DE SCHULTZ!

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Brindar contenido al alumno del tema a tratar generando en el mismo análisis y reflexión sobre la técnica de relajación de Schultz.
- Favorecer el intercambio de experiencias con sus compañeros mediante el desarrollo de las actividades.

Taller V

Tema: ¡ALTERNA Y PROFUNDIZA TU RESPIRACIÓN!

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Fomentar el trabajo en grupo y el aprendizaje significativo del alumno mediante la aplicación de la técnica de respiración alterna y profunda.
- Comprobar los conocimientos aprendidos durante el transcurso de los talleres.

f. RESULTADOS

Matriz de los ítems principales de la aplicación de la encuesta para determinar la problemática acerca del Estrés Escolar

Tabla 2

ÍTEMS	SIEMPRE		AVECES		NUNCA		TH	
	3		2		1			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Los exámenes escritos lo asgustian al momento de dar una prueba.	15	7	6	2,8	2	0,9	23	10,7
La sobrecarga de trabajos escritos te produce estrés	15	7	8	3,7	1	0,5	24	11,2
¿El que tus padres de regañen genera en ti estrés?	6	2,8	10	4,7	3	1,4	19	8,9
¿Cuándo estás estresado te duele la cabeza?	9	4,2	10	4,7	2	0,9	21	9,8
¿El estar estresado te produce malestar físico como dolor de estómago?	9	4,2	10	4,7	2	0,9	21	9,8
¿Las malas relaciones con tus compañeros te ocasionan estrés?	15	7	6	2,8	2	0,9	23	10,7
¿El miedo a tu profesor te genera estrés?	15	7	8	3,7	1	0,5	24	11,2
¿El cambiarte de institución te puede producir estrés?	6	2,8	10	4,7	3	1,4	19	8,9
¿Cuándo estás estresado te afecta hasta el punto de no poder concentrarte?	9	4,2	10	4,7	2	0,9	21	9,8
¿La Pérdida de un ser querido genera estrés?	6	2,8	10	4,7	3	1,4	19	8,9
TV	105	49	88	41,2	21	10,7	214	100

Fuente: Resultados de la aplicación de la encuesta para determinar la problemática acerca del Estrés Escolar
Elaborado: Jessica Jiménez Paladinez.

Resultados de la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico a 10 estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”.

1. Nivel de estrés de acuerdo a las edades de la población investigada

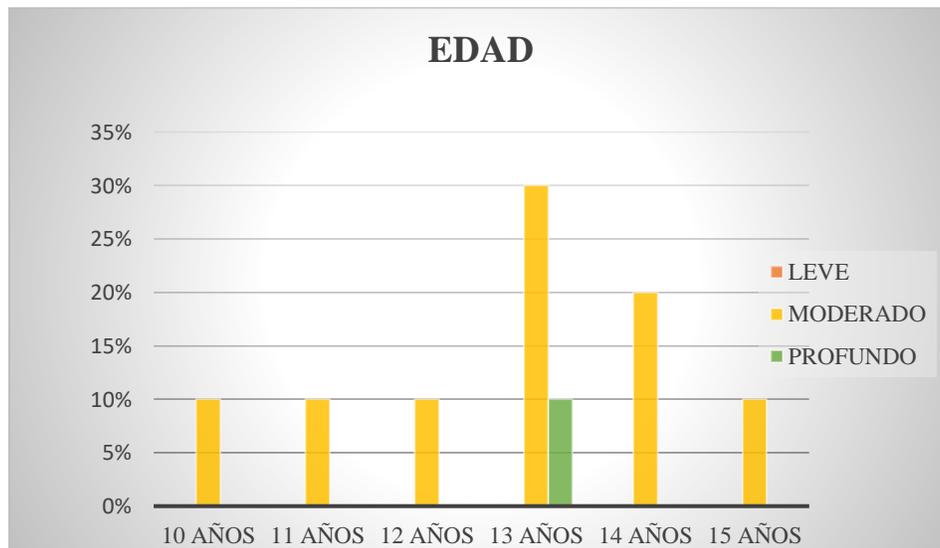
Tabla 3

Estrés Académico por Edades								
Edad	Nivel de intensidad							
	Leve		Moderado		Profundo		TH	
	f	%	f	%	f	%	f	%
10 años	-	-	1	10	-	-	1	10
11 años	-	-	1	10	-	-	1	10
12 años	-	-	1	10	-	-	1	10
13 años	-	-	3	30	1	10	4	40
14 años	-	-	2	20	-	-	2	20
15 años	-	-	1	10	-	-	1	10
TV			9	90	1	10	10	100

Fuente: Datos del Inventario SISCO del Estrés Académico aplicada a estudiantes de la Unidd Educativa Fiscomisional "Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga"

Elaborado: Jessica Jiménez Paladinez

Figura 1



Análisis e Interpretación

De acuerdo al análisis estadístico por edades del estrés académico a los 10 estudiantes que representan el 100%, los resultados obtenidos son los siguientes:

Los encuestados en la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, se sienten estresados por factores académicos que alteran o perjudican su bienestar personal y su desempeño escolar; comprendidos en las edades de 10 a 15 años que corresponden al 90% están en un nivel moderado de estrés académico; y, solo un 10% de la población perteneciente a la edad de 13 años tiene un nivel profundo de estrés académico.

Como menciona Witker (2002);

En su investigación acerca del estrés infantil, donde encontró que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no solo en calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres. (p.10).

Denotando que en la etapa de la adolescencia es donde se sufre cambios que conllevan a más responsabilidades y toma decisiones lo que produce en los estudiantes mayor preocupación o tensión debido al cambio tanto físico, emocional y ambiental en el cual están inmersos.

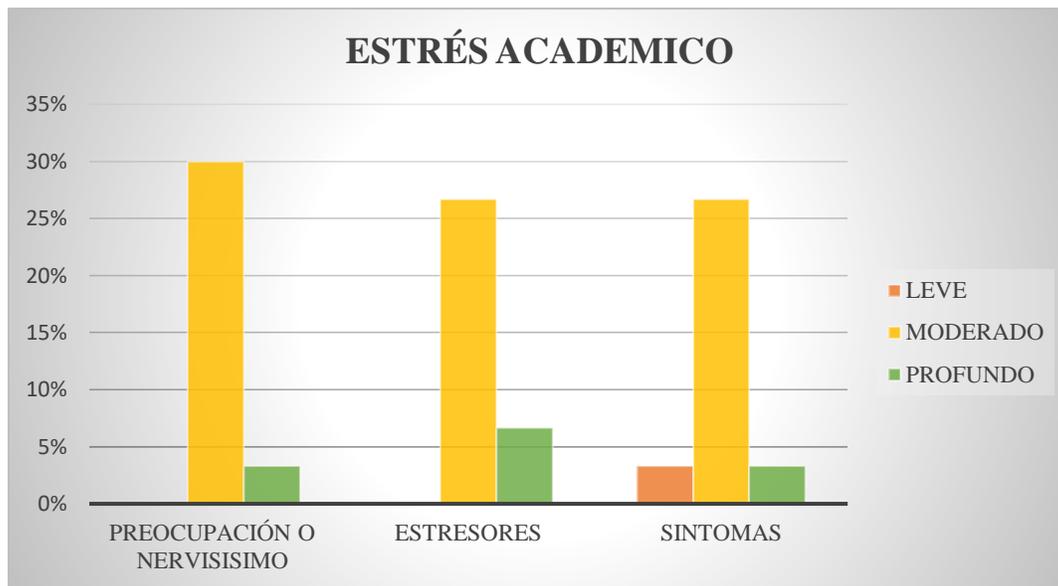
Tabla 4

DIMENSIONES	ESTRÉS ACADEMICO						TH	
	NIVEL DE INTENSIDAD							
	LEVE		MODERADO		PROFUNDO		f	%
PREOCUPACIÓN O NERVISISIMO	-	-	9	30	1	3	10	33
ESTRESORES	-	-	8	27	2	7	10	34
SINTOMAS	1	3	8	27	1	3	10	33
TV	1	3	25	84	4	13	30	100

Fuente: Resultados del Inventario SISCO del Estrés Académico aplicada a estudiantes de 10 a 15 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, 2020-2021

Elaborado: Jessica Jiménez Paladinez

Figura 2



Análisis e Interpretación

Del total de encuestados, con la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico, se identifica que en la dimensión **de preocupación o nerviosismo** el 30% de ellos se encuentra un nivel moderado; y, el 3% restante en un nivel profundo.

Dentro de la **dimensión estresores**, en la cual los estudiantes valoran las demandas del entorno como detonantes del estrés entre los que figuran la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), no entender los temas que se abordan en la clase y tiempo limitado para hacer el trabajo, se encuentra que en un 27% de los investigados tienen un nivel moderado de estrés; y, el 7% restante se encuentra en un nivel profundo de estrés.

En la **dimensión síntomas** (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales), los encuestados respondieron en un 27% que los síntomas que se presentan son más necesidad de dormir, morderse las uñas, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), problemas de concentración, conflictos o tendencia a polemizar o discutir y desgano para realizar las labores

escolares, evidenciando que se encuentran en un nivel moderado; y, el 3% restante están en un nivel profundo de estrés académico.

García y Zea (2011), define: que “el estrés se lo interpreta en referencia a malestares que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, o ambientales, que se dan dentro y fuera de la institución”. (p. 69).

De igual manera, Susana y Díaz (2007);

El estrés escolar es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores, afectando al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar. (p. 12)

Consecuentemente, se entiende que el estrés es algo que todo individuo en proceso de aprendizaje tiene que pasar; esto se da de manera externa o interna al entorno educativo del mismo y que puede afectar la salud de manera física, psicológica o emocional de los estudiantes.

Tabla 5

AFRONTRAMIENTO ANTE EL ESTRÉS								
DIMENCIÓN	NIVEL DE INTENSIDAD						TOTAL	
	BAJO		MEDIO		ALTO		f	%
	f	%	f	%	f	%		
ESTRATEGIAS	3	30	5	50	2	20	10	100

Fuente: Resultados del Inventario SISCO del Estrés Académico aplicada a estudiantes de 10 a 15 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, 2020-2021

Elaborado: Jessica Jiménez Paladinez

Figura 3



Análisis e Interpretación

Los resultados que se pueden constatar son los siguientes:

El 50% de estudiantes investigados tienen un nivel medio de afrontamiento ante el estrés, mientras que el 30% tiene bajo nivel de afrontamiento ya que solo recurren a la religiosidad y elogiarse a sí mismo y el 20% restante presenta alto nivel de afrontamiento al aplicar estrategias para evitar el estrés.

El autor Navarro, M. y Romero, D. (2001), establecen que los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y crecimiento, la focalización y expresión de las emociones. Mientras que, Miguel, A. y Lastenia, Z. (2006), mencionan que los menos utilizados son el escape cognitivo y el consumo de sustancias psicoactivas.

En este sentido, los estudiantes reconocen que la salida no es recurrir al consumo de sustancias psicoactivas, sino que pueden encontrar mejores y diversas maneras de afrontamiento ante las diversas situaciones estresantes, tal como lo señalan los autores citados.

Tabla 6

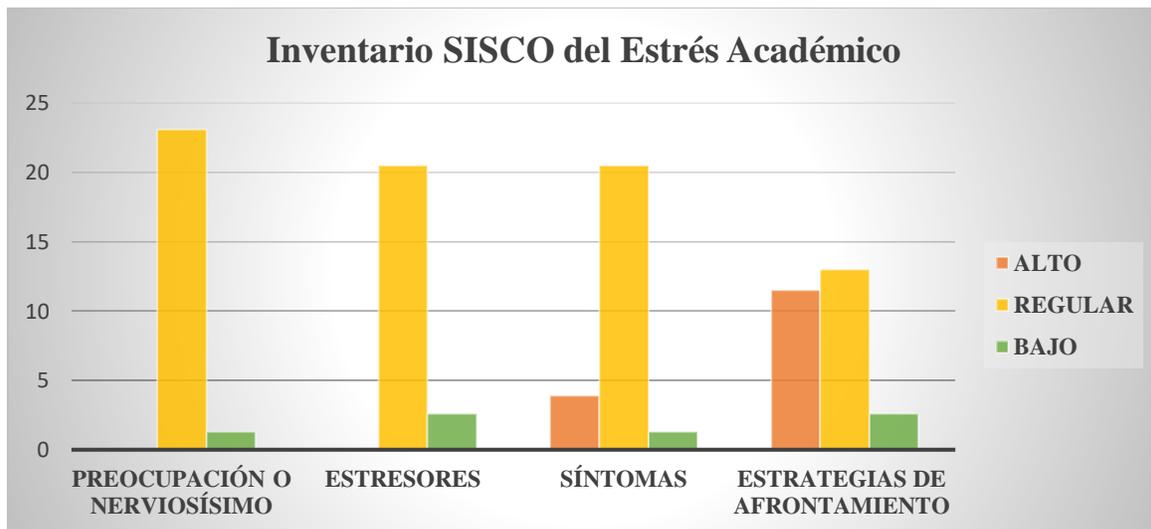
Resultados generales

NIVELES	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Preocupación o nerviosísimo	-	-	18	23,1	1	1,3	19	24,4
Estresores	-	-	16	20,5	2	2,6	18	23,1
Síntomas	3	3,9	16	20,5	1	1,3	20	25,7
Estrategias de afrontamiento	9	11,5	10	13	2	2,6	21	27,1
TV	12	15,4	60	77,1	6	7,5	78	100

Fuente: Resultados del Inventario SISCO del Estrés Académico aplicada a estudiantes de 10 a 15 años de la Unidad Educativa Ficomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, 2020-2021

Elaborado: Jessica Jiménez Paladinez

Figura 4



Análisis e interpretación

De los resultados de la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico, se observa que en la dimensión de preocupación o nerviosísimo el 23,1% de los estudiantes manifiestan estar en un nivel regular y, el 1,3% se encuentran en un nivel bajo, el 20,5% presenta un nivel medio con respecto a la dimensión estresores, mientras que el 2,6% restante tiene un nivel bajo; en los síntomas que se producen por el estrés escolar el 3,9% tiene nivel alto, el 20,5% muestra un nivel

medio, y el 1,3% muestran niveles bajos, en cuanto a las estrategias de afrontamiento ante el estrés el 13% manifiestan estar en un nivel medio, un 11,5% en nivel alto y el 2,6% restante presenta un nivel bajo.

Según Maturana y Vargas (2015);

El estrés escolar es un evento que se da muchas veces en el contexto escolar, ya que es frecuente, que existan eventos que generan estrés individual, en el grupo de pares y en la institución educativa. Este resultado ocasiona en los individuos y grupos, consecuencias que se expresan generalmente a través de conductas que favorecen y perpetúan el estrés, generándose consecuencias insospechadas entre otras conductas, emociones y relaciones del sujeto adolescente con su grupo, su familia y con la institución educativa. (p. 37).

Por lo que esto provoca un desequilibrio o estabilidad general del escolar ocasionando una alteración en el funcionamiento y/o su bienestar e integridad personal del mismo, por ello, si los estudiantes consideran que las exigencias o requerimientos que se plantean en una situación escolar exceden sus conocimientos, se sienten estresados, también factores como el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento institucional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo, se pueden considerar precursores del estrés escolar

En consecuencia, se vuelve indispensable la aplicación de la propuesta de tesis titulada: “Desata los nudos de tu cuerpo y mente, ¡Respira!” para lo cual, queda evidenciada y detallada dicha propuesta.

g. DISCUSIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga” con una muestra de 10 estudiantes de entre 10 a 15 años de edad de Educación General Básica.

Con relación al primer objetivo de la investigación que fue fundamentar teóricamente las técnicas de relajación-respiración y el estrés escolar; se establece que, el estrés escolar es un fenómeno actual que se refiere al estado anímico que pasa el estudiante en todo proceso de aprendizaje, porque está inmerso a distintos factores estresantes que afectan su salud física, psicológica o emocional, convirtiéndose en un peligro, especialmente para los adolescentes debido a la etapa en la que se encuentran, de igual manera, por los peligros a adicciones o consumo de sustancias psicoactivas o pensamientos suicidas que se puedan generar.

Para Díaz y Gómez (2007), el estrés escolar se define como:

El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambiental que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (p.14)

Así mismo, García y Zea (2011), define: “El fenómeno del estrés se lo interpreta en referencia a malestares que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, o ambientales, que se dan dentro y fuera de la institución”. (p. 69).

Luego de haber realizado el análisis del trabajo de campo, mediante la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico y primaria a la población de estudio, para verificar el segundo objetivo: identificar las causas que generan el estrés escolar en los estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica, se realizó un diagnóstico inicial, evidenciando la presencia de estrés dentro de las aulas educativas en las que está inmerso el estudiante; de estos resultados, se encontró que, entre las causas principales que generan estrés escolar en los adolescentes investigados, están la sobrecarga y tipo de trabajos, que generan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, expresadas en tensión y nerviosismo en un 90%, corroborados por los estudios realizados por Barraza (2005); en Cuenca por Quito, et. al (2017); y, en Ambato por Almeida y Chacha, (2020). Por lo tanto, de los resultados obtenidos, se puede afirmar que estudiantes presentan un nivel de moderado a profundo de estrés escolar; reconociendo como estresores relevantes la personalidad, evaluación del docente, la competencia entre compañeros y exceso de tareas. En este sentido, el inventario tiene un alto nivel de validez y confiabilidad.

En la investigación desarrollada por Navarro, M. y Romero, D. (2001), se indica que, los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y crecimiento, la focalización y expresión de las emociones. Mientras que, Miguel, A. y Lastenia, Z. (2006), mencionan que los menos utilizados son el escape cognitivo y el consumo de sustancias psicoactivas.

Frente a esta realidad, se evidencia que la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, organismos como el DECE, no han fomentado el empleo de estrategias o técnicas que faciliten disminuir o manejar el estrés dentro de las aulas educativas, al mismo tiempo los docentes han presentado poco interés en implementar algo nuevo dentro de las mismas.

En este contexto; y, en relación al tercer objetivo: diseñar la propuesta de técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar en los estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica, se considera necesario la elaboración de una propuesta psicoeducativa, basada en talleres de técnicas de relajación - respiración dirigida a los estudiantes de la institución educativa. La propuesta psicoeducativa contiene: título, presentación, objetivos, contenidos, metodología, recursos, cronograma, resultados esperados.

Los talleres educativos son considerados como “un paradigma integrador de diferentes concepciones educativas, principios, técnicas y estrategias que hoy proponen los métodos activos y participativos, como la nueva concepción que debe darse a la educación”, presentan en una organización que toma como elementos los siguientes: introducción: apertura y establecimiento del marco, acción: las actividades (presentación inicial, negociación de los objetivos, ejercicios grupales, aportaciones, conversaciones, productos del taller...) y cierre: presentación de los productos, resumen, agenda para seguir, evaluación y observaciones. De tal forma que, la estructura básica de las que constan los talleres a desarrollarse en la propuesta es: título, objetivos, instrucciones, tiempo, beneficiarios, dinámica, técnica, desarrollo: definiciones conceptuales y aplicación práctica, evaluación y cierre; de esta forma, se estaría contribuyendo a la institución con instrumentos y herramientas nuevas y necesarias para contrarrestar o disminuir notoriamente este tipo de problemática.

Finalmente, la propuesta psicoeducativa basada en talleres de técnicas de relajación respiración para los adolescentes de la institución se denomina: **¡DESATA LOS NUDOS DE TU CUERPO Y MENTE! “¡RESPIRA!”**.

h. CONCLUSIONES

A partir de la investigación realizada y dando alcance a los objetivos planteados se ha podido establecer las siguientes conclusiones:

- La fundamentación teórica del trabajo investigativo de las variables de estudio: técnicas de relajación-respiración y el estrés escolar se basó en la revisión de literatura científica actual, pertinente y confiable, ya que permitió explicar la problemática investigada y sustentar la propuesta psicoeducativa.
- A través de la aplicación del inventario SISCO del estrés académico, se diagnosticó que los estresores más relevantes que generan estrés escolar en los adolescentes investigados, se encuentra la sobrecarga y tipo de trabajos, que generan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales; expresadas en preocupación y nerviosismo por lo que, el estrés está se encuentra en niveles medios y altos.
- En base a los resultados se concibe una propuesta que está estructurada en talleres psicoeducativos para disminuir el estrés escolar, basada en técnicas de relajación muscular y respiración, dirigida a los estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica.

i. RECOMENDACIONES

De las conclusiones se presentan las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda a los docentes y autoridades de la institución educativa Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga, utilizar la información científica seleccionada en el presente trabajo investigativo, para que, se capaciten en cómo pueden ayudar a disminuir el estrés escolar al emplear técnicas de relajación-respiración.
- Al Departamento de Consejería Estudiantil de la institución aplicar el inventario SISCO del estrés académico en el resto de estudiantes, para determinar los niveles de estrés presentes en el centro estudiantil y brindar atención adecuada al problema recurriendo a diversas estrategias educativas, para reducir los niveles de preocupación y nerviosismo presentes en los estudiantes.
- A las autoridades, docentes y DECE de la Unidad Educativa Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga aplique los talleres de relajación muscular y respiración, para trabajar con toda la comunidad educativa, especialmente con los estudiantes siguiendo cada una de las instrucciones planteadas en la planificación de los mismos, para reducir los niveles de estrés escolar

j. BIBLIOGRAFIA

- AIYA, E. (2018). *Instituto Yoga*. Obtenido de Respiración yóguica o respiración completa: <https://www.aiyayurveda.com/respiracion-yoguica-o-respiracion-completa/>
- Alejandro, C. B. (2015). Taller. *Cómo planificar UN TALLER*, 1-5. Obtenido de https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto_18_09.pdf
- Almeida Marqu ez, L. L. (2020). *El estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. Obtenido de Repositorio PUCESA: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- Baena, F. J. (2007). *ESTRÉS, RIESGO FAMILIAR E INADAPTACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y ESCOLAR EN LA INFANCIA*. Obtenido de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2674/16851511.pdf>
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara. Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa*. Obtenido de <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/123456789/8884/1/2010%20ART%20>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa*, 48-65.
- Barr a, S. M. (s.f.). Manual Completo Relajación - Respiración - Posturas Yoga. *Academia* , 52. Obtenido de https://www.academia.edu/17126314/Manual_Completo_Relajaci%C3%B3n_Respiraci%C3%B3n_Posturas_Yoga_pdf_
- Belkis Alfonso  guila, María Calcines Castillo, Roxana Monteagudo de la Guardia, Zaida Nieves Achon. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*.
- Castillo Talexio, M. d. (2019). *Clima social escolar y estrés académico en estudiantes de secundaria de Lima*. Obtenido de Tesis de grado : https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628191/Castillo_TM.pdf?sequence=11&isAllowed=y
- Cantones de Loja 2011 - Tamaño completo | Gifex*. (2011, 4 noviembre). Cantones de Loja 2011. https://www.gifex.com/fullsize/2011-11-04-14837/Cantones_de_Loja_2011.html
- Centro de estudios de opinión*. (2009). Obtenido de CONCEPTOS BÁSICOS DE QUÉ ES UN TALLER PARTICIPATIVO, COMO ORGANIZARLO Y DIRIGIRLO. CÓMO EVALUARLO.: file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/1650-Texto%20del%20art_culo-5294-1-10-20090521.pdf

- Cerdán, A. G. (2017). *Técnicas de respiración: Ejercicios y tipos de respiración para cada momento*. Obtenido de Salud, Cerebro & Neurociencia: <https://blog.cognifit.com/es/tecnicas-de-respiracion/>
- Dávila, B., & Leticia, G. (2001). *Fuentes de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Escolares*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28435105.pdf>
- Díaz, E. S., & Gómez, D. A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Obtenido de <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687/770>
- Díaz, M. I., & Ruiz, A. V. (2012). La Desensibilización sistemática y técnicas de relajación. En *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales* (págs. 252-271). España: UNED.
- Díaz., E. R. (2018). TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD. *PSIQUIATRIA*, 1-8. Obtenido de <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>
- Enríquez Villota, M. F. (Enero de 2015). *El acoso escolar*. Obtenido de <https://revistas.unilivre.edu.co/index.php/saber/article/view/983/767>
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A. Levin, M. y Estévez, S. (2002). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. *Anales de Psicología*, 66-72.
- Forero, J.; López, H.; Pardo, N. (2004). *Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá*. Panamá.: Universidad de La Sabana.
- Fornés, J., & Fernandez, I. y. (2001). *Situaciones de estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos de educación social*.
- Gago, L. D. (2020). *Eficacia de las técnicas de respiración lenta y profunda en la mejora de la calidad de vida en sujetos con dolor crónico de origen músculo-esquelético: revisión sistemática*. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/26724/DosilGago_Laura_TFG_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Gallego, S. (2018). La respiración purificante. *Vive con plenitud. Caminando hacia la serenidad y la alegría interior.*, 1-4. Obtenido de <https://www.silviagallegoyoga.cat/es/2018/03/30/la-respiracion-purificante/#:~:text=Respiraci%C3%B3n%20purificante%3A%20Consiste%20en%20dar,Espiramos%20relajamos.>
- García, G. E. (2016). *MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN*. Obtenido de https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO_EN_RESPIRACION.pdf
- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). *Estrés Académico*. Obtenido de <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-4865240.pdf>

- Gil, R. H. (2005). *Estrés escolar y aprendizaje: dos enemigos que van de la mano* . Obtenido de <http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/604/Estres%20escolar%20y%20aprendizaje%20dos%20enemigos%20que%20van%20de%20la%20mano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gunnel, M. (2003). *Respiración y Espiritu*. Bueno Aires: Kier.
- J, López y P, Morant. (2004). Fisioterpia Respiratoria: indicaciones y técnica. *PUESTA AL DIA CON LAS TÉCNICAS*, 1-4. Obtenido de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-adulto/fisioterapiaresp.pdf>
- Lazarus, R. y. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lodes, H. (1990). *Aprende A Respirar*. Obtenido de <https://vdocuments.site/aprende-a-respirar-hiltrud-lodes.html>
- Martín, M. J. (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Motivación y Emoción*, 1-4.
- Martínez, M. E. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 32-70. Obtenido de <https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/view/51/45>
- MARTÍNEZ, V., & PÉREZ, O. (2011). *El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares* . Obtenido de <http://revistarayuela.ednica.org.mx/sites/default/files/5305Mnez-Otero.pdf>
- Massone, A. y. (2003). Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación General Básica. *Iberoamericana de Educación*.
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). *El estrés escolar*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. Obtenido de Tesis que para obtener el título de licenciada en psicología.: http://p8080-132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados_tesis_2011/septiembre/0673462/Ind
- Miguel, A. y Lastenia, Z. . (2006). *Afrontamiento y personalidad en estudiantes*. Obtenido de Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud, .
- Minett, G. (2000). *Respiración Completa*. Argentina: Kier. Obtenido de https://www.academia.edu/32602949/RESPIRACION_Y_ESPIRACION_Y_ESPIRACION_CONCIENTE_COMO_TECNICA_DE_SANACION

- Montañés, M. C. (2005). *TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN*:. Obtenido de Relajación y respiración: <https://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Navarro, M. y Romero, D. (2001). *Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de Medicina*. Obtenido de Jornada Científica Estudiantil Virtual de Ciencias Médicas: http://fcmfajardo.sld.cu/jornada/trabajos_estudiantes.htm#Psiquiat
- Navarro, S. (2019). *Estudio exploratorio de la ansiedad escénica y la respiración diafragmática*. Obtenido de <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/2175/2840>
- Patricio, M. Á. (2006). *Fisioterapia Respiratoria*. Sevilla: MAD-Eduforma.
- Piorno., V. (2004). *RASGOS DE PERSONALIDAD Y SU RELACION CON EL ESTRÉS ESCOLAR EN ALUMNOS DEL TERCER CICLO DE LA E.G.B*. Buenos aires: XI Jornadas de Investigación. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-029/123>
- Plana, O. R., & Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos: ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona - España : INDE publicaciones.
- Quito CJV, T. P. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Psicología Iztacala*, 253-276. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77981>
- Ramírez, L., Fasce, E., Navarro, G y Ibáñez, P. (2003). Percepción del estrés en estudiantes de primer año de Medicina. Ponencia presentada en el Segundo Congreso Internacional de Educación en Ciencias de la Salud. *ASOFAMECH*.
- Rodríguez, P. C. (2013). *Técnicas de relajación*. Obtenido de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/10704/CC%2043%20art%2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, T., García, C., & Cruz, R. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. Cuba: Medisur.
- Rojas Sánchez, D. B. (2017). *Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca 2017*. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/490>
- Rovira, T. (2002). *Efecte diferencial de l'optimisme de la competencia personal en un proced'st'estrés*. Obtenido de Catálogo de Tesis de la Universidad Autónoma de Barcelona: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/4744/trf1de1.pdf;jsessionid=0C1F8AAED>
- Sabater, V. (2019). *La respiración profunda: una forma sencilla de mejorar tu vida*. Obtenido de La mente es maravillosa : <https://lamenteesmaravillosa.com/la-respiracion-profunda-sanacion/>
- Serrano, D., Bojórquez, C. y Vera, J. (2009). Locus de control y rendimiento académico en la modalidad virtual. *Nuevas tecnologías para el aprendizaje*, 93-107.

- Sierra, O. L., & Urrego, G. (2015). *Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness*. Obtenido de https://revistas.uptc.edu.co/revistas/index.php/linguistica_hispanica/article/view/3685
- Susana, M. D., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Psicología Universidad de Antioquia*, 12. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Teresa, R. R., Marta, G. R., & Ramón, C. P. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Ciencias Médicas*, 1-17. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>
- Torres, M. V. (2003). *Estrés en la Infancia su prevención y tratamiento*. España: NARCEA. doi:<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vQmG3pBsGt4C&oi=fnd&pg=PA9&q=Estr%C3%A9s+en+la+Infancia+su+prevenci%C3%B3n+y+tratamiento.&ots=83DevkXHvy&sig=LrjjwreD8NP1dyOrmVx50sEINsk#v=onepage&q=Estr%C3%A9s%20en%20la%20Infancia%20su%20prevenci%C3%B3n%20y%20>
- Uriarte, O. (2011). *Técnicas de respiración para fomentar la relajación*. Obtenido de Respira: <https://vivirmasymejor.elmundo.es/respira/3-tecnicas-de-respiracion-para-fomentar-la-relajacion#:~:text=Respiraci%C3%B3n%20alterna&text=Es%20una%20respiraci%C3%B3n%20sencilla%20y,e%20inhala%20lenta%20y%20profundamente.>
- Valentín, M. O. (2009). *Prevención del estrés escolar*. España: CreativeCommons. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10662/2016>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ESCOLAR

SECTOR

UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, DEL
CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA.

DIRIGIDO A:

ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

AUTORA

Jessica Lisseth Jiménez Paladinez

Loja - Ecuador

2021

PROPUESTA

JESSICA JIMÉNEZ

DESATA LOS NUDOS DE TU CUERPO Y MENTE

!!RESPIRA!!

SECTOR:

UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO
CHIRIBOGA, DEL CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA.

DIRIGIDO A:

ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

AUTORA:

JESSICA LISSETH JIMÉNEZ
PALADINEZ

LOJA - ECUADOR

2021

Presentación:

La presente propuesta se centra en la importancia de contrarrestar o disminuir el estrés escolar en los adolescentes, considerando esta etapa porque es donde se producen los mayores cambios a nivel físico, psicológico y comportamental, convirtiéndose en un verdadero problema que afecta a su óptimo desarrollo y evolución en el proceso enseñanza-aprendizaje en el cual están inmersos.

Por esta razón la propuesta se centra en la planificación de 5 talleres psicoeducativos de técnicas de relajación-respiración que servirán de apoyo a los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, los talleres están diseñados con una duración estimada de 60 min por cada uno, organizados de manera apropiada y eficiente, acompañados de una serie de actividades a desarrollar, además la propuesta se conforma por objetivos, contenidos, metodología, recursos, y la factibilidad del mismo.

Objetivos:

- Disminuir el estrés escolar en los estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, mediante el empleo de técnicas psicoeducativas de relajación muscular y respiración.
- Generar un clima de confianza e integración con la población estudiantil, especialmente con estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica.
- Sensibilizar sobre la importancia que tiene el estrés escolar y como afecta en el proceso de enseñanza-aprendizaje del estudiante.

Contenidos:

Se abordará la temática de: **TECNICAS DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN**

- Definición
- Consideraciones al realizar las técnicas
- Beneficios al aplicar las técnicas
- Tipos de técnicas que realizaremos:
 - Entrenamiento muscular de Jacobson
 - Respiración completa
 - Entrenamiento autógeno de Schultz
 - Respiración alterna y profunda

Metodología

La metodología a utilizarse será de tipo activa, participativa, grupal y colaborativa.

Recursos

- **Humanos:** facilitadora, estudiantes
- **Materiales:** computadora, diapositivas, proyector, USB, parlantes, y demás recursos didácticos para cada taller.

Factibilidad

Es factible porque a partir de un sondeo realizado previamente entorno al estrés escolar con instrumentos como la encuesta y el inventario SISCO del estrés académico se demuestra la presencia de estresores internos y externos al entorno educativo que causan tensión y nerviosismo en los estudiantes.

Al mismo tiempo se contó con la guía de los docentes y directivos de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, que con su amplia experiencia y trayectoria docente

guiaron de forma adecuada el desarrollo de la propuesta.

Por lo antes expuesto se ha considera que su desarrollo es viable y factible desde el punto de vista técnico, administrativo y económico a toda población objeto de estudio.

Se desarrollará mediante la modalidad de talleres el mismo que contiene diferentes actividades.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TALLER I

TEMA: Desata los nudos de tu cuerpo y mente. ¡RESPIRA!”





TALLER 1

➤ **TEMA:** “DESATA LOS NUDOS DE TU CUERPO Y MENTE. ¡RESPIRA!”

CURSO:	DOCENTE:
RESPONSABLE:	Jessica Lisseth Jiménez Paladinez.	TIEMPO:	60 minutos
DESTINATARIOS:	FECHA:	.../.../...
OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Generar un clima de confianza e integración en los estudiantes ➤ Brindar nuevas formas o estrategias de afrontamiento para controlar y disminuir el estrés escolar. ➤ Estimular la observación, el pensamiento reflexivo a través de la experimentación. 		
ACTIVIDADES	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
1. PRESENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Primer contacto con los participantes. • Explicación del objetivo y de la metodología del taller. • Dinámica “Conocimiento de mí mismo” Les pedimos a los estudiantes rasgar un pedazo de papel en seis tiras. En cada papelito escriben una palabra o frase donde se describen a sí mismo tres cualidades y tres efectos. Posteriormente el niño deberá organizar las tiras de papel, de lo que más le gusta de sí mismo a lo que menos le gusta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Computadora * Objetivo que se encuentra en el área donde se llevara a cabo el taller. * Papel * Esfero 	15 minutos.

	<p>Cuando haya terminado, le digo: “¿Te gusta lo que ves? ¿Desea guardarlo? Ahora elimina una de las tiritas. luego elimina 3 más, ¿qué tipo de persona eres tú?”</p>		
2. EXPERIENCIA	<p>Se realiza una pequeña práctica de respiración para que los participantes se sitúen mejor en el aquí y ahora, pudiendo desarrollar apertura hacia las actividades del grupo.</p>	<p>*Espacio tranquilo *Sin ruido, evitando todo tipo de distracción de estímulos externos.</p>	5 minutos
3. REFLEXIÓN	<p>El estudiante reflexionará sobre la técnica utilizada y comenzará a construir ideas de lo que se verá en los talleres y para que le sirve aplicar esto.</p> <p>Se realizará preguntas como:</p> <p>*¿Qué te pareció lo que hicimos?,</p> <p>*¿En qué momentos realizarías esta actividad?,</p> <p>*¿Qué sentiste al hacerlo?</p> <p>*¿Creen que respirar bien nos ayuda a pensar mejor?</p>	<p>*Espacio tranquilo *Sin ruido, evitando todo tipo de distracción de estímulos externos.</p>	5 minutos.
4. SOCIALIZACIÓN TEÓRICA	<p>Se desarrollará en dos momentos.</p> <p>Primer momento:</p> <p>Se explicará teóricamente los siguientes puntos:</p>	<p>* Computadora * Diapositivas * Parlantes</p>	25 minutos.

	<ul style="list-style-type: none"> Definición de relajación- respiración Consideraciones al realizar las técnicas de relajación- respiración Beneficios al aplicar las técnicas de relajación- respiración Los tipos de técnicas que realizaremos en todo el taller. <p>Segundo momento:</p> <p>Proyección de un video en retroalimentación de lo antes expuesto.</p>	<p>* USB</p> <p>* Video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IFFH56nm2DY</p>	
5. EVALUACIÓN Y CIERRE	<p>Agradecimiento por la participación del taller y entrega del tríptico.</p> <p>Evaluación (anexo 3).</p>	<p>*Tríptico</p> <p>* Hoja con preguntas</p> <p>* Esfero</p>	10 minutos.
OBSERVACIÓN			

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

TEMA:





TALLER 2

➤ **TEMA:** MI CUERPO SE RELAJA MUSCULARMENTE

CURSO:	DOCENTE:
RESPONSABLE:	Jessica Lisseth Jiménez Paladinez.	TIEMPO:	60 minutos
DESTINATARIOS:	FECHA:	.../.../...
OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducir al alumno al contenido a exponer, propiciando el análisis y reflexión del mismo. ➤ Fomentar el aprendizaje significativo del estudiante poniendo en práctica lo observado sobre la técnica de relajación progresiva de Jacobson. 		
ACTIVIDADES	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
1. PRESENTACIÓN	<p>Saludo, agradecimiento por la colaboración y disposición, explicación del objetivo y de la metodología del taller.</p> <p>Dinámica: “Respirar y Reír”</p> <p>El ejercicio consiste en que todos los participantes se paren firmes con las piernas algo separadas para tener mejor apoyo. Se deben distribuir por todo el salón con el propósito de no estar amontonados. El facilitador o la facilitadora en voz alta</p>	<p>*Computadora</p> <p>* Objetivo que se encuentra en el área donde se llevara a cabo el taller.</p>	15 minutos.

	<p>deberá ir dando indicaciones al grupo. Primero deberá solicitar que cierren los ojos y luego pedir que relajen los hombros. Encoger los hombros y soltar los brazos unas cinco veces, relajar los músculos de la cara y el resto del cuerpo. Recordar alguna situación graciosa y poner una sonrisa en su boca, aunque la sonrisa no sea auténtica.</p> <p>Sin dejar de recordar alguna situación graciosa o cómica donde hayan estado presentes comience a respirar tomando aire profundamente y soltándolo de manera entrecortada. Esta acción se deberá repetir tres veces. A continuación, hay que cambiar la manera de soltar el aire, al hacerlo se debe emitir en voz alta la sílaba “ja”. Después hay que hacer lo mismo con la sílaba “je”, con la “ji” y así hasta pronunciar «ju».</p>		
2. EXPERIENCIA	<p>Se realiza una pequeña práctica de estiramiento con cada uno, despejando la mente para dar apertura a este nuevo día.</p>	<p>*Espacio tranquilo</p> <p>*Sin ruido, evitando todo tipo de distracción de estímulos externos.</p>	5 minutos.
3. REFLEXIÓN	<p>El estudiante despejara cualquier malestar presente en ese momento, soltándose y centrándose en el tema a tratar este día.</p> <p>Se realizarán preguntas como:</p> <p>*¿Con cuál de las técnicas creen que empezaremos según el título del taller?</p>	<p>*Espacio tranquilo</p> <p>*Sin ruido, evitando todo tipo de distracción de estímulos externos.</p>	5 minutos.

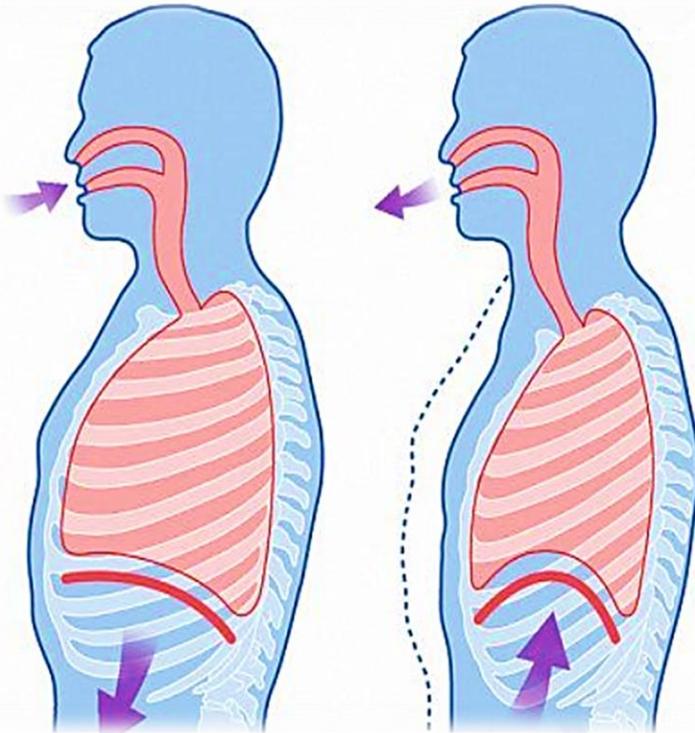
	<p>*¿Qué beneficios nos dará esta técnica</p> <p>*¿Cuándo la podríamos ponerla en práctica?</p>		
<p>4. SOCIALIOZACIÓN: TEÓRICO-PRÁCTICA</p>	<p>Se desarrollará en tres momentos.</p> <p>Primer momento:</p> <p>Se explicará teóricamente los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de la técnica progresiva de Jacobson • Beneficios y consideraciones al realizarla • Como se la realiza: <ol style="list-style-type: none"> 1. La secuencia ordenada debe ser la misma en todas las ocasiones (comenzando por las manos y acabando por los pies, o al revés). 2. Si se olvida algún músculo por tensar y relajarse, se continúa con el siguiente. 3. La tensión de los músculos debe durar 4 segundos. 4. El músculo debe estar relajado 15 segundos. 5. Lo que se pretende al tensar es facilitar la distensión (no se debe tensar con demasiada fuerza). 6. Se debe soltar el músculo de repente (no gradualmente para evitar los músculos antagonistas). 7. Es útil imaginar el proceso. 8. Es aconsejable concentrarse en la sensación de relajar músculos. 9. Una vez relajados todos los músculos, es aconsejable un repaso mental de ellos (autoexploración). 10. No es preciso volver a tensar ningún músculo más en 	<p>* Computadora</p> <p>* Diapositivas</p> <p>* Parlantes</p> <p>* USB</p> <p>* Video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=f9CnqxwMG40</p> <p>* Manta para colocar en el suelo</p>	<p>25 minutos.</p>

	<p>esta última fase.</p> <p>Segundo momento:</p> <p>Proyección de un video sobre cómo se debe llevar acabo esta técnica.</p> <p>Tercer momento:</p> <p>Se desarrollará la técnica antes expuesta.</p>		
5. EVALUACIÓN Y CIERRE	<p>Diálogo con los estudiantes se comentarán las dificultades, experiencias y dudas, se agradece su participación.</p> <p>Evaluación (anexo 4).</p>	<p>* Hoja con preguntas</p> <p>* Esfero</p>	10 minutos.
OBSERVACIÓN			

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

TALLER III

TEMA:





UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

TALLER 3

➤ **TEMA:** ¡RESPIRA COMPLETAMENTE!

CURSO:	DOCENTE:
RESPONSABLE:	Jessica Lisseth Jiménez Paladinez.	TIEMPO:	60 minutos
DESTINATARIOS:	FECHA:	.../.../...
OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Generar una participación activa de los estudiantes, mediante la aplicación de la técnica de respiración completa. ➤ Fomentar el trabajo en equipo. 		
ACTIVIDADES	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
1. PRESENTACIÓN	Saludo, agradecimiento por la colaboración y disposición, explicación del objetivo y de la metodología del taller.	<ul style="list-style-type: none"> *Computadora * Objetivo que se encuentra en el área donde se llevara a cabo el taller. 	5 minutos.
2. DINÁMICA INTRODUTORIA	<p>“Fútbol soplo”</p> <p>Esta dinámica consiste en ¿Quién marcará más goles? Se trabaja la precisión, soplo fuerte y de continuo para desplazar la pelota, con la ayuda de una pajita o sorbete, se tratará de meter un gol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Pajita o sorbete * Pelota pequeña de plástico 	15 minutos.

	<p>Motiva a los jugadores a ejercer la precisión de soplar, se trabaja la habilidad que tienen, rapidez y la destreza de utilizar el soplo para meter en la portería enemiga.</p>		
<p>3. SOCIALIZACIÓN: TEÓRICO-PRÁCTICA</p>	<p>Se desarrollará en tres momentos.</p> <p>Primer momento:</p> <p>Se explicará teóricamente los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de la técnica de respiración completa • Beneficios y consideraciones al realizarla • Que técnicas están incluidas dentro de esta • Como se la realiza: <p>Puedes practicarla tanto tumbado como sentado, pero si te inicias en ella es aconsejable que comiences recostado cómodamente para que tu atención se centre totalmente en el ejercicio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca una mano sobre tu vientre y otra sobre el pecho. Expulsa 2 o 3 veces a fondo el aire. 2. Comienza con una inspiración lenta y profunda llevando el aire hacia la parte baja de los pulmones (como si respiraras con el abdomen) y siente cómo empujas la mano que tienes en el vientre. 3. Continúa inspirando el aire mientras dilatas la zona de las costillas 4. Cuando la zona costal esté dilatada, continúa inspirando un poco más a la vez que las clavículas se levantan. Ahora tus pulmones están llenos de aire. Tanto éste paso como el anterior podrás sentirlo con la 	<ul style="list-style-type: none"> * Computadora * Diapositivas * Parlantes * USB * Video: https://www.youtube.com/watch?v=9drWL2BdiNQ * Manta para colocar en el suelo 	<p>30 minutos.</p>

	<p>mano que tienes en el pecho.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Retén unos instantes el aire procurando no tensar el rostro, el cuello o los hombros. 6. Comienza la expulsión haciendo que el aire salga primero de la parte clavicular, luego del costal, y finalmente de la abdominal, expulsando el aire totalmente. Es decir, la expulsión se hace de manera inversa a la inspiración, de manera que la zona baja es la primera que se llena y la última que se vacía. 7. Mantente unos instantes los pulmones vacíos, y cuando sientas el impulso de inspirar, hazlo repitiendo los pasos anteriores. <p>Segundo momento:</p> <p>Proyección de un video sobre cómo se debe llevar a cabo esta técnica.</p> <p>Tercer momento:</p> <p>Se desarrollará la técnica antes expuesta.</p>		
<p>4. EVALUACIÓN Y CIERRE</p>	<p>Diálogo con los estudiantes comentando las dificultades, experiencias y dudas, agradecer su participación.</p> <p>Evaluación (anexo 5).</p>	<p>* Hoja con preguntas</p> <p>* Esfero</p>	<p>10 minutos.</p>
<p>OBSERVACIÓN</p>			



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TALLER IV

TEMA:

**¡Entrena
tu cuerpo**

**la
relajación
Schultz!**

mediante





UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

TALLER 4

➤ **TEMA:** ¡ENTRENA TU CUERPO MEDIANTE LA RELAJACIÓN DE SCHULTZ!

CURSO:	DOCENTE:
RESPONSABLE:	Jessica Lisseth Jiménez Paladinez.	TIEMPO:	60 minutos
DESTINATARIOS:	FECHA:	.../.../...
OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Brindar contenido al alumno del tema a tratar generando en el mismo análisis y reflexión sobre la técnica de relajación de Schultz. ➤ Favorecer el intercambio de experiencias con sus compañeros mediante el desarrollo de las actividades. 		
ACTIVIDADES	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
1. PRESENTACIÓN	Saludo, agradecimiento por la colaboración y disposición, explicación del objetivo y de la metodología del taller.	*Computadora * Objetivo que se encuentra en el área donde se llevara a cabo el taller.	5 minutos.
2. DINÁMICA INTRODUTORIA	<p>“¿Quién lo hace mejor?”</p> <p>Esta dinámica consiste en entregar a los participantes un globo cada uno tendrá una actividad distinta.</p>	* Globo * Galletas	15 minutos

	<p>El primer grupo trata de cantar mientras infla el globo en el menor tiempo posible.</p> <p>El segundo grupo trata de inflar el globo mientras come una galleta, así mismo en el menor tiempo posible, luego conjuntamente con ellos se hablará de la actividad.</p>		
<p>3. SOCIALIZACIÓN: TEÓRICO-PRÁCTICA</p>	<p>Se desarrollará en tres momentos.</p> <p>Primer momento:</p> <p>Se explicará teóricamente los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de la técnica de relajación de Schultz. • Beneficios y consideraciones al realizarla • Como se la realiza: <ol style="list-style-type: none"> 1. Los ejercicios consisten en centrar la mente en fórmulas cortas y repetitivas y en imaginar de forma intensa lo que sugieren. 2. Es importante cuidar la forma de acabar los ejercicios (inspiración profunda, fuerte flexión y estiramiento de brazos y piernas). 3. Es un procedimiento muy estructurado con dos grados o ciclos: el grado inferior de ejercicios de relajación, y el grado superior de ejercicios de imaginación. 4. El grado inferior se compone de siete ejercicios que mediante autosugestión dan lugar a sensaciones sucesivas de reposo, pesadez, calor en 	<ul style="list-style-type: none"> * Computadora * Diapositivas * Parlantes * USB * Video: https://www.youtube.com/watch?v=lcZ2nPaVxII * Manta para colocar en el suelo 	<p>30 minutos.</p>

	<p>brazos y piernas, descenso del ritmo cardiaco y respiratorio, calor en el plexo solar y frescor en la frente (duración de la sesión < 3-5 minutos).</p> <p>5. En el grado superior se tratan los problemas mediante la sugestión (imaginación) hasta lograr solucionarlos o mitigarlos</p> <p>Segundo momento:</p> <p>Proyección de un video sobre cómo se debe llevar a cabo esta técnica.</p> <p>Tercer momento:</p> <p>Se desarrollará la técnica antes expuesta.</p>		
4. EVALUACIÓN Y CIERRE	<p>Se entablará un diálogo comentando dificultades, experiencias y dudas, agradecer su participación.</p> <p>Evaluación (anexo 6).</p>	<p>* Hoja con preguntas</p> <p>* Esfero</p>	10 minutos.
OBSERVACIÓN			



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TALLER V

TEMA:





UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

TALLER 5

➤ **TEMA:** ¡ALTERNA Y PROFUNDIZA TU RESPIRACIÓN!

CURSO:	DOCENTE:
RESPONSABLE:	Jessica Lisseth Jiménez Paladinez.	TIEMPO:	60 minutos
DESTINATARIOS:	FECHA:	.../.../...
OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar el trabajo en grupo y el aprendizaje significativo del alumno mediante la aplicación de la técnica de respiración alterna y profunda. ➤ Comprobar los conocimientos aprendidos durante el transcurso de los talleres. 		
ACTIVIDADES	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
1. PRESENTACIÓN	Saludo, agradecimiento por la colaboración y disposición, explicación del objetivo y de la metodología del taller.	<ul style="list-style-type: none"> *Computadora * Objetivo que se encuentra en el área donde se llevara a cabo el taller. 	5 minutos.
2. DINÁMICA INTRODUCORIA	<p>“Engordados con bombas”</p> <p>Este juego o reto grupal, se trata de rellenar con pequeños globos o bombas a un jugador por debajo de la camiseta, quien luego deberá realizar unos retos o pruebas.</p> <p>Se distribuyen los jugadores en varios equipos de 3 o 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Globo *Camisetas grandes 	15 minutos.

	<p>jugadores, o por parejas. Mientras más equipos conformados, mejor.</p> <p>Se inflan las bombas y se ponen al alcance de los equipos conformados. O si se quiere, se entrega a cada equipo un paquete de bombas y un inflador. Cuando se dé la orden empiezan a rellenar al jugador que se puso la camiseta. Cada equipo deberá usar la misma cantidad de bombas.</p> <p>Luego de que el jugador esté muy gordo de bombas, deberá realizar actividades como pasar una pista de obstáculos, chocarse con otros para tumbarlos, o simplemente gana quien, en el menor tiempo, logre ser rellanado con la cantidad de bombas asignada.</p> <p>El organizador o animador puede desarrollar este juego con muchas ideas creativas en el tipo de retos que deben realizar los jugadores engordados con las bombas, pero que impliquen dificultad para quien está gordo de bombas.</p>		
<p>3. SOCIALIOZACIÓN: TEÓRICO-PRÁCTICA</p>	<p>Se desarrollará en tres momentos.</p> <p>Primer momento:</p> <p>Se explicará teóricamente los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de las técnicas a tratar. • Beneficios y consideraciones al realizarlas • Como se la realiza: <p>Respiración alterna:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar una posición cómoda y relajada. 	<p>* Computadora</p> <p>* Diapositivas</p> <p>* Parlantes</p> <p>* USB</p> <p>* Video respiración alterna: https://www.youtube.com/watch?v=oPxp2yIipwo</p>	<p>30 minutos.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Colocar el dedo pulgar en la ventana nasal derecha y los dedos anular y medio en la izquierda. 3. Ocluir la ventana derecha con el pulgar e inspirar con la izquierda lenta y tranquilamente. 4. Separar el pulgar y ocluir con los otros dedos la ventana izquierda. 5. Espirar por la ventana derecha. 6. Mantener el aliento un instante e inspirar por la derecha, manteniendo cerrada la izquierda. Cuando se desee espirar debe hacerse con la otra, la izquierda. 7. Respirar de esta manera 5-10 minutos, o menos si comienza a notar antes la somnolencia. <p>Respiración profunda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda. 2. Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos. 3. Mantener la respiración. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado" 4. Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación. 5. Realizar 4 o 5 ejercicios de respiración seguidos. Repetir los ejercicios 10- 15 veces al día, por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes. 	<p>*Video respiración profunda:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sGVaYmjkXIM</p> <p>* Manta para colocar en el suelo</p>	
--	--	--	--

	<p>Segundo momento:</p> <p>Proyección de un video sobre cómo se debe llevar a cabo esta técnica.</p> <p>Tercer momento:</p> <p>Se desarrollará la técnica antes expuesta.</p> <p>Se realizarán preguntas como:</p> <p>*Qué diferencia hay la una con la otra técnica</p> <p>*¿Cuál les resultó más sencilla y por qué?</p> <p>*Es importante practicarlas en cualquier momento que estemos estresados o agobiados.</p>		
4. EVALUACIÓN Y CIERRE	<p>Diálogo.</p> <p>Se aplicará una evaluación general de todo el taller.</p>	<p>* Hoja con preguntas</p> <p>* Esfero</p>	10 minutos.
OBSERVACIÓN			

Resultados esperados



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Fecha: _____ Edad: _____ Género: _____

Motivo

Le solicito a usted, se sirva de contestar la presente encuesta, con la finalidad de evaluar el desarrollo de los talleres impartidos y el conocimiento generado.

INSTRUCCIONES

Elija la opción correcta y complete con la característica o razón de acuerdo a la pregunta

PREGUNTAS	OPCIONES		
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
En relación a los contenidos impartidos, considera fueron factibles.			
Consideras que la metodología realizada en los talleres, estuvo acorde.			
En relación al ambiente construido por el grupo, para la realización de los talleres, considera fue favorable.			
El desempeño del facilitador/a en relación a la exposición de cada taller fue adecuado.			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Bibliografía

- AIYA, E. (2018). *Instituto Yoga*. Obtenido de Respiración yóguica o respiración completa:
<https://www.aiyayurveda.com/respiracion-yoguica-o-respiracion-completa/>
- Arrendo, S. C., & Diago, J. C. (2009). *EVALUACIÓN EDUCATIVA DE APRENDIZAJES Y COMPETENCIAS*. Madrid (España): PEARSON EDUCACIÓN.
- Baena, F. J. (2007). *ESTRÉS, RIESGO FAMILIAR E INADAPTACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y ESCOLAR EN LA INFANCIA*. Obtenido de
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2674/16851511.pdf>
- Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo, Roxana Monteagudo de la Guardia, Zaida Nieves Achon. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*.
- Bertrando, L. B. (2003). *La terapia sistémica de Milán*. Obtenido de
http://www.ucipfg.com/Repositorio/MSCG/MSCG-14/BLOQUE_INICIAL/Bibliograf%C3%ADa_General/LATERAPIASISTEMICADEMI LAN.pdf
- Cerdán, A. G. (2017). *Técnicas de respiración: Ejercicios y tipos de respiración para cada momento*. Obtenido de Salud, Cerebro & Neurociencia:
<https://blog.cognifit.com/es/tecnicas-de-respiracion/>
- Darner, J. J. (2004). *Enfermería Integral*. Obtenido de
https://www.enfervalencia.org/ei/89/ENF_INTEG_89.pdf
- Dávila, B., & Leticia, G. (2001). *Fuentes de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Escolares*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28435105.pdf>
- Díaz, E. S., & Gómez, D. A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Obtenido de
http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%c3%adnez_Una%20aproximaci%c3%b3n%20psicosocial%20al%20estr%c3%a9s%20escolar.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Forero, J.; López, H.; Pardo, N. (2004). *Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá*. Panamá.: Universidad de La Sabana.
- Gago, L. D. (2020). *Eficacia de las técnicas de respiración lenta y profunda en la mejora de la calidad de vida en sujetos con dolor crónico de origen músculo-esquelético: revisión sistemática*. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/26724/DosilGago_Laura_TFG_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- García, G. E. (2016). *MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN*. Obtenido de https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO_EN_RESPIRACION.pdf
- Garrido, Á. A. (10 de Marzo de 2016). *Educación física y deporte: Instrumentos de integración*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/280/28049146002/html/index.html>
- Gunnel, M. (2003). *Respiración y Espiritu*. Bueno Aires: Kier.
- Lodes, H. (1990). *Aprende A Respirar*. Obtenido de <https://vdocuments.site/aprende-a-respirar-hiltrud-lodes.html>
- Montañés, M. C. (2005). *TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN*:. Obtenido de *Relajación y respiración*: <https://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Moreno, J. (Marzo de 2010). *EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA: INSTRUMENTOS PARA SU DESARROLLO*. Obtenido de <http://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/03/evaluaci%C3%B3n-en-educacion-fisica.pdf>
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Australia: International Thomson Editores.
- Patricio, M. Á. (2006). *Fisioterapia Respiratoria*. Sevilla: MAD-Eduforma.
- Plana, O. R., & Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos: ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona - España : INDE publicaciones.
- Rodríguez, T., García, C., & Cruz, R. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. Cuba: Medisur.

Sabater, V. (2019). *La respiración profunda: una forma sencilla de mejorar tu vida*. Obtenido de La mente es maravillosa : <https://lamenteesmaravillosa.com/la-respiracion-profunda-sanacion/>

Uriarte, O. (2011). *Técnicas de respiración para fomentar la relajación*. Obtenido de Respira: <https://vivirmasymejor.elmundo.es/respira/3-tecnicas-de-respiracion-para-fomentar-la-relajacion#:~:text=Respiraci%C3%B3n%20alterna&text=Es%20una%20respiraci%C3%B3n%20sencilla%20y,e%20inhala%20lenta%20y%20profundamente.>

Anexos

Anexo 1. Afiche



Anexo 2. Tríptico

BENEFICIOS DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN- RESPIRACIÓN



regula la presión arterial

mejora la digestión

favorece la circulación

relaja el sistema nervioso

calma el dolor

previene y mejora lesiones

TOPAUL

!!Respirar es vivir, vivir es respirar no vivas de prisas y toma tu tiempo para respirar!!



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

Propuesta de Intervención



Lugar: Unidad Educativa Fiscomisional "Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga".
Participantes: estudiantes de 10 a 15 años de EBG
Responsable: Jessica Lisseth Jiménez

PRESENTACIÓN

La presente propuesta se centra en la importancia de contrarrestar o disminuir el estrés escolar en los adolescentes, considerando esta etapa porque es donde se producen los mayores cambios a nivel físico, psicológico y comportamental, convirtiéndose en un verdadero problema que afecta a su óptimo desarrollo y evolución en el proceso enseñanza-aprendizaje en el cual están inmersos.

Su planificación consta de 5 talleres psicoeducativos de técnicas de relajación-respiración que servirán de apoyo a los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga". los talleres están diseñados con una duración estimada de 60 min por cada uno, organizados de manera apropiada y eficiente, acompañados de una serie de actividades a desarrollar dentro de los mismos.

OBJETIVOS



Disminuir el estrés escolar en los estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional "Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga", mediante el empleo de técnicas psicoeducativas de relajación muscular y respiración.



Generar un clima de confianza e integración con la población estudiantil, especialmente con estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica.



Sensibilizar sobre la importancia que tiene el estrés escolar y como afecta en el proceso de enseñanza-aprendizaje del estudiante.

ESTRUCTURA DEL TALLER

1



Fomentar el aprendizaje significativo del estudiante poniendo en práctica lo observado sobre la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

Generar una participación activa de los estudiantes, mediante la aplicación de la técnica de respiración completa.
Fomentar el trabajo en equipo.



2



Brindar contenido al alumno del tema a tratar generando en el mismo análisis y reflexión sobre la técnica de relajación de Schultz.
Favorecer el intercambio de experiencias con sus compañeros mediante el desarrollo de las actividades.

Fomentar el trabajo en grupo y el aprendizaje significativo del alumno mediante la aplicación de la técnica de respiración alterna y profunda.
Comprobar los conocimientos aprendidos durante el transcurso de los talleres.



4

Anexo 4: Evaluación del taller 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Evaluación del taller: Mi cuerpo se relaja muscularmente.

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Fecha de aplicación: _____

1. ¿Cómo se llama la técnica que realizamos?

2. ¿Qué beneficios nos brinda aplicarla?

3. ¿Qué hay que tener en cuenta antes de realizarla?

4. ¿Consideras que se la puede utilizar en cualquier momento del día?

Anexo 6: Evaluación del taller 4



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Evaluación del taller: Entrena tu cuerpo mediante la relajación de Schultz

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Fecha de aplicación: _____

1. ¿Con que otro nombre se la conoce a esta técnica de relajación?

2. ¿Qué beneficios nos brinda?

3. Menciona los momentos en que la realizarías a esta técnica

4. Como te sentiste despues de realizar la técnica

k. ANEXOS

ANEXO 1: PROYECTO DE TESIS



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

TEMA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, DEL CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2020- 2021.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA, EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

AUTORA

Jessica Lisseth Jiménez Paladinez

Loja - Ecuador
2021

a. TEMA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 10 A 15 AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONS. LUIS ALFONSO CRESPO CHIRIBOGA, DEL CANTÓN ESPÍNDOLA, PROVINCIA DE LOJA, PERIODO LECTIVO 2020- 2021.

b. PROBLEMÁTICA.

El problema que produce el ESTRÉS ESCOLAR se da a nivel mundial, nacional e inclusive local, debido a múltiples factores que se presentan tanto internos como externos al aula de estudio, por ejemplo, el no tener un buen manejo de nuestro tiempo, las malas relaciones familiares, sociales, económicas, sobrecarga de trabajos, exámenes, alta exigencia de tutores y padres de familia en que sus hijos estén por encima de la media, además de esto los prejuicios de una persona hacia otra, ya sea por el lugar de origen, su cultura, religión, costumbres, el idioma e inclusive el dialecto que son característicos de ciertos lugares que están alejados de las grandes ciudades.

Por ello, el estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y, por lo tanto, de compleja descripción, se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. Pero también podría derivarse de la sistemática exclusión o discriminación propias de la globalización unilateral moderna (Stiglitz, J. E. 2002).

Desde ese momento se ha realizado un gran número de investigaciones sobre estrés, tratándose de conocer las situaciones y condiciones desencadenantes, realizándose diferentes clasificaciones, creándose modelos explicativos, y estudiándose sus consecuencias en el organismo a nivel psicológico, conductual y fisiológico.

Witkin (2002), citado por Forero, J, López, H., Pardo, N., (2004), realizó una investigación acerca del estrés infantil y encontró que la escuela es un estresor importante en términos de

competitividad, no solo en calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros.

De la misma manera, en una investigación sobre estrés en la educación superior, Misra y Castillo (2004) compararon 392 estudiantes entre norteamericanos y extranjeros de dos universidades distintas, en cinco diferentes categorías de estrés académico y sus reacciones a nivel fisiológico, emocional, comportamental y cognitivo.

Los citados autores concluyeron que existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos manifestaron mayor estrés que los extranjeros.

En la comunidad educativa se puede apreciar la falta del uso de técnicas de relajación-respiración factor clave para disminuir el estrés que se genera dentro y fuera de las aulas educativas contribuyendo tanto para los mismos estudiantes como docentes, por eso este tema es muy pertinente, ya que ayudará a los alumnos a minorizar el estrés que produce el encontrarnos en este proceso de aprendizaje, y dotar a los maestros de técnicas que ayuden a mejorar la atención en las aulas educativas, disminuyendo notablemente el cansancio de una hora clase.

1. Delimitación de la realidad temática

1.1 Delimitación temporal

La presente investigación se desarrollará en el periodo académico 2020 – 2021.

1.2 Delimitación institucional

Reseña histórica de la creación del Colegio Monseñor Luis Alfonso Crespo Chiriboga, fue creado mediante Decreto Nro. 820, publicado en el Registro Oficial Nro. 104, con fecha 20 de noviembre de 1970, se declara como Colegio Fisco – Religioso y se autoriza el ciclo diversificado en la especialización Agropecuaria, convirtiéndose en el primer centro educativo con Bachillerato en el cantón. Empezando su inicio de clases desde el año lectivo 1971-1972, régimen costa.

A los 21 días del mes de marzo de 1986 se forma la Unidad Educativa anexando la Escuela Nuestra Señora de Nazaret a nuestra Institución. Todo esto, gracias a la iniciativa del Sr. Obispo de Loja Monseñor Luis Alfonso Crespo, Mons. Jorge Guillermo Armijos y el fundador Reverendo Padre Julio Ernesto Celi Román.

Hoy en la actualidad y desde 1977 se ha encargado la formación espiritual pastoral y académica a la congregación de las Hermanas Dominicas Hijas de Nuestra Señora de Nazaret, quienes se comprometen a formar la mente y el corazón de los futuros apóstoles impartiendo una formación integral que conduzca a la transformación y desarrollo de la realidad social y del entorno.

Desde entonces, la institución ha ido creciendo en todos sus aspectos, gracias al trabajo perseverante de sus autoridades que han pasado por ella como el Padre Julio Ernesto Celi Román, Fundador; Padre Teobaldo Peralta, Padre Antonio Armijos, Padre Eusebio Sarango, Padre

Segundo Pardo Rojas, Hna. Clara Isabel Martínez, Hna. Mercedes Román Ochoa y en la actualidad la Hna. Amanda Jumbo Benítez.

Contamos con el funcionamiento del centro de educación de Nivel Inicial, Educación General Básica: elemental, media, básica y superior; funcionamiento del Bachillerato General Unificado, Técnico Agropecuario y el Bachillerato Internacional. En nuestra misión tomamos como referente el modelo de Jesucristo, y brindamos una educación con conocimientos técnicos y científicos; utilizando la pedagogía del amor con la vivencia de los valores, propiciando la investigación, con el fin de cultivar la mente y el corazón de nuestros futuros apóstoles; para que sean: líderes, creativos, con identidad, protagonistas de la transformación social, al servicio de los demás.

Mapa geográfico de Espíndola



Fuente: Google. (s.f). [Mapa de Loja, Ecuador en Google maps]



Fuente: Google. (s.f). [Mapa de Espíndola-Loja, Ecuador en Google maps]

1.3 Beneficiarios

Los principales beneficiarios de esta investigación son 10 estudiantes de 10 a 15 años de Educación general básica.

2. Situación de la realidad temática

Para constatar la realidad temática se aplicó una encuesta, dirigida a 10 estudiantes del Colegio Monseñor Luis Alfonso Crespo Chiriboga, en la cual mediante la información recabada se ha podido identificar los siguientes problemas.

En el cual se denoto lo siguiente que un 50% de los estudiantes tanto los exámenes escritos, la sobrecarga de trabajos, las malas relaciones con sus compañeros y el miedo al profesor les produce estrés.

Un 30% de los alumnos respondió que al estar estresados les produce malestares como dolor de cabeza, dolor de estómago y les afecta en el no poder concentrarse.

No obstante, el 20% restante contestó que, el que sus padres los regañen, la pérdida de un ser querido y el ser cambiado de institución les generaría estrés

Demostrando que tanto factores internos y externos a la institución son causantes del estrés en escolares.

3. Pregunta de investigación

De la situación temática antes descrita se deriva la siguiente pregunta de investigación.

¿De qué manera las técnicas de relajación-respiración ayudan a disminuir el estrés escolar en estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Fiscomisional Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga, del cantón Espíndola, provincia de Loja?

c. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es muy relevante, por la importancia que tiene utilizar la técnicas de relajación-respiración que contribuirán para disminuir el estrés escolar presente cuando se está sometido a demandas o estresores que se presentan dentro del espacio educativo, en estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga, del cantón Espíndola, provincia de Loja, los mismos que permitirán ampliar nuestros horizontes teóricos en la praxis profesional y en la utilización de nuevas técnicas de relajación para aprovecharlos en los momentos de estrés.

Por otra parte, el planteamiento del proyecto no solo contribuirá a la investigación científica como referente al evidenciar datos e información bibliográficamente confiable que puedan facilitar otros trabajos investigativos, ni se limitan a brindar beneficios a los estudiantes participantes del proyecto si no que va a proveerlos de estrategias para mejorar su salud psíquica, física y conductual y aportara a la formación de profesionales en educación contribuyendo al uso de técnicas que permitan disminuir el estrés generado en el aula.

En lo que respecta a Psicología Educativa y Orientación, el presente proyecto tiene un rol fundamental al tratar las técnicas de respiración como una ayuda para de disminuir el estrés escolar generado tanto dentro como fuera del entorno institucional. Asimismo, su justificación se respalda en que la presente investigación titulada Técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar en estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga, del Cantón Espíndola, Provincia de Loja, periodo Lectivo 2020- 2021 cuenta con el aval de la Universidad Nacional de Loja, la correspondiente sustentación teórica, y con los conocimientos previos adquiridos en la carrera.

d. OBJETIVOS

GENERAL

Proponer técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar en los estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, del cantón Espíndola, provincia de Loja, periodo lectivo 2020- 2021.

ESPECÍFICOS

- Fundamentar teóricamente las técnicas de relajación-respiración y el estrés escolar.
- Identificar las causas que generan el estrés escolar en los estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica.
- Diseñar la propuesta de técnicas de relajación-respiración para disminuir el estrés escolar en los estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica.

e. MARCO TEÓRICO

1. Técnicas de Relajación-Respiración

- 1.1 Definición de respiración
- 1.2 Efectos psicofisiológicos de la respiración
- 1.3 Características generales de los ejercicios de respiración
- 1.4 Técnicas de respiración
 - 1.4.1 Respiración diafragmática
 - 1.4.2 Respiración torácica o costal
 - 1.4.3 Respiración clavicular o alta
 - 1.4.4 Respiración Completa
 - 1.4.5 Respiración alterna
 - 1.4.6 Respiración purificante
 - 1.4.7 Respiración lenta
 - 1.4.8 Respiración consciente
 - 1.4.9 Respiración controlada
 - 1.4.10 Respiración profunda

2. Estrés Escolar

- 2.1 Definición
- 2.2 Factores estresantes
 - 2.2.1 Personal
 - 2.2.2 Familiar
 - 2.2.3 Escolar
 - 2.2.4 Social
 - 2.2.5 Salud
- 2.3 Síntomas del estrés escolar
 - 2.3.1 Psíquicos
 - 2.3.2 Físicos
 - 2.3.3 Conductuales
- 2.4 Consecuencias del estrés escolar

1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN

1.1 Definición de respiración

Como se menciona al inicio se enfocará esta investigación primero en definir la respiración, para profundizar un poco en este tema y adentrarme en lo concerniente a las técnicas de respiración, ya que la respiración puede considerarse como el soplo vital, el proceso que permite la actividad metabólica del organismo.

(García G. E., 2016), propone la siguiente definición de respiración:

La respiración es una de las funciones principales de los organismos vivos.

Gracias a ella obtenemos el oxígeno, el cual es un elemento fundamental para poder fabricar la energía que necesitamos. Respirar de forma correcta ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Lo que sí es verdaderamente útil es el entrenamiento en autoexploración de la respiración, así como en ejercicios respiratorios que han demostrado su utilidad y eficacia para eliminar las pautas inapropiadas de respiración y que una vez entrenados convenientemente pueden inducirse para obtener beneficios en reducción de la activación excesiva. (Montañés, 2005).

La respiración es parte de nuestra vida de nuestro diario vivir y hacerlo de una forma consciente es mucho más placentero ya que ayuda a mantener un sano equilibrio con nuestro cuerpo y entorno.

1.2 Efectos psicofisiológicos de la respiración

La respiración está directamente relacionada con la activación, como se demuestra por el hecho de que al mismo tiempo que ciertos ejercicios sirven para la reducción de niveles elevados de ansiedad, otros, por ejemplo, los que generan hiperventilación pueden inducir severos ataques de pánico.

Se asume que la respiración completa, esto es, la que implica la musculatura diafragmática, provoca la activación parasimpática (Everly,1989) o, lo que es equivalente, favorece la relajación, de manera que el entrenamiento en ciertas pautas respiratorias puede ser un adecuado procedimiento para la reducción de los efectos del estrés y, en general, los trastornos debidos a un exceso de activación.

Puede haber varias explicaciones útiles para entender los efectos que tiene la respiración sobre dicho nivel de activación. Así, la reducción de la ansiedad producida por la respiración diafragmática puede entenderse por un incremento en la actividad parasimpática debido a la estimulación del nervio vago (Hirai,1975), la somnolencia originada por la ejecución de determinados ejercicios de retención respiratoria es una consecuencia de la modificación de los niveles de presión parcial de oxígeno y CO₂, o los beneficios en las propias técnicas de meditación o control mental debidos a la focalización de la atención en las fases del ciclo inspiración-pausa-espriación. (Montañés, 2005).

Como se demuestra con estos dos de los ejemplos donde se manifiesta con mayor claridad el efecto de la respiración sobre el nivel de activación son los ataques de pánico producidos por hiperventilación y la somnolencia debida al ejercicio de ciertos ejercicios respiratorios.

Uno de los procedimientos que se han demostrado eficaces en la reducción de estas crisis de angustia es, consecuentemente, la retención de la respiración, la cual producirá una disminución en la ventilación y reducción de la ansiedad. El hecho de que en algunas investigaciones no se hayan producido los efectos esperados en la reducción de los ataques de pánico mediante la retención de la respiración (Ruiter & Cols, 1989) ha sido explicado por Ley (1991) señalando que los sujetos disminuían el número de respiraciones por minuto, pero aumentaban el volumen de aire inspirado, con lo que se producía un efecto paradójico de hiperventilación manifestado incluso en una disminución de la presión parcial de CO₂. Dicha

hipocapnia asociada a aumento de la ventilación (a pesar de reducir el número de respiraciones por minuto) es lo que puede impedir la reducción de los ataques de pánico. (Montañés, 2005).

1.3 Características generales de los ejercicios de respiración

Los músculos más relevantes implicados en la respiración son el diafragma, escalenos, intercostales, serrato mayor, pectorales, recto mayor, oblicuos mayor y menor y transversos del abdomen. Durante la inspiración la caja torácica aumenta el volumen por el ensanchamiento en tres direcciones: vertical (retroceso del diafragma), anteroposterior (movimiento costal a consecuencia de la acción de los escalenos) y transversal (por la acción de los intercostales, pectorales y serrato mayor). (Montañés, 2005)

Los principales músculos que intervienen en la inspiración son los siguientes:

1. Intercostales internos y externos
2. Escalenos
3. Esternocleidomastoideo
4. Pectorales mayor y menor
5. Diafragma
6. Oblicuos y transversos del abdomen
7. Rectos anteriores del abdomen
8. Piramidal de la pelvis
9. Psoas ilíacos
10. Serratos
11. Espinos
12. Trapecios y romboides

Los músculos más representativos de la espiración son los siguientes:

1. Diafragma
2. Intercostales
3. Rectos y transversos del abdomen
4. Serratos
5. Trapecios y oblicuos

Teniendo en cuenta la musculatura implicada y las zonas donde se concentra el aire inspirado se suele distinguir entre tres tipos de respiración: costal, diafragmática y abdominal.

- a. Respiración costal.** La respiración costal superior, o clavicular es el patrón respiratorio más superficial, si bien es el más frecuente, a la vez que el menos saludable. La mayor parte del aire se concentra en la zona clavicular y de las costillas superiores, por lo que llega a producirse una ventilación completa y gran parte de los músculos de la respiración (especialmente el diafragma) permanecen inmóviles o con baja actividad. Respecto a los tipos de respiración costal, podemos distinguir entre respiración costal superior con ascenso o sin ascenso clavicular. En el caso de que se produzca elevación de la clavícula, ascienden los hombros, se acorta el cuello y resta movilidad a los músculos laríngeos responsables de la fonación, lo que puede conducir a alteraciones en el habla.
- b. Respiración diafragmática.** En este caso se produce gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. El diafragma participa activamente. Se trata del tipo de respiración fisiológicamente más adecuado, además del idóneo para la fonación, puesto que la musculatura implicada en el habla no manifiesta la tensión excesiva que se presenta en la respiración clavicular.
- c. Respiración abdominal.** El tórax permanece inmóvil y es el abdomen quien demuestra una extraordinaria movilidad. Es el tipo de respiración utilizado por los bebés y por los

adultos cuando se encuentran tumbados. Es un patrón adecuado fisiológicamente, aunque en lo que se refiere a la fonación resulta menos apropiado que el tipo diafragmático.

Se destaca la importancia de saber utilizar adecuadamente cada uno de los músculos presentes en nuestro organismo para obtener una buena respiración, ya que cabe mencionar lo hacemos de manera inconsciente sin darle la debida importancia en lo que puede contribuir el respirar conscientemente.

1.4 Técnicas de respiración

Respirar adecuadamente disminuye el estrés, aumenta la concentración, libera tensiones y favorece las relaciones interpersonales. Avances en la ciencia reconocen la importancia de la respiración en la curación de enfermedades (son, literalmente, miles los artículos relacionados con la respiración en revistas científicas especializadas). Tener el personal entrenado en una respiración adecuada permite cambios notables en el mejoramiento de las diferentes áreas en una empresa y el aumento del bienestar y la productividad. La aplicación de la técnica en individuos es igual de valiosa y mejora tanto la psiquis como la salud física de manera directa.

Se describirá algunas de las técnicas más conocidas he utilizadas en respiración.

1.4.1 Respiración diafragmática

(MITJANA, Respiración diafragmática (técnica de relajación): ¿cómo se realiza?, 2018), define: La respiración diafragmática o abdominal es la mejor técnica para relajarse. Te ayuda a reducir la ansiedad y aliviar el estrés. Funciona de forma rápida y es capaz de evitar que una persona hiperventile. Además, es lo más recomendado por los psicólogos online. Tiene una alta eficacia y puede usarse rápidamente.

- Reduce el dolor

- Ayuda con el ritmo cardiaco
- Reduce la ansiedad
- Reduce la tensión muscular
- Reduce el estrés
- Hace que la respiración sea más lenta

Se lo debe realizar de la siguiente manera

1. Póngase en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba,
2. Luego colóquese una mano en el pecho y la otra en el estómago. La mano en su pecho no debe moverse. La mano encima de su estómago permitirá que sienta su estómago subir y bajar al respirar. Posición de las manos para la respiración diafragmática.
3. Inhale por la nariz si puede, por 3 a 5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.
4. Exhale por la boca si puede por 3-5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.
5. Repita cada paso hasta que su cuerpo se sienta relajado.

1.4.2 Respiración torácica o costal

(Cerdán, 2017), define: Se caracteriza por el abombamiento del vientre y la expansión lateral de la parte baja de la caja torácica.

Es un tipo de respiración utilizada frecuentemente, sobre todo cuando los músculos abdominales no tienen tono.

Cómo se practica:

- 1 Para este ejercicio vamos a quedarnos sentados, procurando que la espalda esté derecha, pero sin tensión, pues si la curvamos comprimimos el tórax impidiendo una buena respiración. Coloca tus manos sobre las costillas una a cada lado.
- 2 Expulsa a fondo el aire y tensa la musculatura del abdomen (esto impedirá que respire con el vientre, es decir, con un movimiento amplio del diafragma).
- 3 Inspira profundamente dejando que se expanda la zona de las costillas. Observarás que necesitas algo más de esfuerzo para respirar que con la respiración abdominal, sin embargo, conseguirás que entre una buena cantidad de aire a tus pulmones.
- 4 Retén un instante el aire, y al expulsar observa cómo las costillas vuelven a su posición inicial cuando vacías los pulmones.

1.4.3 Respiración clavicular o alta

(Gunnel, 2003), define: Se llama así porque al inspirar se elevan ligeramente las clavículas. Se realiza con la parte alta de los pulmones y de forma más superficial, por tanto, se coge relativamente poco aire. El abdomen está contraído y se opone a la entrada de aire.

Esta respiración también se da en el caso de las mujeres embarazadas, especialmente en los últimos meses, cuando el tamaño del bebé impide que el diafragma baje. Y es importante que tras el parto se recupere el movimiento diafragmático.

Se la realiza de la siguiente manera:

1. En postura sentada, cruza los brazos, haz una exhalación profunda y al final de ésta contrae la musculatura abdominal y mantén los brazos firmemente cruzados.
2. Inspira llevando el aire hacia la parte alta de tus pulmones levantando a la vez las clavículas. Observa qué cantidad de aire consigues inspirar.
3. Expulsa -verás qué breve es la expulsión-.

1.4.4 Respiración Completa

(Patricio, 2006), define: La respiración completa, también llamada respiración yóguica (es un ejercicio clásico del yoga), se realiza unificando las tres respiraciones anteriores: abdominal, torácica y clavicular. Es evidente que este ejercicio busca aprovechar toda nuestra capacidad pulmonar.

Beneficios de esta respiración:

- Aprovecha y amplía toda nuestra capacidad pulmonar
- Proporciona una gran oxigenación
- Activa la circulación y tonifica el corazón
- Masajea los órganos
- Nos entrena en el autocontrol
- Mejora la percepción de uno mismo, y por ende la autoestima
- Proporciona serenidad y concentración

Se trata de una inspiración en tres fases, y una expulsión en tres fases. En la primera fase se dirige el aire hacia la parte inferior (respiración abdominal), en la segunda fase a la parte media (respiración costal), y finalmente a la parte alta (respiración clavicular), todo ello en la misma inspiración. Y la expulsión del aire comienza vaciando la parte alta, sigue con la media, y finaliza con la parte baja.

Cómo se practica:

1. Puedes practicarla tanto tumbado como sentado, pero si te inicias en ella es aconsejable que comiences recostado cómodamente para que tu atención se centre totalmente en el ejercicio.

2. Coloca una mano sobre tu vientre y otra sobre el pecho. Expulsa 2 ó 3 veces a fondo el aire.
3. Comienza con una inspiración lenta y profunda llevando el aire hacia la parte baja de los pulmones (como si respiraras con el abdomen) y siente cómo empujas la mano que tienes en el vientre.
4. Continúa inspirando el aire mientras dilatas la zona de las costillas. Cuando la zona costal esté dilatada, continúa inspirando un poco más a la vez que las clavículas se levantan. Ahora tus pulmones están llenos de aire. Tanto éste paso como el anterior podrás sentirlo con la mano que tienes en el pecho.
5. Retén unos instantes el aire procurando no tensar el rostro, el cuello o los hombros.
6. Comienza la expulsión haciendo que el aire salga primero de la parte clavicular, luego del costal, y finalmente de la abdominal, expulsando el aire totalmente. Es decir, la expulsión se hace de manera inversa a la inspiración, de manera que la zona baja es la primera que se llena y la última que se vacía.
7. Mantente unos instantes los pulmones vacíos, y cuando sientas el impulso de inspirar, hazlo repitiendo los pasos anteriores.

1.4.5 Respiración alterna

(Uriarte, 2011), define: Esta técnica consiste en inhalar alternando cada una de nuestras fosas nasales. Es una respiración sencilla y su realización puede inducirnos a un estado de calma y relajación muy beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Suele realizarse antes de los ejercicios de meditación por los efectos sedantes que produce. El proceso es el siguiente:

- Utilizar una posición cómoda y relajada.

- Colocar el dedo pulgar en la ventana nasal derecha y los dedos anular y medio en la izquierda.
- Ocluir la ventana derecha con el pulgar e inspirar con la izquierda lenta y tranquilamente.
- Separar el pulgar y ocluir con los otros dedos la ventana izquierda.
- Espirar por la ventana derecha.
- Mantener el aliento un instante e inspirar por la derecha, manteniendo cerrada la izquierda. Cuando se desee espirar debe hacerse con la otra, la izquierda.
- Respirar de esta manera 5-10 minutos, o menos si comienza a notar antes la somnolencia.

1.4.6 Respiración purificante

(Rodríguez, García, & Cruz, 2005), definen: Este ejercicio no solo limpiará sus pulmones, sino que estimulará y tonificará todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del organismo. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios.

Consiste en dar golpecitos con las yemas de los dedos en toda la zona pulmonar y sacar el aire en tres tiempos para ello:

1. Nos ponemos de pie con las piernas un poco separadas. Colocamos las yemas de los dedos de ambas manos en el ombligo. Espiramos relajamos.
2. Al inspirar iremos golpeando suavemente con las yemas de dentro hacia a fuera y subiendo por todo el abdomen, costillas, zona pectoral hasta las clavículas. Las mujeres evitaremos la zona de los pechos. Los golpes en la parte pectoral alta pueden ser más fuertes.
3. Para espirar lo haremos en tres tiempos (dos cortos y uno largo) presionando con las manos primero la parte lateral alta de las costillas (debajo axilas), después media (costillas medias) y después baja (cintura). Podemos sacar el aire, soplando por la boca o si tenemos

la nariz un poco congestionada podemos aprovechar el impulso y sacar el aire por la nariz.

4. Repetimos el ciclo de 6/9 respiraciones.

1.4.7 Respiración lenta

(Patricio, 2006), define: Las prácticas de respiración lenta se han aplicado para calmar la mente y ejercitar la atención y su técnica regula suavemente para que paulatinamente la respiración disminuya su velocidad, verás como tu actividad disminuye y aparece una sensación de calma.

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

1.4.8 Respiración consciente

(Molina, 2014), define: Está diseñada para despejar el cauce de las corrientes naturales de energía del cuerpo, para estimular la circulación de tal modo que ningún obstáculo pueda obstruir la energía del cuerpo.

Se trata de fijar nuestra atención cuando respiramos de tal manera que, si empleamos 3 segundos para inhalar, debemos emplear 6 segundos para exhalar. Es decir, exhalamos el doble de tiempo que inhalamos por lo que conseguimos que nuestro cuerpo reduzca cualquier ritmo vital ayudando con ello al bienestar emocional.

1.4.9 Respiración controlada

(Moll, 2020), define: La respiración controlada es una técnica muy utilizada en psicoterapia que ayuda a reducir la activación fisiológica y, por tanto, a afrontar la ansiedad

(importante remarcar que no elimina la ansiedad, sino que ayuda a afrontarla y puede contribuir a reducirla como consecuencia).

Este ejercicio facilita la concentración y el control del proceso de respiración. Con los ojos cerrados, realizar un tipo de respiración diafragmática, al tiempo que se concentra en el flujo de aire por las vías respiratorias. Debe contarse el pulso durante un minuto y modificar el ritmo de la inspiración y espiración hasta localizar un ritmo apropiado. Seleccionar un número de pulsaciones (por ejemplo 5) y hacer que cada una de las fases de la respiración duren ese número de latidos.

1.4.10 Respiración profunda

(Sabater, 2019), define: Nos ayuda a calmar la agitación, el estrés y la ansiedad. Respirar bien para vivir mejor es un principio de bienestar físico y mental que reclama nuestra atención entre la prisa y las presiones con las que convivimos.

Se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general.

1. Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.
2. Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos.

Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.

3. Mantener la respiración. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado"
4. Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación.
5. Realizar 4 o 5 ejercicios de respiración seguidos. Repetir los ejercicios 10- 15 veces al día, por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes.

2. ESTRÉS ESCOLAR

2.1 Definición

El estrés escolar es un tema muy relevante en la actualidad debido a los múltiples factores internos y externos que generan preocupación o nerviosismo en los estudiantes y esto afecta a nivel emocional, psicológico, conductual y comportamental impidiéndoles un óptimo desarrollo en el proceso de aprendizaje que se encuentra.

Pero para (Dávila & Leticia, 2001), antes de entrar a la definición de estrés hay que tener en cuenta las diversas concepciones teóricas sobre las que se sustentan: a) estrés como estímulo, b) estrés como respuesta, y c) estrés como interacción estímulo-respuesta.

- a) **Estrés como estímulo.** Hace referencia a aquellas situaciones o acontecimientos desencadenantes de malestar, capaces de alterar el funcionamiento del organismo y/o el bienestar e integridad de la persona, sin tener en cuenta la interpretación cognitiva o valoración subjetiva que el sujeto hace del acontecimiento. Estas situaciones o acontecimientos, denominados estresores, pueden enmarcarse en diferentes ámbitos, entre los que podemos destacar: personal, interpersonal, económico, físico y catástrofes naturales.
- b) **Estrés como respuesta.** Hace referencia a las reacciones que el sujeto experimenta ante los estímulos adversos. Selye (1936) fue pionero en destacar un conjunto de respuestas fisiológicas del organismo ante estímulos aversivos, a lo cual denominó Síndrome General de Adaptación, siendo conocido en la actualidad como respuesta de estrés. Esta respuesta consiste en un sistema de reacciones adaptativas, a nivel fisiológico y psicológico, de carácter generalizado (afecta a todo el organismo) e inespecífica (similar

ante diversos estresores), desarrollada en tres fases: de alarma, de resistencia y de agotamiento.

- c) **Estrés como interacción estímulo-respuesta.** Integrando las consideraciones de estrés como estímulo y estrés como respuesta, Lazarus y Folkman (1984/1986) completan la visión del fenómeno considerando el estrés como “una clase particular de relación estímulo-respuesta, una relación percibida por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”

Según esta concepción, entre el estímulo y la respuesta es necesario tener presente una variable intermedia, la valoración o percepción cognitiva que la persona hace de la situación. Por lo tanto, y como puntualiza Fierro (2002) “no cualquier situación adversa o con propiedades afectivamente negativas es por sí sola estresante. Sólo lo es cuando las circunstancias empiezan a erosionar la capacidad de reacción y los recursos del sujeto” (Dávila & Leticia, 2001).

Ahora bien, tras estas concepciones teóricas se da algunas de las definiciones del estrés escolar:

(Susana & Díaz Gómez, 2007), define: El estrés escolar es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores, afectando al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar.

(García & Zea, 2011), define: El fenómeno del estrés se lo interpreta en referencia a malestares que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, o ambientales, que se dan dentro y fuera de la institución.

(Baena, 2007), define: El estrés escolar se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Cada uno de estos autores contribuyen al hecho de que el estrés se genera en mayor medida dentro y fuera de las aulas académicas y por diferentes factores causales.

2.2 Factores estresantes

Los síntomas del estrés en la edad escolar son más fáciles de detectar que la etapa preescolar, entre otras razones por que los niños a medida que crecen saben y describen mejor, aunque no sin dificultad, como se encuentran. (Dávila & Leticia, 2001).

En el periodo escolar tenemos que tomar en cuenta que los aspectos ambientales explican de mejor manera el estrés infantil, ya que cuando se expone al niño a situaciones estresantes como maltrato, falta de atención o afecto, separación o divorcio de sus papás, escases económica, problemas con la institución (inadaptación, malas relaciones, sobrecarga de trabajos, etc.), enfermedades crónicas, baja autoestima, poca habilidad interpersonal entre otras. Pueden afectar directamente con el estado del niño/a o adolescente.

Por esto tanto (Valentín, 2009) cómo (Torres, 2003) , establecen cuales son los acontecimientos estresantes que experimentan a nivel:

2.2.1 Personal

Hay algunas características personales, condicionadas obviamente por el entorno, que favorecen el estrés, por ejemplo, la excesiva inhibición, la falta de habilidades sociales, la baja autoestima.

2.2.2 Familiar

En general, la estructura familiar disfuncional, así como los estudios educativos parentales presididos por la permisividad, el autoritarismo o la sobreprotección, nacimiento de un hermano,

conflicto en la relación con los padres, fallecimiento de un abuelo o ser querido, enfermedades graves y el cambio de domicilio.

2.2.3 Escolar

La insuficiente comunicación y las malas relaciones interpersonales, al igual que la estructura y la gestión institucional predominantemente rígida y vertical, cambio de centro, cambio de ciclo, repetición de curso, cambio de profesor, aumento de trabajo, suspensiones de clase o por una o más asignaturas.

2.2.4 Social

La continua exposición a estímulos amenazantes, por ejemplo, vivir en un entorno hostil. De igual modo, han de incluirse como factores que predisponen a la ansiedad la existencia de problemas económicos en la familia y la falta de apoyo social suficiente, también la pérdida de un amigo, rechazo de los compañeros, ingreso en un grupo, comienzo de actividades deportivas o lúdicas, comienzo de relaciones con un chico/a y ruptura amorosa.

2.2.5 Salud

Las enfermedades, sobre todo crónicas, con el malestar, el dolor y el temor acompañantes, son fuentes de estrés infantil, al igual que la posible hospitalización, que supone separación de la familia y alejamiento del entorno escolar y social, exigencias de adaptación a un medio extraño y con frecuencia viviendo como amenazante, etc.

2.3 Síntomas del estrés escolar

El estrés un tema muy conocido en la actualidad, viene del inglés stress y se refiere a una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es

percibida como demandante o amenazante, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. (Maturana & Vargas, 2015).

Por ello dentro del ámbito educativo si el estudiante se ve inmerso en un desequilibrio o desestabilidad homeostática (esfuerzo por alcanzar el equilibrio) puede afectar principalmente en aspectos emocionales, somáticos, cognitivos y conductuales.

(Valentín, 2009), establece que en el cuadro de estrés infantil se puede encontrar síntomas psíquicos, físicos y conductuales como los siguientes:

2.3.1 Psíquicos

- Desmotivación, desinterés
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Tedio
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse
- Errores de memoria
- Labilidad afectiva

2.3.2 Físicos

- Alteraciones del sueño
- Pérdida o aumento de peso
- Malestar general
- Cefaleas
- Problemas digestivos

2.3.3 Conductuales

- Rechazo de la escuela

- Disminución del rendimiento
- Aumento de los errores
- Incumplimiento de tareas
- Empeoramiento de las relaciones con los compañeros o los profesores.

La mayor parte de los estresores o situaciones que causan estrés ocurren en el espacio cotidiano en el que se desenvuelven los niños y adolescentes, por lo que sin lugar a dudas el colegio constituye un lugar de desarrollo diario que puede afectar la estabilidad general del escolar.

Según (Lazarus, 1986), para definir el estrés psicosocial es importante considerar la “relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar”. Desde este punto de vista, los recursos psicológicos de cada individuo juegan un rol preponderante a la hora de evaluar cierta situación ambiental como generadora o no de estrés. (Maturana & Vargas, 2015).

Por ello si los estudiantes consideran que las exigencias o requerimientos que se plantean en una situación escolar exceden sus conocimientos, se sienten estresados, también factores como el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento institucional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo, se pueden considerar precursores del estrés escolar.

Según (Piorno., 2004) en un estudio realizado de los rasgos de la personalidad y su relación con el estrés escolar denota la secuencia con que se presentan los eventos lo que se da el estrés escolar enumerados de la siguiente manera

- Presencia de evento escolar estresante (estimulo escolar)
- Significado interno que el alumno asigna al evento estresante
- Aparición interna o biológicas y externa o de la conducta en respuesta al evento estresante

Para (Lazarus, 1986) existen tres etapas claramente diferenciadas del estado de estrés

- Reacción de Alarma:** Corresponde a la sensación de estar “agobiado por mil cosas”. Aquí aparecen las modificaciones bioquímicas que tratan de compensar el estado de excesiva actividad y proteger al escolar.
- Fase de Resistencia:** Se produce cuando el escolar ya se ha adaptado a la sobrecarga prolongada en el tiempo y se mantienen las modificaciones que compensan la homeostasis.
- Fase de Agotamiento:** El derrumbe del escolar se genera por la falla de las estrategias adaptativas, se desmoronan y las reacciones emocionales, conductuales y cognitivas comienzan a ser visibles.

2.4 Consecuencias del estrés escolar

Como se ha mencionado el estrés escolar se genera tanto por factores internos como externos al estudiante y esto a su vez desencadena en malestares que algunos pueden afrontar y otros no, sintiéndose aún más agobiados que antes.

Algunos autores establecen consecuencias que se generan en los estudiantes

Para (Maturana & Vargas, 2015) es un evento que se da muchas veces en el contexto escolar. Es frecuente, que existan eventos que generan estrés individual, en el grupo de pares y en la institución educativa. Este resultado ocasiona en los individuos y grupos, consecuencias que se expresan generalmente a través de conductas que favorecen y perpetúan el estrés, generándose

consecuencias insospechadas en otras conductas, emociones y relaciones del sujeto adolescente con su grupo, su familia y con la institución educativa. Como resultado, se puede presentar:

- **Acoso escolar o bullying.**- el fenómeno del bullying famoso en estos días también recibe el nombre de matoneo, intimidación, hostigamiento o acoso escolar, expresiones empleadas para referirse a aquellas conductas agresivas que se ejercen de manera repetida a un alumno o grupo de ellos sobre otro, en donde la intención es hacer daño y establecer una relación de control-sumisión en la que el agredido no pueda defenderse, el autor considera que es fundamental que se cumplan los mencionados criterios para que una conducta agresiva entre escolares sea considerada efectivamente como bullying o acoso escolar (Enríquez Villota, 2015).
- **Consumo de alcohol y/o drogas.** - Muchos adolescentes, no teniendo las herramientas o habilidades para responder normativamente a este malestar o estrés ambiental, buscan soluciones poco adaptativas para calmar estas molestias descritas. Una de las soluciones más buscadas por ellos es el consumo de alguna sustancia, alcohol u otras drogas. Entre las más frecuentes destaca el consumo de tabaco y el consumo de marihuana para calmar la ansiedad y/o angustia. (Maturana & Vargas, 2015)
- **Estados ansiosos y depresivos.** - La ansiedad es una emoción que surge cuando una persona se siente en peligro, sea una amenaza real o imaginaria. Es una respuesta normal y adaptativa que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Sin embargo, como ya fue enunciado, existen momentos que para una persona resulta difícil reaccionar adaptativamente, ya sea por las características del sujeto o bien por las características de los eventos. Por lo tanto, se producen montos de ansiedad en alta

intensidad y mantenidos en el tiempo, produciéndose, por lo tanto, trastornos que alteran el funcionamiento del individuo y que no se resuelven de un modo autolimitado.

Para (Sierra & Urrego, 2015) en su investigación, los resultados del estudio confirmaron que, bajo ciertas circunstancias, los adolescentes reaccionan a síntomas de estrés a constelaciones de riesgo en condiciones de vida. Detonando en estas consecuencias

- Enfermedades psicosomáticas y otras alteraciones de salud,
- Perturbaciones psicológicas y emocionales,
- Consumo de droga y delincuencia.

Por esto es muy importante que tanto profesores como padres de familia que están inmersos en los cambios que presentan sus hijos y estudiantes se den cuenta a tiempo de prever para evitar repercusiones futuras más negativas y perjudiciales para los niños/as y adolescentes en estas etapas de cambio.

f. METODOLOGÍA

▪ Tipo de investigación

La investigación es cuasi experimental, tiene dos variables: una variable independiente que son las técnicas de relajación-respiración y una variable dependiente que es el estrés escolar.

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

La variable dependiente, el estrés escolar es una situación problemática que se quiere cambiar. Esta variable no se manipula, sino que se mide para ver el efecto que la manipulación de la variable independiente, las técnicas de respiración tienen en ella.

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

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

Métodos del proceso de construcción que servirán para la elaboración de la investigación

Método Científico

Bajo su lógica se ha diseñado y planificado el proyecto para el trabajo de titulación, son diez pasos del método que orientan la construcción del proyecto con estricto apego a la lógica: descubrimiento del tema, planteamiento de la problemática, derivación de los problemas de

investigación principal y derivados, búsqueda de la información científica con especialistas, tanto para definiciones, dimensiones, indicadores y sub indicadores. Tentativa de solución, hipotéticos, invención de nuevos constructos para la formulación estructural del marco teórico, soluciones para experimentación en la variable independiente, investigación de consecuencias con la aplicación de talleres, puesta a prueba las hipótesis de investigación, nula y alternas en la fase experimental, contrastación de una situación y una situación después de los talleres, y difusión dar resultados mediante el artículo derivados de la ejecución del proyecto.

Método Inductivo

Observación metódica con una encuesta de dimensiones, indicadores y sub indicadores de la variable dependiente del tema, descripción estadística: recolección de la información, tabulación de datos, construcción de resultados y porcentajes de indicadores que pautan una situación problemática en el estrés escolar de los estudiantes de la unidad educativa fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, periodo lectivo 2020-2021.

Método Deductivo

De lo general a lo particular, esta fue la ruta para construir observables. Cada variable empezando por la independiente: las técnicas de respiración y luego la dependiente: el estrés escolar se definió con citas de al menos diez científicos entendidos en la materia, de esas definiciones se derivaron dimensiones, indicadores y sub indicadores, materia prima para el cuestionario de la encuesta.

Método Estadístico

En la construcción de la problemática, el método estadístico descriptivo., es la herramienta indispensable, aporta en el momento de tabular la información recolectada de la muestra, describirla, en los pasos: recolección de la información, organización en tablas, presentación en

gráficos, análisis e interpretación de los resultados que indican indicios de situación problemática.

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

Método de Análisis y Síntesis

Este método se utiliza en la construcción del marco teórico, el análisis y la síntesis conceptual, hipotética, y teórico se consiguen con este método. Se analizan desde una concepción abstracta para caminar a lo concreto. La problemática resultante de este proceso no deja atisbos que sea una especulación, por el contrario, ahí donde hay una aparente normalidad inmediatamente se entrecruzan elementos que configuran neguentropías.

- **Forma de valoración de los talleres en la propuesta de intervención cuasi experimental**

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica utilizada para la recolección de datos la encuesta.

Unas de las técnicas utilizadas para la obtención de datos lo cual sirvió para el planteamiento de la problemática, fue una encuesta dirigida a 10 estudiantes; con 20 ítems. (Anexo 1). Esta encuesta fue utilizada solo para iniciar el análisis de la problemática. Para la tesis solo se usará un instrumento.

Para valorar el grado de aporte a la solución de la problemática se empiezan aplicando antes de los talleres un test de actitudes y valores a la muestra participante, se lo hace al inicio y al

término de los talleres. Se van a implementar cinco talleres, cada taller busca resolver un problema de la variable dependiente, del estrés escolar. El grado de resolución se mide con el programa informático SPSS 25, si las hipótesis alternas sobresalen se procederá a la discusión y conclusión aspectos que constituyen partes del de trabajo final de graduación.

Instrumento

Descripción del instrumento psicométrico

Para la investigación se utilizará el inventario SISCO del estrés académico, de tal manera servirá para evaluar la variable dependiente. tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media, superior y de postgrado durante sus estudios, de tal manera cumple con los requisitos de validez y confiabilidad.

Propiedades psicométricas

- a) Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).
- b) Validez: se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos

resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

Aplicación

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

Estructura

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

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

Población y muestra

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

Tabla 1

Informantes	Población	Muestra
Estudiantes de 10 a 15 años de Educación General Básica	700	10

*Fuente: Secretaria General de la Unidad Educativa Fiscomisional “Mons. Luis Alfonso Crespo Chiriboga”, 2020 – 2021.
Autora: Jessica Jiménez*

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (USD)	COSTO TOTAL (USD)
RECURSOS HUMANOS			
Transporte	5	\$18.00	\$90.00
Almuerzos	5	\$90.00	\$450.00
RECURSOS MATERIALES			
Documentos, afiches, trípticos	1	\$40.00	\$40.00
Impresiones	16	\$0.20	\$3.20
Servicio de internet	14	\$0.60	\$8.40
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	150	\$0.05	\$7.50
Pizarra, marcadores, cartulinas, lápiz, esferos, etc.	1	\$30.00	\$30.00
RECURSOS FINANCIEROS			
Anillado e impresión del proyecto	03	\$8.00	\$24.00
TOTAL, ESTIMADO			\$653.1

Elaborado: Jessica Jiménez

i. BIBLIOGRAFIA

- 10, C. (2007). *Respiracion toracica*. Obtenido de APRENDE A RESPIRAR :
https://www.hgc.es/es/cartera-servicios/neumologia.ficheros/75277-aprende_a_respirar.pdf
- AIYA, E. (2018). *Instituto Yoga*. Obtenido de Respiración yóguica o respiración completa:
<https://www.aiyayurveda.com/respiracion-yoguica-o-respiracion-completa/>
- Baena, F. J. (2007). *ESTRÉS, RIESGO FAMILIAR E INADAPTACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y ESCOLAR EN LA INFANCIA*. Obtenido de
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2674/16851511.pdf>
- Cerdán, A. G. (2017). *Técnicas de respiración: Ejercicios y tipos de respiración para cada momento*. Obtenido de Salud, Cerebro & Neurociencia:
<https://blog.cognifit.com/es/tecnicas-de-respiracion/>
- Darner, J. J. (2004). *Enfermería Integral*. Obtenido de
https://www.enfervalencia.org/ei/89/ENF_INTEG_89.pdf
- Dávila, B., & Leticia, G. (2001). *Fuentes de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Escolares*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28435105.pdf>
- Díaz, E. S., & Gómez, D. A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Obtenido de
http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%20adnez_Una%20aproximaci%20psicosocial%20al%20estr%20a9s%20escolar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Enríquez Villota, M. F. (Enero de 2015). *El acoso escolar*. Obtenido de
<https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/saber/article/view/983/767>
- García, G. E. (2016). *MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN*. Obtenido de
https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO_EN_RESPIRACION.pdf

- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). *Estrés Académico*. Obtenido de file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-4865240.pdf
- Gil, R. H. (2005). *Estrés escolar y aprendizaje: dos enemigos que van de la mano* . Obtenido de <http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/604/Estres%20escolar%20y%20aprendizaje%20dos%20enemigos%20que%20van%20de%20la%20manopdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gunnel, M. (2003). *Respiración y Espíritu*. Bueno Aires: Kier.
- Lazarus, R. y. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lodes, H. (1990). *Aprende A Respirar*. Obtenido de <https://vdocuments.site/aprende-a-respirar-hiltrud-lodes.html>
- MARTÍNEZ, V., & PÉREZ, O. (2011). *El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares* . Obtenido de <http://revistarayuela.ednica.org.mx/sites/default/files/5305Mnez-Otero.pdf>
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). *El estrés escolar*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>
- Minett, G. (2033). *Respiración y Espíritu*. Bueno Aires : Kier .
- MITJANA, L. R. (2018). Respiración diafragmática (técnica de relajación): ¿cómo se realiza? *Psicología y Mente*.
- Molina, C. (2014). *TÉCNICA DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE*. Obtenido de PSICOLOGIA : <https://www.ciaramolina.com/tecnica-respiracion-consciente/#:~:text=T%C3%89CNICA%20DE%20LA%20RESPIRACI%C3%93N%20CONSCIENTE,veces%20que%20inhalamos%20y%20exhalamos>
- Moll, J. U. (2020). *Respiración Controlada: qué es y cómo usarla*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/meditacion/respiracion-controlada>
- Montañés, M. C. (2005). *TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN*:. Obtenido de Relajación y respiración: <https://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>

- Navarro, S. (2019). *Estudio exploratorio de la ansiedad escénica y la respiración diafragmática*.
Obtenido de <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/2175/2840>
- Patricio, M. Á. (2006). *Fisioterapia Respiratoria*. Sevilla: MAD-Eduforma.
- Piorno., V. (2004). *RASGOS DE PERSONALIDAD Y SU RELACION CON EL ESTRÉS ESCOLAR EN ALUMNOS DEL TERCER CICLO DE LA E.G.B.* Buenos aires: XI Jornadas de Investigación. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-029/123>
- Plana, O. R., & Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos: ejercicios sencillos de relajación*.
Barcelona - España : INDE publicaciones.
- PUERTA, D. X., & BECERRA, D. C. (2003). *INFLUENCIA DE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA*. Obtenido de
<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/18225/1/489-1410-1-SM.pdf>
- Rodríguez, T., García, C., & Cruz, R. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*.
Cuba: Medisur.
- Sabater, V. (2019). *La respiración profunda: una forma sencilla de mejorar tu vida*. Obtenido de
La mente es maravillosa : <https://lamenteesmaravillosa.com/la-respiracion-profunda-sanacion/>
- Sierra, O. L., & Urrego, G. (2015). *Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness*. Obtenido de
https://revistas.uptc.edu.co/revistas/index.php/linguistica_hispanica/article/view/3685
- Susana, M. D., & Díaz Gómez, D. A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*.
Obtenido de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/2209>
- Torres, M. V. (2003). *Estrés en la Infancia su prevención y tratamiento*. España: NARCEA.
doi:<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vQmG3pBsGt4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=Estr%C3%A9s+en+la+Infancia+su+prevenci%C3%B3n+y+tratamiento.&ots=83DevkXHvy&sig=LrjjwreD8NP1dyOrmVx50sEINsk#v=onepage&q=Estr%C3%A9s%20en%20la%20Infancia%20su%20prevenci%C3%B3n%20y%20>

- UNC. (2013). *Respiración diafragmática*. Obtenido de <https://www.unccmedicalcenter.org/app/files/public/201/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>
- Uriarte, O. (2011). *Técnicas de respiración para fomentar la relajación*. Obtenido de Respira: <https://vivirmasymejor.elmundo.es/respira/3-tecnicas-de-respiracion-para-fomentar-la-relajacion#:~:text=Respiraci%C3%B3n%20alterna&text=Es%20una%20respiraci%C3%B3n%20sencilla%20y,e%20inhala%20lenta%20y%20profundamente>.
- Valentín, M. O. (2009). *Prevención del estrés escolar*. España: Creative Commons. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10662/2016>
- Baena, F. J. (2007). *ESTRÉS, RIESGO FAMILIAR E INADAPTACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y ESCOLAR EN LA INFANCIA*. Obtenido de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2674/16851511.pdf>
- Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo, Roxana Monteagudo de la Guardia, Zaida Nieves Achon. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*.
- Díaz, E. S., & Gómez, D. A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Obtenido de http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%c3%adnez_Una%20aproximaci%c3%b3n%20psicosocial%20al%20estr%c3%a9s%20escolar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Forero, J.; López, H.; Pardo, N. (2004). *Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá*. Panamá.: Universidad de La Sabana.
- Gago, L. D. (2020). *Eficacia de las técnicas de respiración lenta y profunda en la mejora de la calidad de vida en sujetos con dolor crónico de origen músculo-esquelético: revisión sistemática*. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/26724/DosilGago_Laura_TFG_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 2: ENCUESTA, PARA DETERMINAR LA PROBLEMÁTICA.



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

ENCUESTA

Reciba un cordial saludo de parte de **Jessica Jiménez** estudiante de la **Carrera de Psicología Educativa y Orientación** de la **Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**, para el desarrollo de esta encuesta elaborada y llevada a cabo necesito de su amable colaboración, con el fin de lograr obtener información para el trabajo de investigación sobre el estrés escolar, sin la necesidad de importunar le solicito muy comedidamente a usted se digne en brindarme un poco de su tiempo para que conteste a la presente encuesta, desde ya me disculpo por la molestia y agradezco su apoyo.

<u>DATOS INFORMATIVOS</u>			
*Nombres y apellidos:			
*Fecha de aplicación:		*Edad:	
*Ocupación:		Sexo:	
*Ciudad de residencia:		*Lugar de procedencia:	
*Establecimiento educativo:			
*Ciclo:		*Sección:	
<i>Nota: este apartado de Datos informativos contiene campos obligatorios (*), no se puede dejar en blanco.</i>			
Instrucciones			
1. Las preguntas son de tipo Base Estructurada por lo que solamente debe marcar con una X la respuesta adecuada a su criterio y/o conocimiento.			
2. Se solicita realizar el proceso de respuesta con calma y tranquilidad.			
3. Puede seleccionar solo una de las dos posibilidades de respuestas que se ofrecen.			
4. Responda en el casillero en blanco que esta después del indicador marcando con una X			

ESTRÉS ESCOLAR

Proceso sistémico de carácter adaptativo, psicológico cuando el organismo está sometido a demandas o estresores.

1. En el Estrés Escolar los exámenes escritos lo angustian al momento de dar una prueba.

SIEMPRE

AVECES

NUNCA

2. La sobrecarga de trabajos escritos te produce estrés

SIEMPRE

AVECES

NUNCA

La respuesta del organismo a los estresores internos y externos que se dan dentro del espacio educativo

3. ¿Cuándo estás estresado te duele la cabeza?

SIEMPRE

AVECES

NUNCA

4. ¿Cuándo estás estresado te afecta en poder concentrarte?

SIEMPRE

AVECES

NUNCA

Malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, o ambientales.

5. El estar estresado te produce malestar físico como dolor de estómago

SIEMPRE

AVECES

NUNCA

6. ¿El no tener los útiles necesarios influye para producir estrés en ti?

SIEMPRE

AVECES

NUNCA

Activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

7. ¿Las malas relaciones con tus compañeros te ocasionan estrés?

SIEMPRE

AVECES

NUNCA

8. Un estímulo externo como el miedo a tu profesor te puede generar estrés.

SIEMPRE

AVECES

NUNCA

Se presenta con mayor complejidad en el proceso formativo de un niño, niña o adolescente

9. El que tus padres no te den espacio para recrearte te produce estrés

SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
10. En el Estrés Escolar el miedo a no ser aceptado por tus compañeros te afecta					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
Los síntomas de estrés son más fáciles de detectar en la edad escolar que en la etapa preescolar.					
11. ¿El que tus padres de regañen genera en ti estrés?					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
12. ¿La Pérdida de un ser querido influiría en el estrés escolar?					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
Presiones internas y externas en las que están sometidos que hacen que el niño experimente estrés.					
13. ¿El cambiarte de institución te puede producir estrés?					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
14. ¿Tener bajas notas contribuyen para producirte estrés?					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
Experiencias que producen en la persona tensión, en momentos que exigen mayor esfuerzo y cierto nivel de adaptación.					
15. El timbre o campana son estresores escolares					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
16. ¿Provoca estrés el no tener un horario de estudio adecuado?					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
Los problemas de ansiedad en niños y, especialmente, en adolescentes, son producidos por la sobrecarga escolar.					
17. ¿Cuándo estás estresado en clase molestas a tus compañeros?					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	

18. En el Estrés Escolar el sacarte malas notas genera que te den menos ganas de hacer tus deberes					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
Significa tensión, tirantez, esfuerzo, para definir circunstancias ambientales que provocaban reacciones fisiológicas.					
19. ¿El que no te expliquen bien los deberes genera estrés?					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	
20. En el estrés escolar la Perdida de año produciría temor					
SIEMPRE		AVECES		NUNCA	

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO 3: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

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

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

() **Si**

() **No**

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

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

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

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

Tiempo limitado para hacer el trabajo

**Otra _____
(Especifique)**

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

REACCIONES FÍSICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

REACCIONES COMPORTAMENTALES

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

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

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

ANEXO 4: CONSETIMIENTO INFORMADO

CARTA DE CONSENTIMIENTO

INFORMADO

Yo....., con
C.I....., en calidad de representante legal y en uso de mis plenas facultades
legales autorizó, por medio del presente, la participación de mi representante para la aplicación del
Inventario SISCO del Estrés Académico. Así mismo certificó que he sido informado de los
propósitos del mismo y los fines con los que será utilizada la información recolectada siendo está
estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito. No recibirán pago alguno
por su participación y tampoco les generará gastos.

Representante Legal

C.I

Loja,de 2020

ÍNDICE

TÍTULO	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO.COMPLETO	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
Antecedentes	8
Técnicas de relajación-respiración	11
<i>Definición</i>	11
<i>Consideraciones al realizar las técnicas de relajación- respiración</i>	12
<i>Beneficios al aplicar las técnicas de relajación-respiración</i>	13
Tipos de relajación-respiración	14
a. <i>Relajación Progresiva de Jacobson</i>	14
b. <i>Entrenamiento autógeno de Schultz</i>	15
c. <i>Respiración Completa</i>	16
d. <i>Respiración alterna</i>	18
e. <i>Respiración profunda</i>	18

Estrés escolar.....	19
<i>Definición</i>	19
<i>Factores estresantes</i>	21
<i>Síntomas del estrés escolar</i>	23
<i>Consecuencias del estrés escolar</i>	25
El afrontamiento.....	27
Definición de taller.....	29
<i>Diseño básico de los talleres</i>	29
<i>Tipos de talleres</i>	30
e. MATERIALES Y MÉTODOS	31
f. RESULTADOS.....	41
g. DISCUSIÓN	49
h. CONCLUSIONES	52
i. RECOMENDACIONES.....	53
j. BIBLIOGRAFIA	54
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	59
k. ANEXOS	97
ANEXO 1: PROYECTO DE TESIS	97
a. TEMA.....	98
b. PROBLEMÁTICA.....	99
c. JUSTIFICACIÓN.....	105
d. OBJETIVOS.....	106
e. MARCO TEÓRICO.....	107
f. METODOLOGÍA	129
g. CRONOGRAMA	135
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	138
i. BIBLIOGRAFIA.....	139
ANEXOS	143
ANEXO 2: ENCUESTA, PARA DETERMINAR LA PROBLEMÁTICA.	143

ANEXO 3: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	147
ANEXO 4: CONSETIMINTO INFORMADO	150
ÍNDICE	151