



## **OFICINA DE POSTGRADOS**

**Tema:**

### **PLAN DE INTERVENCIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE OTAVALO**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magister en Psicología Clínica con mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes

**Línea de Investigación:**

Vida digna y salud integral

**Autor:**

Psic. Anrango Jacho Ivonne Alejandra

**Director:**

Ps. Cl. Mg. Jaramillo Zambrano Ana Elizabeth

Ambato – Ecuador

Julio 2022

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO  
HOJA DE APROBACIÓN**

**Tema:**

**PLAN DE INTERVENCIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE OTAVALO**

**Línea de Investigación:**

**Vida digna y salud integral**

**Autora:**

**Ivonne Alejandra Anrango Jacho**

Dayamy Lima Rojas, Mg.

f. 

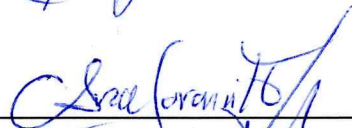
**CALIFICADOR**

Narciza de Jesus Villegas Villacres, Mg.

f. 

**CALIFICADOR**

Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Mg.

f. 


**CALIFICADOR**

Juan Carlos Acosta Teneda, P. PhD.

f. 

**COORDINADOR DE LA OFICINA DE POSTGRADOS**

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

f.   
Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador  
**SECRETARIA GENERAL  
PROCURADURÍA**

**SECRETARIO GENERAL DE LA PUCESA**

Ambato-Ecuador

Julio 2022

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **IVONNE ALEJANDRA ANRANGO JACHO**, con **CC. 100313218-8** autora del trabajo de graduación intitulado: "PLAN DE INTERVENCIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE OTAVALO" previo a la obtención del título profesional de **MAGISTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN PSICOTERAPIA INFANTIL Y DE ADOLESCENTES**, en la oficina de **POSTGRADOS**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado a1 Sistema Nacional de información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando 1os derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, 2022



---

**IVONNE ALEJANDRA ANRANGO JACHO**

**CC. 100313218-8**

## **AGRADECIMIENTO**

A mi madre por ser un claro ejemplo de lucha y perseverancia, gracias a su motivación he logrado escalar cada meta propuesta.

A mi familia por el apoyo diario, su cariño y afecto quedan plasmadas en mi corazón.

A mí estimada tutora de tesis, Ana Jaramillo por su paciencia y dedicación.

A la Unidad Educativa “Escuela del Futuro” por permitirme trabajar en tan prestigiosa institución y me abrió sus puertas para llevar a cabo este proceso.

## **DEDICATORIA**

El trabajo, la constancia, la paciencia, el apoyo incondicional son muestra del infinito amor de mi familia, dedico el presente trabajo a mi esposo Alejandro y a mis hijos Sarahi y José Julián Galindo por ser fuente de mi energía y motor de lucha para cumplir mis sueños, los amo.

## RESUMEN

El trabajo desarrollado es un plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura. La investigación es aplicada, con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, de corte transversal y su diseño es no experimental. La población está constituida por 68 estudiantes adolescentes legalmente matriculados en la institución que comprenden una edad de 12 a 15 años de edad. Se les aplicó el Inventario de Estrés Académico (IEA), mismo que permitió identificar manifestaciones y situaciones generadoras de estrés, así como sus niveles de respuesta fisiológico, cognitivo y motor. Se evidenció la mayor manifestación de estrés académico es la que, se presenta frente a problemas de concentración en estudiantes y las situaciones que generan estrés en los adolescentes es: el exceso de responsabilidades por cumplir las obligaciones en el ámbito escolar, lo que confiere a niveles de respuesta el factor cognitivo, es el de mayor afección. A partir de los resultados obtenidos, se evidencia que el estrés académico está presente en los estudiantes adolescentes, por lo que, se propone un plan de intervención con un enfoque cognitivo conductual, para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la institución.

**Palabras clave:** Estrés Académico, Adolescentes, Intervención

## **ABSTRACT**

The presented research work is based on an intervention plan to reduce academic stress in adolescent students of the Christian Educational Unit "Escuela del Futuro", in Otavalo canton, province of Imbabura. The research was applied with a quantitative approach and descriptive, cross-sectional, and non-experimental design. The population that was part of the study were 68 adolescent students legally enrolled in the institution aged between 12 and 15 years old. The Academic Stress Inventory (IEA) was applied to them, which allowed identifying manifestations and situations that generate stress, as well as their physiological, cognitive, and motor response levels. The outcomes obtained have shown that the greatest manifestation of academic stress in students is the concentration problems as a result of the situations that generate stress in adolescents like the excess of responsibilities to fulfill the obligations in the school environment, which confers to levels of response to the cognitive factor, that is the most affected. From the results obtained in this research study, it was evident that academic stress is presented in adolescent students, so an intervention plan with a cognitive-behavioral approach is proposed to reduce academic stress in adolescent students of the aforementioned institution.

**Keywords:** Academic stress, Adolescents, Intervention.

## ÍNDICE

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD .....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA.....	6
1.1.Estrés .....	6
1.2.Clasificación del estrés.....	15
1.3.Adolescentes.....	23
1.4.Intervención psicológica ante el estrés académico en la adolescencia .....	25
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLOGICO .....	29
2.1. Población y características sociodemográficas .....	30
2.2. Herramientas.....	30
2.3. Procedimiento metodológico .....	46
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	48
3.1. Análisis manifestaciones de estrés académico .....	48
3.2.Análisis de situaciones académicas generadoras de estrés .....	49
3.3. Análisis de niveles de respuesta .....	50
3.4.Plan de Intervención para reducir el Estrés Académico .....	52
CONCLUSIONES.....	77
RECOMENDACIONES .....	79
BIBLIOGRAFÍA .....	80
ANEXOS .....	100

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1. Representación edad .....	18
Figura 2.2. Representación sexo.....	19
Figura 2.3. Representación gráfica domicilio actual .....	20
Figura 2.4. Representación gráfica sector de domicilio .....	21
Figura 2.5. Representación gráfica sector de domicilio .....	22
Figura 2.6. Representación gráfica del estado civil .....	23
Figura 2.7. Representación gráfica de la identificación religiosa.....	38
Figura 2.8. Representación gráfica con quien viven actualmente .....	25
Figura 2.9. Representación gráfica de salud mental o problema psicológico.....	26
Figura 2.10. Representación gráfica de rendimiento académico.....	27
Figura 2.11. Representación gráfica de año escolar .....	28
Figura 2.12. Representación gráfica repiten el año .....	29
Figura 2.13. Representación gráfica socioeconómica familiar .....	30
Figura 2.14. Situación académica y laboral.....	31

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. Análisis de manifestaciones de estrés académico .....	48
Tabla 3.2. Análisis de situaciones académicas generadoras de estrés .....	49
Tabla 3.3. Análisis de niveles de respuesta .....	50
Tabla 3.4. Análisis de niveles de respuesta fisiológico.....	50
Tabla 3.5. Análisis de Niveles de Respuesta Factor Cognitivo .....	51
Tabla 3.6. Análisis de niveles de respuesta motor .....	51
Tabla 3.7. Síntesis de temas; sesión 1: Socialización.....	59
Tabla 3.8. Síntesis de temas; segunda sesión: Aplicación.....	59
Tabla 3.9. Síntesis de temas; cuarta semana: Valoración.....	60
Tabla 3.10. Diseño de la primera sesión: Socialización .....	61
Tabla 3.11. Diseño de la segunda sesión: Socialización.....	63
Tabla 3.12. Diseño de la tercera sesión: Socialización .....	51
Tabla 3.13. Diseño de la cuarta sesión: Socialización .....	53
Tabla 3.14. Diseño de la primera sesión: Aplicación.....	53
Tabla 3.15. Diseño de la segunda sesión: Aplicación .....	54
Tabla 3.16. Diseño de la tercera sesión: Aplicación.....	55
Tabla 3.17. Diseño de la cuarta sesión: Aplicación .....	56
Tabla 3.18. Diseño de la quinta sesión: Aplicación .....	57
Tabla 3.19. Diseño de la sexta sesión: Aplicación .....	58
Tabla 3.20. Diseño de la séptima sesión: Aplicación .....	59
Tabla 3.21. Diseño de la octava sesión: Aplicación .....	60
Tabla 3.22. Diseño de la evaluación final: Evaluación.....	61

## INTRODUCCIÓN

En la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” en base a los resultados obtenidos se ha identificado que los estudiantes presentan altos índices de estrés académico en. Así, el objetivo de la investigación fue desarrollar un plan de intervención que reduzca el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura. El estrés académico se define como el proceso en el que los individuos alteran las funciones físicas y psicológicas frente a factores que requieren gran esfuerzo en el ámbito educativo. El desequilibrio se manifiesta a través de diferentes signos y síntomas presentes en estudiantes que presentan estrés académico (Jerez & Oyarzo, 2015).

Dentro del análisis de la investigación, se encuentra varios estudios realizados en el contexto ecuatoriano y a nivel de América, entre los que, se menciona; están los siguientes: en una investigación efectuada en Cuenca-Azuay que tuvo por objetivo caracterizar el estrés académico se aplicó la escala SISCO de Estrés Académico el que se observó la presencia de estrés académico en el 90% de la muestra lo cual alarma y muestra que gran parte de los estudiantes atraviesas por estrés académico es un problema muy frecuente, lo cual se asocia a varios agentes estresores referentes a la parte académica (Quito, Tamayo, Buñay, & Neira, 2017).

En una investigación realizada en la ciudad de Bogotá-Colombia misma que tuvo como objetivo realizar un programa de prevención secundaria de estrés académico en estudiantes universitarios se evidencia el diseño de un manual que ayuda a promover estrategias para afrontar el estrés y permite a la población a la cual está dirigida a manejar las situaciones detonantes y a través de las estrategias disminuir los niveles de estrés (Salamanca, 2016).

Una investigación a 70 estudiantes de bachillerato realizada en Perú cuyo objetivo fue correlacionar la resiliencia con el estrés académico, a través del uso del SISCO, tuvo

como resultado visualizar que más del cincuenta por ciento de la población investigada tuvo altos niveles de estrés y su notable incapacidad para sobrellevar los problemas en el ámbito académico así como su falta de resiliencia, dicha investigación mostro altos niveles de estrés que son evidenciados por sus falencias físicas y emocionales, la importancia del manejo adecuado del estrés, permite manejar de manera más adecuada las dificultades que se presentan en el ámbito académico (Tafur, 2022).

Un estudio realizado con una muestra de 299 alumnos de secundaria que buscaba el análisis de efectos del estrés académico, muestra altos niveles de estrés debido al exceso de trabajo y exámenes, mostrando que la población estudiantil ha sido afectada de sobremanera por las presiones académicas derivadas de las evaluaciones, dicho estudio menciona gran influencia de la sobrecarga del trabajo, también muestra mayor incidencia de estrés en la población femenina es la población mayormente afectada, este estudio evidenció que tanto hombres como mujeres se ven influenciados por la sobrecarga de actividades escolares (García, Pérez, & Fuentes, 2015).

Los estudiantes a diario están inmiscuidos en situaciones generadoras de estrés sobre todo en el ámbito académico, dichas situaciones generan en ellos estrés, desmotivación y que a largo plazo perjudican en el rendimiento de dichos adolescentes y se perjudica todas las esferas en las que se desarrollan, en muchos casos los adolescentes presentan cambios en el estado de ánimo que genera dificultad a nivel psicológico y físico. Por lo tanto: “El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (Berrío & Mazo, 2011, pág. 1).

Los factores académicos y/o educativos como el uso excesivo de recursos tecnológicos, la sobrecarga de tareas escolares, los malos hábitos relacionados con la organización del tiempo y la falta de control parental se perciben como estímulos estresores durante la adolescencia; a estos eventos se le suma los cambios físicos y psicológicos de este grupo poblacional, lo cual podría desencadenar en sintomatología

asociada a estados de ánimo, emociones y sentimientos de preocupación, desánimo, decepción, entre otras.

El estilo de vida afecta de sobremanera en el control de los niveles de estrés en adolescentes, muchos jóvenes viven de manera acelerada, el factor tiempo al parecer es un factor determinante, y si a esto suma los malos hábitos alimenticios con consecuencias negativas, los adolescentes tienen dificultad para manejar el estrés y no son capaces de gestionar de manera adecuada su tiempo. La falta de planificación provoca un desequilibrio emocional que al no ser tratado a tiempo causa afecciones mucho más graves como la ansiedad. El no saber gestionar la falta de información y el desconocimiento de estas reacciones fisiológicas frente a eventos estresantes llevan a los estudiantes a una confusión y frustración en el ámbito académico.

Los adolescentes muchas veces no planifican el tiempo ni sus actividades, el ámbito académico implica responsabilidades a cumplirse, los adolescentes en la etapa de cambio genera cierta alteración en el estado emocional lo que incide en la correcta toma de decisiones, su estado emocional podría manifestarse como irritabilidad constante, la presión de tareas, trabajos y exámenes incrementarían los niveles de estrés, el hecho de tratar de cumplir con todas las actividades genera una sobresaturación; el estrés académico está presente en todas las personas que están inmiscuida en el ámbito académico, pero no todos presentan sintomatología asociada a estrés crónico que perjudica incluso el bienestar fisiológico de los individuos.

Varias estrategias serían empleadas por los adolescentes para evitar el estrés académico, dentro de estas se menciona el hecho de planificar el día, el emplear una correcta organización del tiempo que reduce el estrés y permite organizar con anterioridad las actividades de los adolescentes a nivel académico, conjuntamente, al escoger una determinada técnica de estudio faculta mejorar el rendimiento del tiempo empleado en situaciones académicas; la alimentación saludable perfeccionaría el aspecto físico y cognitivo del adolescente.

Además, favorece la permanencia de energía durante el día, igualmente, la práctica del deporte conlleva a un hábito que ayuda a producir serotonina de manera natural, por lo que le facilitara mejorar su estado de ánimo. Asimismo, el dedicar tiempo específico a hobbies y pasatiempos brinda a los adolescentes mayor tranquilidad y entusiasmo. De igual forma, el conservar y sostener un ciclo de sueño basado en ocho horas diarias otorga un mejor estado de alerta, y los vuelve más participativos en clase.

Por lo tanto, se plantea el siguiente problema de investigación ¿Cómo se podría disminuir y mejorar la presencia de estrés académico en los adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”?

En este sentido se plantea la idea a defender: el plan de intervención podría reducir los niveles de estrés académico en adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana Escuela del Futuro. Para dar fundamento a la idea a defender en el presente trabajo de investigación se plantea el siguiente objetivo general: Desarrollar un plan de intervención que reduzca el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura. Y se plantean los objetivos específicos:

1. Revisar referentes teóricos acerca del estrés académico en estudiantes adolescentes.
2. Medir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura.
3. Proponer técnicas para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura.

Para la ejecución de los presentes objetivos, el estudio tiene un enfoque cuantitativo, un alcance descriptivo y es de corte transversal. Dentro del proceso investigativo se contó con la participación de estudiantes adolescentes de 12 a 15 años de la Unidad Educativa Cristiana Escuela del Futuro y se empleó como instrumentos: El Inventario

de Estrés Académico de 20 ítems creada por Polo, Hernández y Pozo en 1991 (IEA) y la ficha sociodemográfica ad hoc.

Se ha identificado existencia de estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura. En el caso de no prestar atención a dicha situación problemática, en el futuro esto podría empeorar y convertirse en una patología como ansiedad, que perjudicaría considerablemente el equilibrio de dichos estudiantes, se afectan todos los ámbitos en los cuales ellos se desempeñan como: el personal, familiar y escolar. Por lo tanto, es fundamental intervenir y brindar herramientas que permitan manejar de una manera mucho más adecuada el estrés que generan las situaciones en el ámbito escolar.

La presente investigación se justifica porque constituye una propuesta enfocada en desarrollar un plan de intervención que reduzca el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura con el fin de mejorar su calidad de vida a través de estrategias para el afrontamiento de su realidad escolar, se considera el gran impacto que presenta el estrés.

En este sentido, esta investigación facilita la organización de intervenciones psicoterapéuticas basadas en el Modelo Cognitivo Conductual enfocado en la psicoeducación para garantizar la pertinencia y viabilidad del proyecto presentado, lo cual resulta beneficioso para las y los estudiantes participantes.

Del mismo modo, este estudio aporta los procedimientos tanto teóricos, metodológicos como prácticos que favorecen la reducción de los signos y síntomas asociados al estrés académico, por lo que los resultados encontrados podrían servir como el fundamento para futuras investigaciones que aborden una línea de estudio similar.

## **CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA**

### **1.1. Estrés**

Varias situaciones de la vida cotidiana obligan al individuo adaptarse a diferentes estados de bienestar, el trabajo, las actividades del hogar, las actividades académicas ocasionan gran demanda en los individuos, en varias ocasiones los sacan de la zona de confort se provoca un estado de alerta a nivel físico y emocional, el adaptarse a las circunstancias es parte del ser humano, sin embargo, hay ocasiones que el control del bienestar sale de las manos del hombre, empieza una etapa de gran demanda que ocasiona aflicciones psicológicas y orgánicas.

El primer experto en aludir a este término dentro de la Psicología fue Hans Selye (1907-1982), un profesional húngaro, quien lo denominó Síndrome de Adaptación General (SAG) y lo conceptualizó como una respuesta inespecífica del organismo frente a una demanda, de manera que si perdura por tiempo prolongado, el cuerpo ingresaría a una fase de agotamiento (Aguado, Bátiz, & Quintana, 2013).

El estrés es definido como un mecanismo que enlaza a un estímulo estresor y un órgano que por lo general responde a estímulos específicos externos, se provoca una reacción psicofisiológica por medio de las glándulas suprarrenales que liberan glucocorticoides tras la activación del hipotálamo que aumenta la segregación de corticotropina y también a través de la pituitaria se activa la hormona adrenocorticotrópica (Romero, Young, & Salado, 2021).

El estrés, es un estado en el que los individuos entran en alerta, a consecuencia de estímulos exteriores y que reaccionan fisiológicamente de manera inadecuada, los diferentes mecanismos del cuerpo entran en actividad para intentar contrarrestar dicha situación, el organismo percibe un estado de alarma frente a situaciones que salen del alcance de los individuos, se provoca la sobresaturación en el estado de bienestar

y da paso a múltiples patologías orgánicas que impiden el funcionalismo de los individuos que se encuentren en este estado.

En la actualidad, esta alteración es una de las problemáticas más generalizadas en el ámbito de la salud; se refiere a un fenómeno variable y se presenta cuando los individuos se relacionan con situaciones ambientales (Ávila, 2014). El estrés altera el funcionamiento normal del organismo y en contraste, genera cambios o afecciones notorias en el organismo humano, cuyas secuelas inciden negativamente en la salud integral (física y mental), rendimiento académico y laboral produce preocupación y angustia (Weiss & Molitor, 2017). Porque los retos de esta época exigen que las personas dominen una cantidad mayor de recursos físicos y psicológicos para hacer frente a las situaciones que les aquejan (Alfonso, Calcine, Monteagudo, & Nieves, 2015).

El nerviosismo se describe como un malestar generalizado de inquietud, en que los individuos no encuentran los recursos necesarios para mantener la calma y encontrar la armonía, física y psicológica, los excesivos niveles de estrés ocasionan que físicamente el individuo se mantenga en alarma que provoca taquicardia y dificultad respiratoria, lo cual causa una angustia presente de malestar generalizado, esto al no saber manejarlo ocasiona estados de tensión muscular física, como resultado la tensión de músculos en extremidades superiores, hombros, espalda, la inquietud es una característica típica del estrés, sin embargo se puede manifestar que el cuerpo esta de alarma sin motivo aparente, toda esta sintomatología causa un deterioro de las capacidades físicas y psicológicas que determina alteraciones notables (Fernández, 2009).

Según Naranjo (2009), el estrés es una condición de desajuste físico, mental y emocional experimentada por los humanos cuando perciben o vivencian un evento que trastorna su equilibrio interno; lo cual ha despertado el interés y desasosiego en varios expertos en el tema, por cuanto sus consecuencias por lo general inciden de forma negativa en los componentes de los individuos; debido a que, en el esfuerzo por

superar el riesgo es posible se vean superados los recursos de afrontamiento, que origina una perturbación en el organismo y su funcionamiento, lo cual podría provocar enfermedades, malestar psicológico e inclusive la muerte (Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdéz, 2013).

El estrés genera estados de intranquilidad en las personas que lo padecen y a causa de esto, el factor fisiológico produce cortisol, una hormona generada por la presencia de estrés que causa varias afectaciones en el funcionamiento de varios órganos, el sistema inmunológico, interrupción en los procesos metabólicos, cambios en la presión arterial y sanguínea, problemas de obesidad (Cortés, y otros, 2018).

El estado de tensión constante a causa del estrés desencadena alteraciones en la salud, las problemáticas en el ámbito salud varían, en base a los niveles del mismo, el estrés afecta a toda las poblaciones etarias sin distinguir entre una niña, un niño o adolescentes, adultos y adultos mayores padecen dicha alteración, el estrés causa situaciones externas que perjudican el correcto funcionamiento del organismo, el ser humano al ser un ente biopsicosocial necesita permanecer en sociedad y desenvolverse en todas las esferas de su vida diaria, dichas esferas tiene diferentes problemáticas que presionan al individuo a cumplir con varias obligaciones.

Las presiones que el diario vivir nos presiona a dar el máximo potencial, sin embargo, hay ocasiones en ,las cuales, tanto la parte física como la parte mental colapsan en su desempeño y nos enfrentan a situaciones problemáticas en las que se afecta el correcto funcionamiento del ser humano, el estrés es considerado como una de las principales causas de enfermedad latente en gran parte de los individuos del planeta, los cambios constantes obligan al individuo adaptarse a un mundo cambiante, la presencia de enfermedades, malos gobiernos, enfermedades, preocupaciones, situaciones sin resolver ocasionan estrés global en el individuo lo lleva al límite.

La médula suprarrenal recibe directamente fibras del SNA (Simpático) que estimula sus células endócrinas a producir adrenalina (A) y Noradrenalina (NA), ejerce una

acción rápida y extensiva a todo el organismo. Este proceso genera una respuesta que provoca un mayor estado de alerta que involucra de forma simultánea a varios sistemas que originan el incremento del gasto y frecuencia cardíaca como también el pulso y presión sanguínea, aumento del flujo sanguíneo a la mayoría de órganos, se dilatan las pupilas y bronquios; produce tensión muscular y reduce funciones digestivas (Valdés & De Flores, 1985, pág. 148).

La presencia de estrés nos muestra alteraciones, que se presentan a nivel psicológico y a nivel fisiológico, el organismo empieza a mostrar varias alteraciones que impiden el estado funcional del organismo, los individuos empiezan a presentar varias alteraciones en el funcionamiento del organismo, el nivel de alerta en el que el individuo se encuentra afectado notablemente, sobretodo en el desarrollo funcional del organismo.

El estrés aparecería en cualquier momento de la vida, sobretodo cuando se esta sometido a situaciones de presión, ya sea en tiempo o que demanden esfuerzo por lo tanto es importante saber cómo manejarlas, el individuo se desempeña como ente biopsicosocial por lo tanto la mayoría del tiempo se mantiene en tensión, los humanos viven en presión del día a día que causa alteraciones en el funcionamiento físico; en ese sentido, solventaría las propias necesidades de los individuos para evitar alteraciones psicológicas y físicas.

### **Fases del Estrés**

Varios enfoques internacionales basados en salud mental muestran la influencia del estrés en el desempeño a nivel social del hombre, así como manifiestan su predisposición a la aparición de varias enfermedades, ciertos factores estresantes se muestran en varias investigaciones muestran cómo los aspectos sociales interferirían como factores de estrés, mismos que predisponen al individuo a ser un eslabón débil, la enfermedad se torna tema delicado frente a su aparición temprana en varios grupos etarios, antes se consideraba que el estrés era un tema de adultos, actualmente se

sabe que no es así, todos los grupos etarios serían afectados por esta aflicción (Berrío & Mazo, 2011).

Seyle (1960), autor principal de esta teoría afirma que esta alteración pasa por los siguientes períodos: 1. Fase de inicial (alarma), cuando el estímulo alarmógeno interrumpe la estabilidad funcional del organismo); 2. Segunda fase (adaptación y/o resistencia), el organismo intenta volver a su estado normal de equilibrio homeostático; 3. Tercera fase (agotamiento), sucede si las dos fases anteriores son superadas por la actividad del agente estresor. No obstante, indica que, no todos los individuos llegan a la última fase, donde es el diagnóstico de una enfermedad es muy probable.

En ese marco, corrobora la información antes descrita y menciona: a. Fase de alarma que provoca que el organismo reaccione al estresor a través de la activación de las glándulas suprarrenales (por acción del hipotálamo), estas secretan adrenalina con el fin de dar energía al cuerpo; b. Fase de resistencia, se presenta solo si el estímulo estresor se mantiene y refuerza la alerta; las glándulas suprarrenales en esta etapa eliminan cortisol para nutrir a diferentes órganos y afrontar la situación; c. Fase de agotamiento, surge si se agota la capacidad de adaptación al estresor y terminaría en patologías graves (Davis & Palladino, 2008).

El estrés nos muestra sintomatología presente en los individuos, esto se lleva a cabo poco a poco y cumple un proceso, se puede manifestar como tres fases principales: la fase de alarma o reacción frente a situaciones adversas en la cual el organismo se coloca en alerta tanto física y psicológica, luego se tiene la fase de resistencia en la cual el individuo trata de adaptarse a la situación que genera mecanismos de respuesta que le permitan solventar la demanda que requiere, finalmente se presenta la última fase denominada fase de agotamiento, misma que se caracteriza por la sobresaturación de estímulos que nos llevan al agotamiento y a una etapa de estrés crónico, se evidencia somatizaciones a nivel fisiológico y problemas de salud en el peor de los casos (Barrío, García, Ruiz, & Arce, 2006).

La fase de alarma permite al individuo identificar las situaciones generadoras de estrés, esto sucedería en base al ritmo de vida del individuo y exigencia a la cual se encuentre sometido; esta fase permite la activación de algunos sistemas, tal es el caso del sistema endócrino el que segrega sustancias químicas como cortisol, este estadio es pasajero si la situación estresante es resuelta o se lleva a cabo en un tiempo prudente, se regresa a la calma en cuanto el factor estresante haya desaparecido gradualmente; en ese marco, incluso el cuerpo vuelve a su estado de equilibrio y disminuye la sintomatología como la taquicardia o el estado de tensión muscular a nivel generalizado (Cortés, y otros, 2018).

La resistencia se manifiesta en el caso de que el factor estresante regrese constantemente y se instaure paulatinamente como parte de la vida de los individuos, hace más difícil su control y lleva a la aparición de síntomas relacionados al estrés, como el factor estresante no desaparece, psicológicamente y físicamente el individuo empieza agotarse y a reaccionar negativamente frente a dicha sintomatología, el síntoma más relevante es aparición de desgano, fatiga física, contracciones musculares, cefaleas, visión borrosa, ráfagas de frío, desmotivación a nivel emocional que llevan al organismo a un estado de inquietud (Águila, Calcines, Moteagudo, & Nieves, 2015).

El agotamiento muestra sintomatología física característica de dicho estado de malestar generalizado, afecta tanto al organismo que esta llega a afectar a el sistema inmunológico de los individuos, disminuye su capacidad de reacción, sus defensas bajan notablemente y se evidencia los cambios constantes del estado de ánimo, causa malestar generalizado y muestra el lado más complejo del ser humano, un individuo totalmente frustrado, agotado, la aparición de enfermedades se presenta con frecuencia en esta fase, las afecciones fisiológicas toman fuerza y empiezan a denotar la aparición de nueva sintomatología (Megías & Castro, 2018).

## **Síntomas Fisiológicos**

Los síntomas fisiológicos se caracterizan por la aparición de signos que empieza a manifestar el individuo, todos estos síntomas se presentan como resultado de factores estresantes que llevan a límite al hombre, muchas veces los síntomas aparecen como resultado de somatizaciones sin dejar de lado que son característicos de personas que viven en constante estrés.

Entre los síntomas fisiológicos se encuentran: tensión muscular, sudoración, temblores, palpitaciones, problemas estomacales y gástricos, dificultad respiratoria, sequedad de boca, dificultad para deglutir, mareos, náuseas y cefaleas, mareos (Cirera, Aparecida, Rueda, & Ferraz, 2012).

Los síntomas fisiológicos se presentan en todas las fases de estrés, la sintomatología fisiológica incrementa en medida que los estresores son mayores, es necesario mencionar que uno de los síntomas más comunes en el estrés es la tensión muscular sobre todo en miembros superiores a nivel de cuello y hombros, la fatiga general se manifiesta e incrementa en medida que el factor estresante crece, el cuerpo nos muestra que psicológicamente se está a límite, el cuerpo humano busca alternativas para generar alerta y los síntomas fisiológicos son la principal alerta, generalmente los individuos en esta etapa es cuando buscan asistencia profesional lo cual muestra el límite (Cruz & Vargas, 2006).

## **Síntomas Cognitivos**

Las funciones ejecutivas también se ven involucradas en este proceso de reacción, problemas de atención, fallo o alteración de la memoria son piezas claves de las alteraciones superiores, los niveles de estrés son tan fuertes que no permiten al individuo desenvolverse plenamente con los individuos, las funciones cognitivas tienden a ser modificables si se lleva a cabo una correcta estimulación, la mayoría de individuos no tienen la capacidad de volver al estado de inicio en el cual todo empezó hace que el deterioro cognitivo llegue a afectarse en mayor incidencia.

Según la APA (2013), en el área cognitiva aparece un cuadro clínico caracterizado por sentimientos de inseguridad, dificultad en la toma de decisiones, preocupación, miedo, pensamientos irracionales hacia uno mismo, ideas irracionales en torno a los actos personales, temor a que las demás personas perciban sus dificultades, miedo a perder el control, dificultad para pensar, atender y concentrarse.

Los síntomas cognitivos resultantes del estrés, se ven manifiestos en el actuar del individuo, su desempeño disminuye, la sintomatología cognitiva se caracteriza por la disminución de las funciones como: atención, memoria, dichas funciones impiden el desempeño del individuo en el medio social educativo y familiar, el estrés académico al estar directamente relacionado con el factor estudiantil sería manifiesto en la dificultad para concentrarse a clases, como resultado la disminución en sus calificaciones, los adolescentes que presenten este tipo de sintomatología se verían inmerso en dificultades a nivel de desempeño académico (González, Delgado, Escobar, & Cárdenas, 2014).

Los síntomas cognitivos, ocasionarían que los adolescentes se distraigan con facilidad, el hecho que tengan excesiva preocupación por situaciones que se salgan de su control, la pérdida de la capacidad para toma de decisiones se ve marcada en dicha problemática, muchas veces la procrastinación se presenta con mayor incidencia, los adolescentes no tienen la capacidad para asumir las responsabilidades en el ámbito académico y no se encuentran en la capacidad para dividir las tareas y poder realizarlas en el momento adecuado, lo cual ocasiona excesiva preocupación (Aguilar, y otros, 2015).

### **Síntomas Motores**

Los síntomas motores del estrés se presentan como resultado de la intranquilidad que marcan el estado de tensión, la aparición de dientes tics, movimientos involuntarios repetitivos de diferentes partes del cuerpo humano como: ojos, labios, movimientos

repetitivos de los miembros inferiores de manos o dedos, el sentimiento de inquietud marca alteración incluso de la coordinación ojo-mano, movimientos torpes que hacen que el individuo se equivoque constantemente (Ávila, 2014).

Los síntomas motores resultantes del estrés son: “evitación de situaciones estresantes, hábitos nocivos para la salud como fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora, tartamudeos, llanto fácil e inclusive quedarse paralizado” (Bados, 2015, pág. 176).

La sintomatología a nivel motor se muestra a diario, las personas que padecen estrés muestran inquietud motriz, esta se ve manifiesta a través de movimientos estereotipados y constantes de los individuos, pues es un mecanismo de descarga que utiliza el cuerpo como alternativa para mantener estados de calma, la dificultad para poder hablar se ve manifiesta a través de tartamudeo y se incrementan ciertas manifestaciones, cómo que un individuo pierde la capacidad para desempeñarse en una situación de alarma se queda completamente paralizado (López, Díaz, Cintra, & Limonta, 2014).

El apareamiento de hábitos nocivos que perjudica el bienestar físico y psicológico del individuo se ven manifiestos y se incrementa conforme los niveles de estrés, el fumar excesivamente, el beber alcohol o comer gran cantidad de alimentos serían evidenciados dentro de los individuos que padecen estrés, conforme los síntomas incrementan también la frecuencia (Ojeda & García, 2011).

### **Síntomas Psicológicos**

Dentro de los síntomas psicológicos se puede evidenciar es la modificación repentina del estado de ánimo, cambios fluctuantes del carácter y manera de reaccionar frente a cualquier estímulo, el sentimiento de soledad, sentimientos de inutilidad, sensación de otra deprimido son factores limitantes que dejan al desnudo y alerta de situaciones difíciles, la constante incapacidad para poder relajarse con características de la parte

psicológica (Saad, Belforft, Camerena, Chamorro, & Martínez, 2010). El estrés produce que la persona afectada perciba un efecto túnel; de manera que el sujeto presenta los siguientes síntomas: menor flexibilidad en el pensamiento, superficialidad y rigidez mental, menor capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades (Bellagamba, y otros, 2015).

El estrés genera alteraciones psicológicas que podrían ser manifiestas en el actuar del individuo estresado, la dificultad para la correcta toma de decisiones se ve marcada dentro de esta parte, el estado de ánimo del individuo estresado genera cambios fluctuantes en el estado del ánimo, que ocasiona un incorrecto manejo emocional y genera malestar, hace que el individuo sea incapaz de desenvolverse en los ámbitos en los cuales acostumbrada a desempeñarse (Naranjo, 2009).

Un individuo que se encuentra estresado difícilmente tomara decisiones por lo que esto le imposibilita meditar sobre las causas y consecuencias de sus acciones haciéndolo propenso a cometer errores, las responsabilidades del diario vivir se ven afectadas, el estado emocional del individuo no le permite tener la motivación suficiente para cumplirlas, el factor psicológico esta en equilibrio con el aspecto fisiológico, de esta manera el individuo se mantiene en homeostasis, el estrés limita la capacidad psicológica, se genera una alteración en el desempeño generalizado (Neffa, 2015).

## **1.2. Clasificación del estrés**

Rosales (2016), declara que el estrés podría clasificarse según su duración (agudo o crónico) y las consecuencias que genera en el ser humano y su organismo: a. Eustrés (estrés bueno- positivo) o/y Distrés (malo- negativo) (Requeiro, 2018). No obstante, también se conoce que algunos autores proponen tipos de estrés en el contexto o entorno donde se desarrolla, como es el caso del estrés laboral y estrés académico. Debido al enfoque de esta investigación solo se aborda el estrés dentro del contexto

escolar generado porque algunos estudiantes se perciben demasiada presión que supera su capacidad de afrontamiento.

El tipo de estrés más frecuente es el agudo debido a que la sintomatología asociada a su diagnóstico es experimentada en la vida diaria del ser humano, por tanto, se presenta con facilidad, en períodos inmediatos y cortos. Por otra parte, el estrés crónico cuyos signos y síntomas inciden notablemente en el desempeño del individuo y afecta la funcionalidad generalizada del organismo; éste se presenta durante un largo tiempo por lo que podría provocar graves enfermedades fisiológicas (Aguado, Bátiz, & Quintana, 2013).

El estrés está presente en todos los individuos, sin embargo, este se vuelve problemático si al paso de que la situación estresante desaparece, este se mantiene. El desempeño del individuo en el ámbito laboral y académico es gradual y si este se afecta por exceso de actividades es posible que el individuo pierda su estado de confort y desencadena una patología, como el estrés crónico, es negativo para la salud y se ocasiona una serie de sucesos que afectan de manera directa a la persona estresada.

El estrés positivo o eustrés permite que el individuo trabaje con mayor desempeño y logre llevar a cabo las situaciones planteadas en un tiempo determinado, no obstante, en el caso de evidenciar el incremento de la sintomatología referente a estrés, se habla de una patología que ya requiere un tratamiento mucho más específico, la causa de varias enfermedades son situaciones que se han acumulado a través del tiempo, que actualmente genera dificultad para que el individuo se desenvuelva adecuadamente en el medio (Pérez, García, García, Ortiz, & Centellas, 2014).

En algunos casos, la sintomatología asociada al estrés podría presentarse en circunstancias que superan la capacidad de afrontamiento de un individuo atraviesa; no obstante, es importante mencionar que el estrés agudo es aquel que presenta mayor prevalencia; por otra parte, el estrés positivo mantiene a un individuo con su

mente abierta y dar oportunidad a la creatividad, el cuerpo se desempeñara de forma óptima y cuando la actividad que genera estrés se llegue a resolver produzca estadios de placer y bienestar en el individuo, mismos que son gratificantes (Pérez, 2006).

Asimismo, el estrés negativo desencadena una serie de sucesos y enfermedades psicosomáticas que afectan de manera directa el desempeño del individuo, y provocan alteraciones en el desempeño del cuerpo; el distrés es uno de los principales causantes de enfermedades fisiológicas relacionadas con el funcionamiento equilibrado del individuo (Suárez & Díaz, 2015).

### **Estrés Académico**

Al menos una vez en la vida de los individuos se han presentado situaciones estresantes, el estrés podría presentarse debido a diferentes causas como se detalla a continuación: ámbito familiar, ámbito social o ámbito educativo; las que se presentan en esta última son fuentes generadoras de estrés, se muestra altos niveles de desequilibrio de quienes lo padecen.

La incidencia del estrés académico recae en la parte de educación, la tensión provocada por el ámbito académico se produce en el aula, pues el malestar de los estudiantes marca potencialmente su desempeño y se evidencia en el factor psicológico y fisiológico pues la presión que genera el cumplimiento de actividades relacionadas al ámbito académico promueve exigencias a, las cuales, el alumno se somete. Varios serían los estresores entre ellos estarían: los conflictos que se generan dentro del aula, los trabajos en grupo y el exceso de responsabilidades, así como las tareas en exceso, mucho más cuando los alumnos se encuentran en etapa de evaluaciones y no saben gestionar de manera adecuada dichas actividades (Zárate, Soto, Castro, & Quintero, 2017).

Diversos estudios han demostrado que desde el nivel de educación preescolar hasta la formación académica de cuarto nivel cuando un individuo atraviesa por una etapa

de instrucción percibe tensión. Al malestar causado como resultado de esta etapa se le designa estrés académico y acaece en cualquier forma de estudio en el área de aprendizaje (Díaz, 2010).

Por lo general, los educandos superarían exigencias cada vez más complejas durante su formación académica lo cual casi siempre induce agotamiento, nerviosismo, pérdida de control y disminución del interés y predisposición frente a las demandas que involucra estudiar; por ello la significancia de los adecuados procesos de enseñanza (Águila, Calcines, Moteagudo, & Nieves, 2015).

Con respecto a esto, el estrés académico se da como respuesta ante las impetraciones impuestas en las aulas académicas. Entonces, tanto educadores como alumnos podrían verse perjudicados por este problema (Barraza, 2010; Ticona, Paucar, & Llerena, 2010).

Martínez & Díaz (2007) consideran que el estrés escolar se refleja como la incomodidad en algunos educandos como respuesta a diversos factores emocionales y físicos de carácter tanto interrelacional como intrarrelacional y/o ambiental que significaría una presión notable en las capacidades individuales para afrontar las exigencias del ambiente escolar.

Otros autores agregan que el estrés académico acontece porque el educando evalúa de forma negativa los elementos que conforman al entorno académico, en otras palabras, los perciben como: exigencias, desafíos y amenazas a los que por lo general no logran responder de manera eficaz; estas valoraciones se asociarían con emociones como: ansiedad, confianza, preocupación, tristeza, ira, alivio, entre otros (Barraza, 2009; González & González, 2012).

Es así, que el estrés académico circunscribe a los signos y síntomas que padecen los estudiantes como efecto de las demandas exógenas o endógenas que impactan su desempeño escolar (Águila, Calcines, Moteagudo, & Nieves, 2015).

El desempeño escolar se afectada significativamente, los estudiantes frente a la aparición de alteraciones a nivel fisiológico y emocional provocan un desajuste en el desempeño, evidencia rendimiento bajo lo que en su mayoría afecta el rendimiento escolar y provoca un descenso en sus calificaciones y lo frustra de manera circunstancial, lo cual empeora el desenvolvimiento del alumno.

### **Causas del estrés Académico**

Franco (2015), plantea que las principales causas del estrés académico son las deficientes estrategias metodológicas que los docentes implementan en el proceso de enseñanza aprendizaje; la sobrecarga escolar (exceso de tareas y actividades) y la modalidad de las evaluaciones.

Al parecer la sobrecarga académica, los exámenes, el tiempo limitado para realizar tareas y la personalidad del profesional en docencia causarían estímulos estresores que generan estrés en los alumnos (Toribio & Franco, 2016). Por su parte, Campos (2021), menciona que los factores casuales son: falta de capacidad grupal, inexistencia de incentivos, sobrecarga de horas académicas, períodos de tiempo reducidos para realizar tarea, exceso de responsabilidad, dificultades y conflictos con el grupo de pares o docentes, interrupciones o contratiempos durante el desarrollo de actividades, dificultad para entablar relaciones sociales, ambiente físico desagradable, tipo de evaluaciones y tareas planificadas por los educadores.

### **Consecuencias del Estrés Académico**

De acuerdo con Pacheco (2017) el estrés académico se relaciona de forma amplia con el rendimiento estudiantil debido a que se supone que mientras mayor sea la percepción del estrés existen más síntomas y signos que afectan el equilibrio homeostático y bienestar integral de los educandos como relaciones sociales inapropiadas en el contexto académico y la falta de control en la realización de tareas favorece un menor rendimiento escolar.

En este sentido, las consecuencias del estrés académico podrían agruparse en indicadores: a. Físicos (respuestas corporales): cefaleas, problemas gastrointestinales y digestivo, agitación crónica, sudoración excesiva, palpitaciones, taquicardia, insomnio, aumento o pérdida de apetito (Mancilla, Rodríguez, Calvache, Garzón, & Ruiz, 2020). b. Psicológicos, asociados con los procesos cognitivos como: alteraciones en la memoria a corto y largo plazo, inquietud, preocupación, dificultades en la atención y concentración (Mancilla, Rodríguez, Calvache, Garzón, & Ruiz, 2020). c. Emocionales y comportamentales como ausentismo escolar, desánimo y pereza para realizar tareas, aislamiento, irritabilidad, labilidad emocional, enojo (Mancilla, Rodríguez, Calvache, Garzón, & Ruiz, 2020).

Por su parte, Águila, Calcines, Moteagudo, & Nieves (2015), destacan que el estrés en el área académica tiene incidencia desfavorable en el desempeño académico, también sostienen que promoverían el consumo sustancias psicotrópicas, evitación de responsabilidades, alteraciones en el sueño y otros aspectos que inciden negativamente en la realización de tareas escolares y obtención de anhelos personales. Martínez & Díaz (2007), agregan que también provocaría alteraciones en las habilidades cognitivas, resolución de problemas, presentación de evaluaciones, afectaciones en las relaciones interpersonales, complicaciones para relacionar el contenido teórico con la realidad inmediata.

Saleh, Camart, & Romo (2017), señalan que el estrés académico causa malestar psicológico caracterizado por sintomatología somática como ansiedad, depresión e insomnio que inquietan a los alumnos y perjudica el rendimiento académico.

## **Factores de Riesgo del Estrés Académico**

Entre los principales factores de riesgo para el desarrollo de estrés académico se encuentran la previa identificación de signos y síntomas relacionados con el diagnóstico de trastornos mentales y enfermedades físicas; entre estos se cita: hábitos inapropiados en el sueño (número de horas de descanso, horario y condiciones del sueño), percepción propia del estado de salud, ingesta de alcohol y múltiples sustancias estupefacientes, la falta de planificación de tiempo de ocio, pensamientos irracionales recurrentes, incapacidad para organizar y planificar tareas, entre otras (Satchimo, Nieves, & Grau, 2013).

En ese marco, el mayor índice de angustia e indisposición ante situaciones conflictivas y complicadas se señala como factores de riesgo significativos para la presencia de estrés académico (Herrera & Rivera, 2011). Cada individuo se estresa de manera diferente, un factor determinante de esto es el tipo de personalidad de cada uno, niveles de autoestima y manifestación fisiológica, por lo que el estrés se presenta de diferentes maneras, como respuesta desencadenante de situaciones complejas en las que no se desempeña de manera adecuada.

## **Intervenciones Psicológicas para estrés académico**

Freire (2014) alude que la intervención psicológica frente al estrés académico por lo general se centra en potenciar las estrategias de afrontamiento que se componen por seis dimensiones que propician el bienestar general de los estudiantes; estas son: autonomía, autoaceptación, dominio del contexto, relaciones positivas con otros individuos, proyecto de vida, propósito personal y crecimiento individual. A continuación, se define brevemente cada una de estas:

La autonomía se define como la capacidad del ser humano para elegir cuáles son sus preferencias y deseos; conocer sus propios intereses y poder de tomar decisiones según sus necesidades y conveniencias (Amaya, Berrío, & Herrera, 2018). La autoaceptación es la actitud que cada sujeto tiene consigo mismo al momento aceptar

y valorar sus virtudes y defectos de forma coherente, sin juzgar ni reprochar sus individualidades (Peiró, 2021). El dominio del contexto es la ejecución de actividades de acuerdo con la situación (Arana, 2020). Las relaciones positivas con los demás alude la eficacia del contacto, empatía, solidaridad, compromiso y aceptación de uno y de la sociedad (Álvarez T. , 2020).

El proyecto de vida es un plan esencial para la existencia, por lo que para su elaboración toma en cuenta algunas de variables en torno a las necesidades, objetivos y expectativas individuales (Mateu, 2020). Propósito personal que se define como la guía que favorece el enfrentamiento a las adversidades (Lira, 2020). El crecimiento personal alude a las actividades que favorecen la definición de la identidad e impulsan las acciones planificadas hacia el progreso y desarrollo de las habilidades personales e interpersonales (Osorio, 2022).

Freire (2014), pone énfasis especial acerca de la autoaceptación, debido a que mientras más elevado sea su valor, el estudiante tiene mayor oportunidad para recurrir al empleo de las tres estrategias de afrontamiento principales: planificación, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo; asimismo, la autoeficacia mantiene significancia en el análisis de la autorregulación estudiantil frente al estrés escolar.

En ese marco, la planificación se refiere a la organización de una sucesión de actividades que se ejecutan para cumplir con objetivos determinados (Westreicher, 2021). La reevaluación positiva alude a una manera activa de afrontamiento que se relaciona con el equilibrio psicológico, así como la posibilidad de riesgo al presentar alguna psicopatología a corto, mediano o largo plazo (Garza, Cruz, Lejía, & Kawas, 2021). Y la búsqueda de apoyo se describe como la capacidad de acudir a redes formales e informales que brinden soporte cuando los estímulos endógenos o exógenos superen los límites personales (Aranda & Pando, 2013).

Con respecto a la autoeficacia se conceptualiza como el reconocimiento de las propias capacidades para enfrentar cualquier situación, por lo que desempeña una función

importante no solo en los sentimientos propios, sino en torno a la actitud y medios para conseguir con éxito las metas y objetivos en la vida (Rodríguez, 2022).

Para terminar, la autorregulación es una competencia individual que permite plantear metas y enfocarse en estas; por lo tanto, se define como un proceso de autodirección. Del mismo modo, es una destreza que resulta vital para que un sujeto se adapte al medio y se ajuste a este tanto a nivel personal como social (Alabau, 2021).

### **1.3. Adolescentes**

La adolescencia se define como un período de transición entre la niñez y adultez; desde el punto de vista cronológico se ubica alrededor de los 13 y 19 años (McKinney, Fitzgerald, & Strommen, 1993; Papalia, Olds, De León, & Villamozar, 1997; Santrock, 2004) y se caracteriza con una secuencia de cambios fisiológicos, emocionales, psicológicos y sociales (Tesouro, Palomanes, Bonachera, & Fernández, 2013). De acuerdo con Silva (2007), una construcción cultural se define como un período biopsicosocial donde se dan modificaciones corporales, psicológicas y ambientales. En este sentido, la adolescencia es una fase donde el individuo se prepara para la vida adulta que se entiende como un período de integración plena a la sociedad; en este momento, se desarrolla la madurez, capacidad y responsabilidad, como una trayectoria que contrasta lo que la disciplina psicológica considera como desarrollo normal (Pávez, 2012).

#### **Cambios físicos**

Los cambios físicos se originan debido a la influencia hormonal; son sucesivos y bajo procesos vinculados; estos duran entre tres y cuatro años y se denominan adrenarquia y gonadarquia (Papalia, Olds, & Feldman, 2005).

Estos cambios preceden a determinados caracteres sexuales primarios en las partes reproductivas en particular la maduración de todos los órganos que forman parte del aparato reproductor femenino y masculino. Durante la adolescencia esos órganos alcanzan la madurez necesaria para procrear. También se dan otras transformaciones que no implican de forma directa a los órganos sexuales, como la maduración de los senos en la mujer, mientras que, en el hombre se aprecia el ensanchamiento de hombro, tono de voz definida, desarrollo muscular, entre otros (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012).

### **Cambios cognitivos**

Los cambios cognitivos durante la adolescencia se desarrollan conforme con la maduración de la corteza prefrontal y optimización entre las conexiones neuronales y estructuras cerebrales asociadas con las emociones impulsivas; en contraste, las funciones ejecutivas superiores y procesos cognoscitivos mejoran progresivamente favorece la toma de decisiones y razonamiento por medio de la evaluación de riesgos y sus posibles consecuencias futuras (Flores, Castillo, & Jiménez, 2014).

### **Cambios Psicológicos**

Dentro de los cambios psicológicos característicos de la adolescencia se detallan los siguientes: egocentrismo, vulnerabilidad debido a la predisposición de seguir conductas de riesgo, desarrollo del pensamiento formal, aparecen intereses personales, necesidad de formar parte de algún grupo, identificación con su grupo de pares, establecimiento de su imagen corporal y proceso de individualización, elaboración de valores y principios personales (Méndez, 2009).

### **El estrés académico en adolescentes**

Zárate, Soto, Castro, & Quintero (2017) sugieren que el estrés académico en los adolescentes se describe como un estado percibido como negativo (distrés) como resultado de las exigencias de su entorno escolar, en otras palabras, cuando ciertas

situaciones durante su proceso de formación resultan angustiantes sienten perder el control para superarlas y en algunos casos aparece sintomatología física y mental como: fatiga, insomnio, ansiedad, desinterés por estudiar, bajo rendimiento, ausentismo e inclusive deserción.

Los adolescentes con estrés presentan desequilibrio en su homeostasis interna; esta situación altera los componentes fisiológicos y psicológicos se originan respuestas inapropiadas que afectan a la conducta (Guadarrama, y otros, 2012). "El estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental" (Suárez & Díaz, 2015, pág. 302).

En algunos casos, el estrés académico durante la adolescencia se manifiesta con características individuales físicas como: aumento en la frecuencia cardiaca, tensión muscular, transpiración, bruxismo, respiración entrecortada, fatiga crónica, trastornos del sueño, problemas de digestión y cefalea; también, reacciones conductuales: tendencia a polemizar, deterioro en el desempeño, desgano, aislamiento, consumo de alcohol u otras sustancias estupefacientes, tabaquismo, ausentismo, incremento o disminución del apetito, nerviosismo (Gutiérrez & Amador, 2016).

#### **1.4. Intervención psicológica ante el estrés académico en la adolescencia**

Las intervenciones psicológicas centradas en el modelo cognitivo- conductual han demostrado la reducción significativa de los signos y síntomas de trastornos psicopatológicos incluye sintomatología asociada al estrés que afecta las capacidades físicas y mentales del ser humano, en particular, en torno al estrés académico detectado con mayor frecuencia durante la adolescencia (Ortiz, y otros, 2019).

Para abordar el estrés académico se recomienda seguir el siguiente programa conformado por cinco sesiones donde se aplican las técnicas descritas a continuación: la reestructuración cognitiva, la relajación muscular progresiva planteada por

Jacobson, el entrenamiento para el abordaje de problemáticas, educación en auto conocimientos y la correcta planificación del tiempo; además, se sugiere prevenir la aparición de recaídas a través de la retroalimentación del enfoque centrado en soluciones y la valoración de la percepción de la efectividad en los individuos a través de la escala evaluativa del mismo enfoque (Zuazua & Ramírez, 2015).

### **Resultados intervenciones cognitivo- conductual**

Los resultados de algunas investigaciones basadas en el modelo cognitivo- conductual han verificado la eficacia sus técnicas y herramientas debido a que se evidenció reducción en la sintomatología ( $p < 0.005$ ); en ese marco, el taller grupal cognitivo- conductual promovió el desarrollo de estrategias para enfrente los estímulos estresores; en ese marco, los alumnos percibieron a los estímulos estresores como desafíos a enfrentar y resolver; además, permitió que este grupo poblacional se enfoque en sus individualidades positivas (Ortiz, y otros, 2019)

Algunos estudios revelan la pertinencia de abordar el estrés académico desde la reestructuración cognitiva, la relajación muscular progresiva planteada por Jacobson, el entrenamiento para el correcto desempeño frente a problemáticas, auto educación y el correcto uso de tiempos de esparcimiento debido a que favorece la reducción del estrés y los pensamientos irracionales; en tanto, los autores y expertos en este enfoque concluyen que la intervención cognitivo conductual en conjunto con el enfoque centrado en soluciones demuestran eficacia para reducir el estrés académico (Zuazua & Ramírez, 2015).

### **Modelo transaccional**

El enfoque transaccional es un modelo abordado desde la psicoterapia que abarca una serie de técnicas y herramientas orientadas a incrementar el desarrollo personal del ser humano; en este sentido, es una terapia cuyo objetivo es alcanzar el potencial máximo del individuo y promocionar el bienestar integral del sujeto (Peiró, 2021).

La intervención psicológica basada en el enfoque transaccional se conforma de los siguientes estadios basados en la atribución de significados a la realidad del sujeto:

a. Primera fase: el fin de este estadio es la evaluación de los compromisos del individuo y la realidad perceptiva esencial para su equilibrio personal. Por tanto, se valora la biografía, esquemas de inteligencia social y valores culturales, etc. Con base en este análisis se obtiene datos sobre la demanda del entorno que afecta los intereses fundamentales del individuo (Marín, Solano, & Morales, 2019).b. Segunda fase: se determina los procesos para valorar la situación que produce estrés en el individuo; mediante la evaluación primaria se trata de identificar distorsiones en la percepción del individuo con el fin de motivar el compromiso individual; mientras que, a través de la evaluación secundaria se tiende a identificar factores para cambiar percepciones poco realistas del sujeto; además de promocionar el aprendizaje de habilidades sociales, resolución de problemas y modificar creencias o pensamientos irracionales (Marín, Solano, & Morales, 2019).

### **Resultados intervenciones basadas en el enfoque transaccional**

Resultados en torno a investigaciones efectuadas desde el enfoque transaccional revelan que el establecimiento de la biografía, esquemas de inteligencia social y valores culturales permite promover el desarrollo de la resiliencia y las dimensiones que la componen: ecuanimidad, complacencia propia, seguridad en sí mismo, perseverancia y sentirse a gusto sin compañía; el autor asegura que si bien es cierto el estrés escolar es parte del componente educativo, este no formaría parte del contexto de los adolescentes, debido a que cada sujeto presenta exposición a cambios cognitivos, físicos, sociales y emocionales, por ello es fundamental que se fomente la resiliencia para prevenir y reducir la sintomatología asociada al estrés académico, porque se utiliza en varias circunstancias (Serrano, 2018).

### **Modelo sistemático cognitivo**

El modelo sistemático cognitivo aborda al estrés académico desde un enfoque multidimensional debido a que hace referencia en la Teoría Transaccional del Estrés

así como en la Teoría General de para efectuar un distanciamiento entre definición clásica del sistema del estrés que enfatiza la estructura de la patología y en consecuencia, dentro de los subsistemas; en contraste, mediante esta nueva orientación se centra la atención en la conceptualización del estrés académico como un método abierto que promociona la noción de un procedimiento enlazado entre el entorno y el sistema. En contexto, los mecanismos sistémicos-procesuales del estrés escolar responden al flujo continuo de entrada o input y de salida u output, al que todo sistema se expone para conseguir su armonía (Marín, Solano, & Morales, 2019).

Las estrategias de afrontamiento que se sugiere emplear desde enfoque son: “concentrarse en resolver la situación que preocupa, seguido por verbalización de la situación que preocupa, fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación, la habilidad asertiva y finalmente, la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” (Kloster & Perrotta, 2019, pág. 58)

### **Resultados intervenciones basadas en el enfoque transaccional**

Los resultados de las investigaciones centradas en este tipo de intervención psicológica revelan que este modelo se acerca permite evaluar y tratar al estrés académico desde una visión post clásica; si bien es cierto, se considera el estímulo estresor como un factor que produce en el ser humano respuestas inespecíficas, que cambian según las individualidades de cada sujeto, en particular sus aprendizajes y experiencias, pero ,además, clasifica a los factores estresores en mayores, en otras palabras, en aquellos que son ajenos a la evaluación que cada persona ejecuta la situación que amenaza su integridad vital; y estresores menores que se fundamentan en la valoración que los educandos hacen sobre estos (Marín, Solano, & Morales, 2019).

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLOGICO**

El presente capítulo da a conocer la metodología utilizada en la investigación: diseño, muestra, herramientas empleadas y el procedimiento metodológico. La investigación tiene como objetivo desarrollar un plan de intervención que reduzca el estrés académico en educandos adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura.

La investigación es aplicada, pues pretende aplicar conocimientos referentes a los fenómenos para brindar soluciones factibles e inmediatas (Sánchez, Reyes, & Mejía, 2018).

El presente trabajo realiza una investigación no experimental, porque no se manipulan variables de forma intencional, por el contrario, los fenómenos se observan en su medio natural y analizadas a posterior en su propia realidad (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Tiene un enfoque cuantitativo, se analiza los resultados medibles y cuantificables obtenidos, se usa métodos estadísticos para extraer las respectivas conclusiones de manera más objetiva (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Por lo tanto, se aplicó inventarios de estrés académico en estudiantes adolescentes de 12 a 15 años, con ello se analiza los resultados obtenidos mediante estadística descriptiva.

El alcance de la investigación es descriptivo, se muestra los resultados que se obtienen. El objetivo primordial de estudios de alcance descriptivo está basado en “fenómenos, situaciones, contextos y sucesos” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014, p. 92) permite describir fenómenos resultantes de la investigación. Finalmente, es de corte transversal, se lleva a cabo en un único momento (Coll, 2020).

## **2.1. Población y características sociodemográficas**

La investigación ,se realizó con estudiantes adolescentes de 12 a 15 años de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” quienes cursan el octavo año de educación general básica hasta el segundo año de bachillerato, durante el período académico 2020 - 2021. Esta institución se localiza el cantón Otavalo provincia de Imbabura.

De acuerdo con datos en torno a la matriculación legal de los educandos se determinó una población estudiantil de 105 sujetos, sin embargo, se excluyeron a 21 participantes que superan el rango de edad admitido y a 16 alumnos que no desearon formar parte de la investigación; consiguiente, la población de estudio se establece en 68 estudiantes. No fue necesario una muestra ni muestreo, se trabajó con la población total, a excepción de los casos ya explicados con anterioridad.

## **2.2. Herramientas**

Se ha seleccionado dos herramientas, las cuales, fueron empleadas en la presente investigación y se las detalla a continuación: inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo (IEA) (1991) y la ficha sociodemográfica Ad Hoc.

### **Ficha Ad Hoc sociodemográfica**

La ficha sociodemográfica es un instrumento que recoge información acerca de cualquier indicador sociodemográfico que evidencie una situación social. Por lo general, estos datos se obtienen por medio de censos, encuestas, censos y cifras registradas por organismos estatales (Pérez J. , 2020).

En esta investigación, la ficha Ad Hoc sociodemográfica es un cuestionario de 14 preguntas diseñadas con énfasis en particularidades de la población de estudio (Anexo 3), se obtuvo datos de los estudiantes adolescentes de la presente investigación, los datos obtenidos se subdividen en 2 grandes grupos: el primero en factor social como edad, sexo, domicilio actual, sector de domicilio, etnia, estado civil, religión, tipo de familia, rendimiento escolar, nivel educativo, situación económica etc.;

el segunda está constituido por el factor clínico como antecedentes psicológicos entre otros. La ficha se adaptó a la población a investigar.

### **Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo (I.E.A),1991**

El (I.E.A) ha sido diseñado en el año 1991 por Hernández, Polo y Pozo, parte de información obtenida de estudiantes universitarios usuarios del Servicio de Psicología de la Universidad U.A.M pertenecientes a la facultad de Psicología. Dicha escala fue diseñada “a partir de la información recogida entre los estudiantes, usuarios del Servicio de Psicología Aplicada de la Facultad de Psicología de la U.A.M. que habían solicitado participar en el Programa de Entrenamiento en Técnicas de Estudio” (Álvarez, Aguilar, & Lorenzo, 2012, p. 342).

El (I.E.A) posee distintos niveles de respuesta a nivel fisiológico, cognitivo y motor, cuando los estudiantes se enfrenten a situaciones de estrés, los ítems están divididos respectivamente de la siguiente manera: A niveles: fisiológico (2, 5, 8 y 11), nivel cognitivo (1, 4, 7, 10 y 12) y nivel motor (3, 6 y 9), las respuestas se ejecutaron en base a los niveles de estrés presentados por la población (Herrera, Rodríguez, & Valverde, 2010).

El (I.E.A) está compuesto por 20 anexiones, con opciones de respuesta del 1 a 5, este incluye situaciones que generan estrés en estudiantes dentro de las aulas (Álvarez, Aguilar, & Lorenzo, 2012).

El IEA presenta en este estudio un índice de consistencia interna medido a través del Alfa de Cronbach de  $\alpha = .799$ , que según George y Mallery (1995), el alfa de Cronbach entre .70 y .80 haría referencia a un nivel aceptable (Álvarez, Aguilar, & Lorenzo, 2012, pág. 343).

El IEA en la presente investigación tiene un índice medio con un total de  $\alpha = .066$ , el alfa de Cronbach corresponde al indicador de confiabilidad aceptable, se evidencia la

homogeneidad de esa escala, donde los ítems poseen una misma dirección. Por este motivo, el Alfa de Cronbach suele ser interpretado como una medida unidimensional de una escala (Mendoza, 2018).

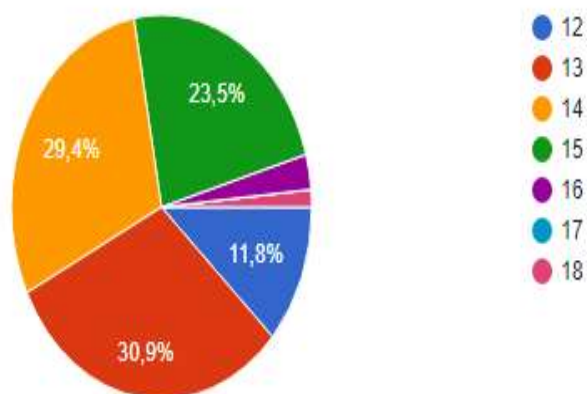
### Características Sociodemográficas

En este apartado se detalla la parte sociodemográfica de los estudiantes adolescentes quienes participaron en la presente investigación en función de las siguientes variables: edad, sexo, domicilio, etnia, estado civil, identificación religiosa, con quien vive actualmente, problema de salud mental, rendimiento académico, año de escolaridad, años repetidos, situación socioeconómica, situación académica y laboral del estudiante, este apartado muestra el resultado de 68 participantes.

A continuación, se detallan cada una de las variables de la ficha sociodemográfica:

Figura 2.1.

#### *Representación edad*

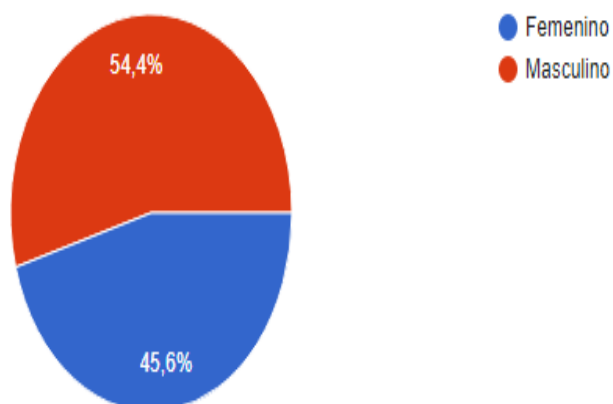


La variable género de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura en la categoría de edad es 8 estudiantes de 12 años, representada en el gráfico 2.1, corresponde al 11,8% de la población, 21 estudiantes de 13 años de edad que corresponden al 30,9% de la población, 14 estudiantes de 14

años de edad que corresponden a 29,4% de la población y finalmente 16 estudiantes de 15 años de edad que corresponden al 23,5% de la población muestra un resultado de 68 estudiantes que corresponden al 100% de la población.

Figura 2.2.

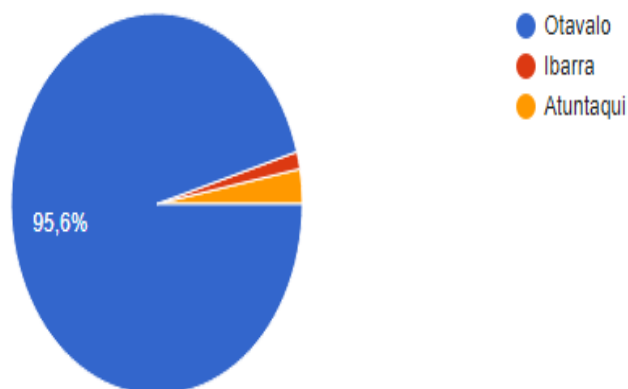
*Representación sexo*



La variable sexo de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura se representa en el gráfico 2.2, donde se describe que el 54,4% de la población femenina corresponde a 31 mujeres mientras que, el 46,6% de la población es masculina con un total de 37 varones quienes suman un total de 68 estudiantes dentro de la investigación con un resultado del 100%.

Figura 2.3.

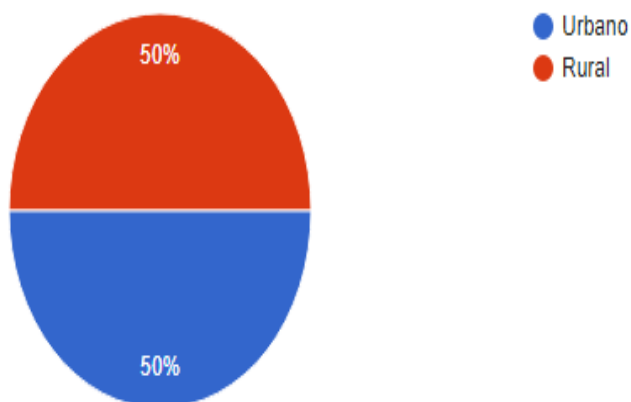
*Representación gráfica domicilio actual*



La variable domicilio actual de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura se detalla en el gráfico 2.3, muestra que el dominio actual está dividido de la siguiente manera: un 95,6% corresponde a 65 estudiantes actualmente están domiciliados en la ciudad de Otavalo provincia de Imbabura, mientras que el 2,9% correspondiente a 2 estudiantes están domiciliados en Atuntaqui provincia de Imbabura y finalmente el 1,5% corresponde a un estudiante se encuentra domiciliado en Ibarra provincia de Imbabura, con un resultado total del 100%, mismo que sumado da un resultado de 68 estudiantes de la presente investigación.

Figura 2.4.

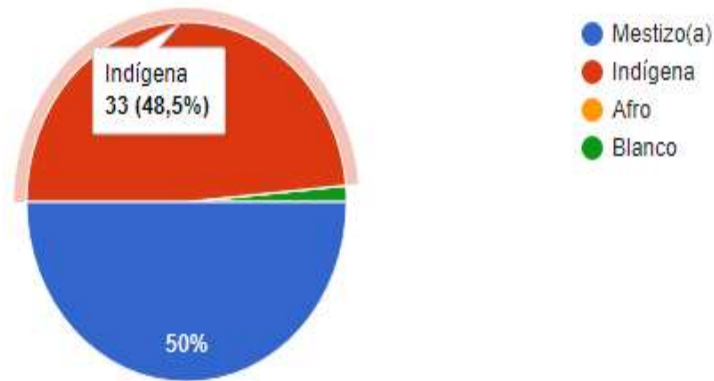
*Representación gráfica sector de domicilio*



La variable sector de domicilio de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura representada en el gráfico 2.4, muestra que la población está dividida equitativamente, con un resultado de 34 estudiantes domiciliados en el sector urbano y los otros 34 estudiantes correspondientes al otro 50% están domiciliados en el sector rural, con un resultado total del 100%, mismo que sumado da un resultado de 68 estudiantes de la presente investigación.

Figura 2.5.

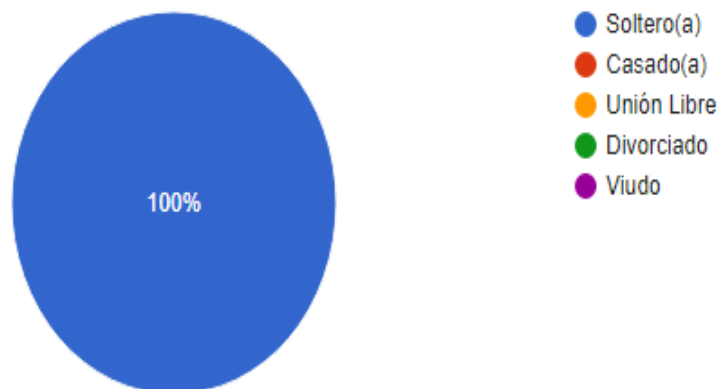
*Representación gráfica sector de domicilio*



La variable identificación étnica de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura está representada en el gráfico 2.4, de la siguiente manera: 34 estudiantes correspondientes al 50% de la población se identifican como mestizo (a), 33 estudiantes corresponden al 48,5% que se identifican como indígenas y un estudiante proporcional al 1,5% de la población se identifica como blanco, con un resultado de 68 estudiantes de la población se suma un 100%.

Figura 2.6.

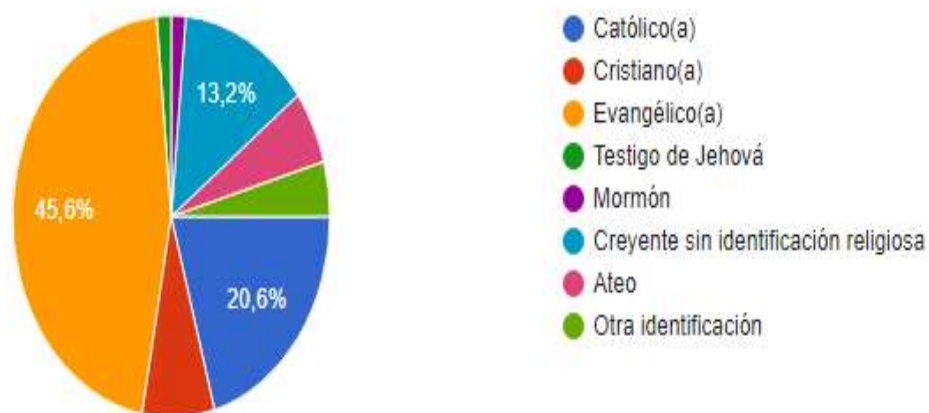
*Representación gráfica del estado civil*



La variable estado civil de los estudiantes pertenecientes a la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura está representada en el gráfico 2.6, muestra a 68 estudiantes correspondientes al 100% de la población con el estado civil solteros(as).

Figura 2.7.

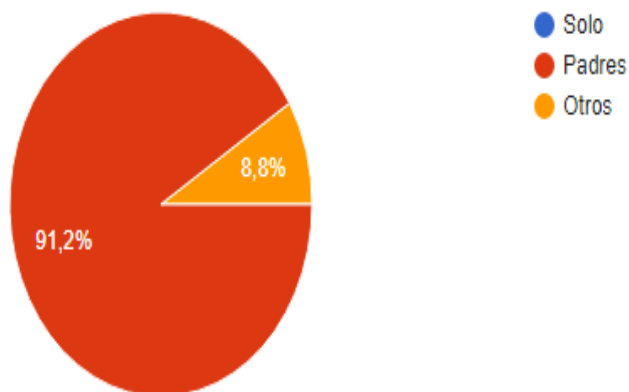
*Representación gráfica de la identificación religiosa*



La variable identificación religiosa de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura está representada en el gráfico 2.7, de la siguiente manera: 14 estudiantes correspondientes al 20,6% son católicos, 5 estudiantes correspondientes al 7,4% cristianos(as), 31 estudiantes correspondientes al 45,6% se identifican como evangélicos(as), un estudiante correspondiente al 1,5% es testigo de jehová, un estudiante correspondiente al 1,5% se identifica como mormón, 9 estudiantes correspondientes al 13,2% se identifican como creyentes sin identificación religiosa, 9 estudiantes correspondientes al 5,9% se identificaron en como ateos y 3 estudiantes correspondientes al 4,4% con otra identificación religiosa, como resultado de 68 estudiantes de la población con un 100% según corresponde a la presente investigación.

Figura 2.8.

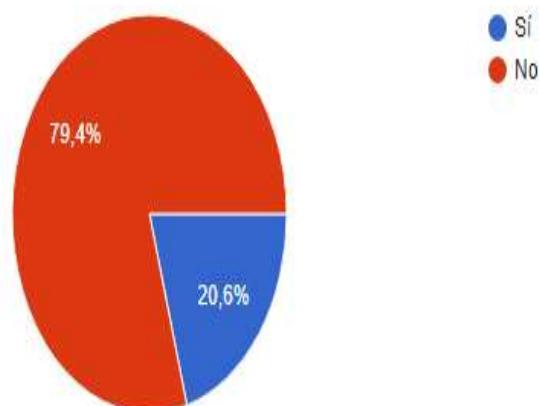
*Representación gráfica con quien viven actualmente*



La variable de información de convivencia de los estudiantes con quien viven actualmente de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura representada en el gráfico 2.8, muestra que la población está dividida en dos partes 62 estudiantes correspondientes al 91,2% viven con sus padres y 6 estudiantes correspondientes al 8,8% mencionaron vivir con otros, con un resultado total del 100%, mismo que sumado da un resultado de 68 estudiantes de la presente investigación.

Figura 2.9.

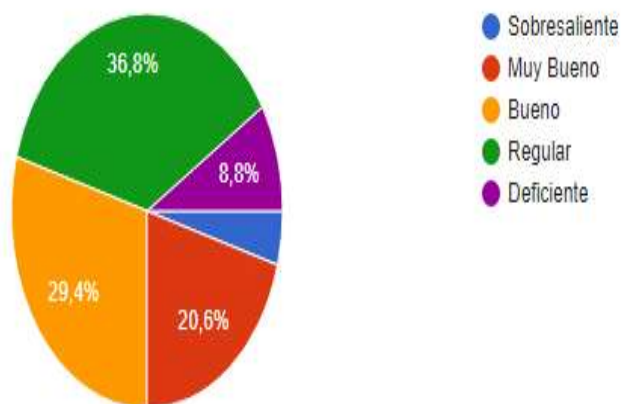
*Representación gráfica de salud mental o problema psicológico*



La variable de salud mental o problema psicológico de los estudiantes con quien viven actualmente de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura representada en el gráfico 2.9, muestra que la población está dividida en dos partes 14 estudiantes correspondientes 20,6% poseen un problema de salud mental o problema psicológico y 54 estudiantes correspondientes al 79,4% no poseen dificultad de salud mental o problema psicológico con un resultado total del 100%, mismo que sumado da un resultado de 68 estudiantes de la presente investigación.

Figura 2.10.

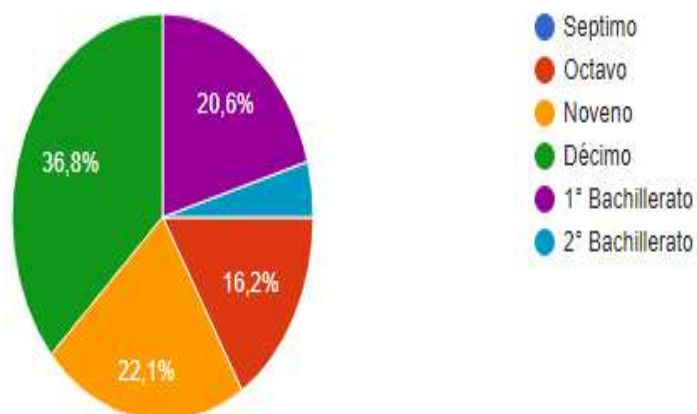
*Representación gráfica de rendimiento académico*



La variable de desempeño académico de los educandos de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura está representada en el gráfico 2.10, de la siguiente manera: 3 estudiantes correspondientes al 4,4% son excelentes, 14 estudiantes proporcional al 20,06% muy buenos, 20 estudiantes representados por el 29,4% son buenos, 25 estudiantes descritos como el 36,08% son regulares y 6 estudiantes proporcionados al 8,8% deficientes, con un resultado de 68 estudiantes de la población con un 100% según corresponde a la presente investigación.

Figura 2.11.

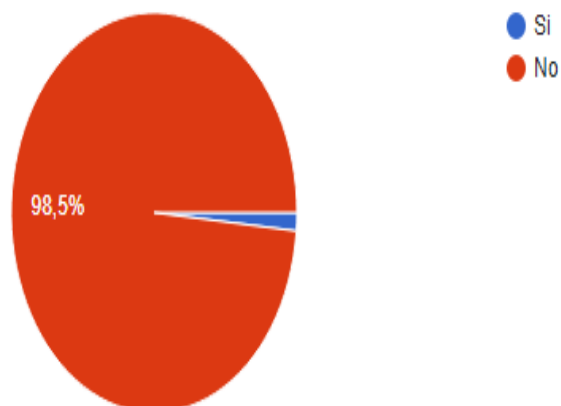
*Representación gráfica de año escolar*



La variable de año académico de los estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura está representada en el gráfico 2.11, de la siguiente manera: 11 estudiantes de octavo corresponden al 16,2%; 15 estudiantes de noveno proporcionales al 22,1%; 25 estudiantes de décimo representan el 36,8,4%; 14 estudiantes forman el 20,6% 1º bachillerato y 3 estudiantes se describen como el 4,4% de 2º año de bachillerato, con un resultado de 68 estudiantes de la población con un 100% según corresponde a la presente investigación.

Figura 2.12.

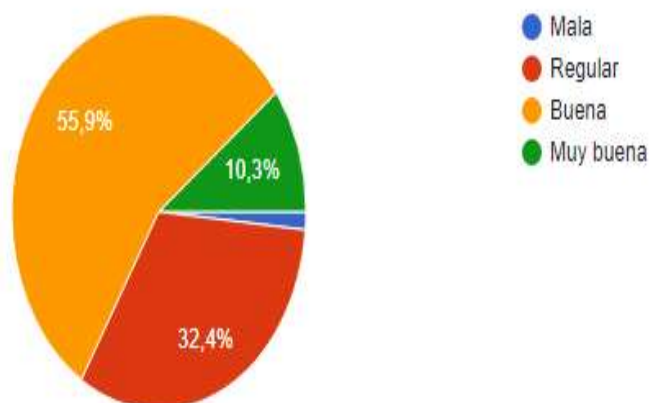
*Representación gráfica repiten el año*



La variable de factor si repitieron el año de los estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura representada en el grafico 2.12, muestra que la población está dividida en dos partes: 67 estudiantes no han repetido año escolar mientras que un estudiante correspondiente al 1,5% ha repetido el año, con un resultado total del 100%, mismo que sumado da un resultado de 68 estudiantes de la presente investigación.

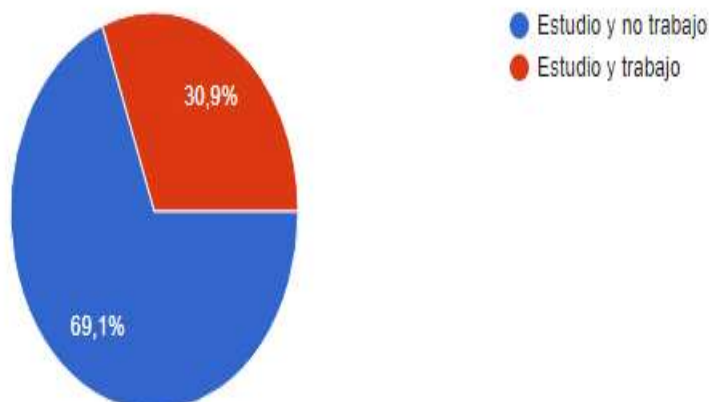
Figura 2.13

*Representación gráfica socioeconómica familiar*



La variable de factor socioeconómico familiar de los estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura representada en el gráfico 2.13, muestra que la población está dividida en: un estudiante proporcional al 1,5% con una situación económica mala; 22 estudiantes correspondientes al 32,4% con una situación económica regular; 38 estudiantes que conforman el 55,9% con una situación económica buena y 7 estudiantes proporcionales al 10,3% con una situación económica muy buena con un resultado total del 100%, mismo que sumado da un resultado de 68 estudiantes de la presente investigación.

Figura 2.14

*Situación académica y laboral*

La variable de factor académica y laboral de los estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” del cantón Otavalo provincia de Imbabura representada en el gráfico 2.14, muestra que la población está dividida en dos partes: 47 estudiantes que estudian y no trabajan corresponde al 69,1% y 21 estudiantes que estudian y trabajan proporcionales al 30,9% con un resultado total del 100%, mismo que sumado da un resultado de 68 estudiantes de la presente investigación.

### **2.3. Procedimiento metodológico**

En primer lugar, se procedió a realizar una revisión bibliográfica en textos, artículos, revistas académicas y documentos debidamente certificados, lo cual sirvió para formulación teórica referente al tema planteado y a las variables, sumado a esto se plasmó información referente a las herramientas a aplicarse, mismas que brinden la información suficiente, para obtener resultados esperados y planteados dentro de los objetivos de la investigación. Posterior a ello, se seleccionó a los participantes, mismos que cumplan con las características específicas como rango de edad y escolaridad. Se gestionó permisos pertinentes en la unidad educativa para la aplicación del respectivo inventario, se dio el acercamiento a la población y se entregó el consentimiento informado para posterior entrega de los representantes legales, se toma en cuenta su rango de edad. Seguido, se planteó fecha de entrega del consentimiento informado para resguardar la integridad de los participantes.

Posterior se aplicó un plan piloto a cinco estudiantes adolescentes para conocer el tiempo de aplicación; se estimó de 15 a 20 minutos, se buscó obtener cuestionamientos de palabras que se dificulten la comprensión para luego ser planteadas de manera oportuna y facilitar la comprensión. Se planifico y coordino con las autoridades de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” para aplicar los instrumentos planteados.

Se dio la aplicación del (IEA) y de la ficha sociodemográfica AdHoc, que permitieron obtener información de los alumnos con el fin de conocer si existe estrés académico en dicha población e información relevante del aspecto sociodemográfico de los mismos, que tiene como afán de optimizar su calidad de vida a través de la propuesta planteada en los objetivos. En la aplicación de los dos instrumentos, se realizó un recorrido por las aulas de los estudiantes adolescentes gracias a la planificación de la dirección de la unidad educativa.

Finalmente este recorrido tomó un lapso de 5 días consecutivos en horarios rotativos por la mañana en fechas (lunes 29, martes 30 de noviembre, 01, 02, 03 de diciembre 2021) en base a las disposiciones dadas por la dirección académica de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, se visitó 5 aulas respectivamente en ,las cuales, se aplicó las herramientas a 105 estudiantes de la comunidad educativa, una vez obtenidos los resultados se seleccionó a 84 participantes quienes cumplieron con el rango de edad establecida en la investigación así como se excluyó a 21 estudiantes quienes no cumplieron con el rango de edad establecida previamente.

Con base en la elaboración del capítulo primero el estado de arte, se realizó durante los meses septiembre, para lo que se utilizó las revisiones bibliográficas necesarias y pertinentes ,las cuales, solidifican el proyecto de titulación concluyéndolo durante el mes de diciembre 2021. Posterior en el resto del mes de diciembre 2021, se procedió a la desglose de respuestas obtenidos en hojas de cálculo de Excel, dicha información fue direccionada al programa SPSS versión 20, lo cual facilitó el análisis estadístico de resultados y correcto manejo de la información obtenida, así como la calificación de los instrumentos psicométricos. Para finalizar, el presente apartado se concluyó satisfactoriamente.

## CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Dentro de este apartado se examinan los resultados de la investigación. Se plasma el análisis descriptivo de manifestaciones de estrés académico. Posterior, se realiza un análisis descriptivo de situaciones académicas generadoras de estrés de los participantes, hace referencia en el mínimo, máximo y media.

Finalmente, se describen los factores fisiológicos, cognitivos y motores de los participantes, se plasma frecuencias y porcentajes en función del punto de corte.

### 3.1. Análisis manifestaciones de estrés académico

En la tabla 1 muestra las manifestaciones de estrés académico de los participantes del presente estudio. Para lo que, se planteó un mínimo, máximo y media. La inicial (N) representa el número de participantes.

Tabla 3.1. Análisis de manifestaciones de estrés académico

	Mínimo	Máximo	Media	
14_Problemas de concentración	68	00	00	9118
11_Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo	68	00	00	4706
13_Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc	68	00	00	3529
19_Desgano para realizar las labores escolares	68	00	00	2500
12_Sentimientos de depresión y tristeza	68	00	00	2353
15_Sensación de tener la mente vacía	68	00	00	2206
6_Trastornos en el sueño	68	00	00	1618
7_Fatiga crónica	68	00	00	1324
18_Aislamiento de los demás	68	00	00	0882
8_Dolores de cabeza o migrañas	68	00	00	8971
17_Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	68	00	00	8529
1_La competencia con compañeros del grupo	68	00	00	8382
9_Problemas de digestión dolor abdominal o diarrea	68	00	00	7500
20_Ausentismo de las clases	68	1,00	5,00	1,6176

Elaborada por la autora

En base al presente análisis, se observa que las tres principales manifestaciones de estrés académicos corresponden a: la mayor manifestación de estrés del factor 1 son

los problemas de concentración con una media aritmética de 2,9118 que representa el mayor porcentaje, seguido de la inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo con 2,4706 y como número tres la presencia de ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc., con un 2,3529 como información adicional la mayor incidencia el estrés se muestra con dificultad para concentrarse y como menor incidencia el ausentismo en clases.

### 3.2. Análisis de situaciones académicas generadoras de estrés

En la tabla 2 se evidencia las situaciones académicas generadoras de estrés presentes en los alumnos adolescentes de la Unidad Educativa “Escuela del Futuro”, para lo que se planteó un mínimo, máximo y media. Se considera que (N) representa el número de participantes.

Tabla 3.2. Análisis de situaciones académicas generadoras de estrés

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>
2_ Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares	68	1,00	5,00	2,9265
4_ Las evaluaciones de los profesores	68	1,00	5,00	2,6912
3_ Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	68	1,00	5,00	2,6912
5_ El tipo de trabajo que te piden los maestros	68	1,00	5,00	2,5000
10_ Somnolencia o mayor necesidad de dormir	68	1,00	5,00	2,1618
11_ La competencia con compañeros del grupo	68	1,00	5,00	1,8382

Elaborada por la autora

La presente tabla muestra las situaciones académicas generadoras de estrés más frecuentes en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa “Escuela del Futuro” entre las que están: en primer lugar, el exceso de responsabilidad por cumplir obligaciones escolares con una media de 2,9265; en segundo lugar, están las evaluaciones de los profesores y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con una media de 2,6912.

### 3.3. Análisis de niveles de respuesta fisiológicos, factores cognitivos y factores motores

En la tabla 3 se evidencia el análisis de los factores fisiológicos, cognitivos y motores presentes en los escolares adolescentes de la Unidad Educativa “Escuela del Futuro”.

Tabla 3.3. Análisis de niveles de respuesta fisiológicos

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Punto de Corte</b>
Fisiológico	68	4,00	19,00	941	11,5
Cognitivo	68	5,00	22,00	0588	13,5
Motor	68	3,00	15,00	029	9

Elaborada por la autora

Con base en el punto de corte se puede evidenciar que los factores fisiológicos presentan una media de 9,7941 por debajo del punto de corte, el factor cognitivo tiene una media de 11,0588 por debajo del punto de corte y el factor motor una media de 6,6029 por debajo del punto de corte. Estos valores quieren decir que tanto en lo fisiológico, cognitivo y motor, la media del grupo está por debajo, por lo tanto, en general no muestran sintomatología de estrés.

Tabla 3.4. Análisis de niveles de respuesta fisiológico

<b>Puntos de corte</b>	<b>Frecuencia f</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Inferior al punto de corte	30	44,1	44,1	44,1
Superior al punto de corte	38	55,9	55,9	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Elaborada por la autora

La presente tabla muestra que de 68 participantes de la investigación 30 participantes que representan el 44,1% por debajo del punto de corte y 38 estudiantes que representan el 55,9% están sobre el punto de corte, da un total de 100% de los participantes frente al factor fisiológico. Esto quiere decir que la mayor parte de los participantes muestran sintomatología de estrés en la respuesta fisiológica, están en lo superior al punto del corte.

Tabla 3.5. Análisis de Niveles de Respuesta Factor Cognitivo

<b>Puntos de corte</b>	<b>Frecuencia f</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Inferior al punto de corte	25	36,8	36,8	36,8
Superior al punto de corte	43	63,2	63,2	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Elaborada por la autora

Dentro de los niveles de respuesta del factor cognitivo con 68 participantes de la investigación de los cuales 25 participantes que representan el 36,8% se hallan por debajo del punto de corte y 43 estudiantes, representa el 63,2% están sobre el punto de corte da un total de 100% de los participantes frente al factor cognitivo. Esto quiere decir que la mayor parte de los participantes muestran sintomatología de estrés en la respuesta en el factor cognitivo, están en lo superior al punto del corte.

Tabla 3.6. Análisis de niveles de respuesta motor

<b>Puntos de corte</b>	<b>Frecuencia f</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Inferior al punto de corte	25	36,8	36,8	36,8
Superior al punto de corte	43	63,2	63,2	100,0
	68	100,0	100,0	

Elaborada por la autora

Finalmente, en la tabla presente se evidencia que los niveles de respuesta del factor motor con 25 participantes que representan el 36,8% se encuentran por debajo del punto de corte y 43 estudiantes que representan el 63,2% están sobre el punto de corte da un total de 100% de los participantes frente al factor motor. Esto quiere decir que la mayor parte de los participantes muestran sintomatología de estrés en la respuesta en el factor cognitivo, están en lo superior al punto del corte.

### **3.4. Plan de Intervención para reducir el Estrés Académico**

En esta sección se muestra el diseño del plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de 12 a 15 años de la Unidad educativa “Escuela del Futuro”, de la ciudad de Otavalo, provincia de Imbabura, la elaboración de este plan parte de información obtenida de la ficha sociodemográfica y del inventario de estrés académico (IEA) y su respectivo análisis, se diseña un plan de intervención, que toma como principal estrategia la estimulación cognitiva (Ortiz, y otros, 2019) dirigido a la población de estudio

El plan de intervención se ha diseñado a partir de conceptos abordados en el capítulo del estado de arte y la práctica ,además, se basa en los resultados obtenidos a través del IEA, el cual manifiesta que los estudiantes adolescentes muestran estrés frente a problemas de concentración, y a su vez, una de las situaciones generadoras de estrés es el exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, por lo tanto, este plan de intervención se enfoca en reducir dicha problemática para optimar el desempeño de los alumnos y proporcionar a los maestros recursos alternativos para manejar el estrés académico.

El plan de intervención cuenta con varias técnicas y actividades, así como recomendaciones para disminuir el estrés académico. El presente plan tiene una duración de 3 semanas consecutivas, las cuales, se dividen en tres etapas: la primera denominada socialización en la que se capacitara al personal docente de la institución; la segunda la aplicación en la que se trabajara con los estudiantes de los paralelos valorador y finalmente la tercera en busca de una valoración de estrés académico.

#### **Sustentación teórica y metodológica del plan de intervención**

El enfoque para disminuir los niveles de estrés académico y beneficiar íntegramente tanto física como psicológica de los 68 adolescentes entre 12 a 15 años de octavo, noveno y décimo año de Educación General Básica y primer y segundo año de

Bachillerato de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” durante el período académico 2020- 2021. Las tareas y actividades planificadas se fundamentan en la estimulación cognitiva (Ortiz, y otros, 2019) organizadas en tres fases durante tres semanas consecutivas; cada una con una duración de 180 minutos (tres horas), con recesos de 15 minutos.

Para la organización y ejecución oportuna de cada sesión se divide a los estudiantes en grupos (tres grupos); así como la jornada de los docentes responsables de los adolescentes; en ese marco, en cada sesión 30 a 35 sujetos.

### **Antecedentes**

El modelo cognitivo conductual fue precedido por investigaciones efectuadas por el profesional en psiquiatría Aaron Beck, quien destinó su enfoque y métodos en dilucidar los procesos psicológicos durante el tratamiento del cuadro clínico asociado a la depresión, como tentativa para probar la teoría freudiana acerca de este trastorno fundada como un fenómeno de hostilidad retro reprimida. Según esta postura, la terapia cognitivo conductual se fundamenta en el principio descrito a continuación: la manera en que los individuos perciben y procesan su realidad influye directamente sus sentimientos, emociones y comportamientos (Teixeira, 2021).

El enfoque cognitivo conductual se concibe como una terapia objetiva y focal que se caracteriza y sustenta en el estudio de los factores causales de los signos y síntomas asociados al estrés académico para monitorear la manera en que cada individuo piensa, sus relaciones interpersonales y sus reacciones conductuales y emocionales. Este autoanálisis favorece que la construcción de asertividad en el paciente quien asume la responsabilidad de usar sus recursos para iniciar y culminar el proceso terapéutico con la guía del profesional, además, promueve la metacognición, un proceso funcional superior responsable de controlar el procesamiento consciente automático en búsqueda de las posibles alternativas para la solución de problemas (Hayes, Hofmann, & Sloan, 2020).

La psicoeducación constituye una herramienta que promueve el conocimiento de la naturaleza de la enfermedad para promover el empoderamiento, autonomía y reintegración social de los pacientes y sus familias (Godoy, Eberhard, Abarca, Acuña, & Muñoz, 2020).

En este sentido, la psicoeducación es un proceso donde se brinda información, motiva y brinda apoyo a la población para que adopten y mantengan estilos y prácticas de vida saludable para favorecer la integridad biológica, psicológica y social de los individuos.

En ese marco, la intervención psicoeducativa enfatiza los componentes educacionales y facilita intervenciones terapéuticas basadas en la enseñanza de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico; en ese marco, se fundamenta en el entrenamiento cognitivo-conductual, que incluye el aprendizaje y la práctica de herramientas, para transformar el comportamiento, pensamientos, disminuir el estrés y la sintomatología física de la patología y los tratamientos seguidos (Montiel & Guerra, 2016). “Todo proceso psicoterapéutico es un proceso psicoeducativo para el paciente con lo que pasa de receptor de una técnica, a actor esencial del cambio personal y clínico” (Tena, 2020, pág. 1)

El modelo Cognitivo Conductual basado en la psicoeducación resulta efectivo debido a que ofrece diversas herramientas psicológicas que promocionan las potencialidades y fortalezas de los individuos como mecanismo para crear estrategias que prevengan el desarrollo patológico de estrés académico.

En este enfoque las creencias individuales del ser humano constituyen el nivel categórico más alto donde se fundamenta la intervención psicoterapéutica; asimismo, favorece y amplía la visión investigadora y clínica que el terapeuta crea en sus intervenciones, donde la alianza terapéutica con su paciente proporciona valiosas

experiencias, principios y valores acreditados como globales y verdaderos (Cizil & Beluco, 2019).

En este sentido, permite la creación de planes de acción y estrategias de afrontamiento individuales del paciente y los recursos que posee. Por este motivo, resulta esencial el establecimiento de objetivos para contribuir a los procesos cognitivos de flexibilización y la modificación de pensamientos y creencias disfuncionales de cada uno de los pacientes (Bez, 2013).

Mediante la psicoeducación promocionada desde el modelo cognitivo conductual se fortalece la Alianza Terapéutica entre el profesional y el paciente puesto que favorece el proceso terapéutico, que constituye es el primer paso clínico para que el profesional identifique cómo el usuario establece sus relaciones interpersonales y contribuye al estudio de los pensamientos distorsionados del paciente. También permite la empatía entre el terapeuta y su paciente porque se entiende el grado de alteración psicológica, que contribuye en el establecimiento del vínculo de expectativa positiva sobre la intervención psicoterapéutica, grado de reactividad emocional, calidad de la interacción interpersonal, capacidad para la toma de decisiones y resolución de problemas (Silva M. , 2014).

El trabajo desarrollado desde el enfoque cognitivo conductual y psicoeducación implica empatía, en otras palabras, la capacidad afectiva para comprender al otro, lo que siente y piensa. Entonces, la empatía resulta de la relación terapéutica generada por la asociación de confidencialidad y apoyo entre el profesional y su paciente (Zakhour, Nardi, Levitan, & Appolinario, 2020).

En ese marco, la psicoterapia cognitivo-conductual y la aplicación de herramientas psicológicas que promocionan la psicoeducación permiten que el paciente tome conciencia de los signos y síntomas, creencias erróneas, pensamientos, etcétera; lo que proporciona un abordaje integral y competente del terapeuta en su función de

reestructuración emocional y comportamental del paciente frente al estrés académico (Marinho, 2020).

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Establecer un plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”

### **Objetivos específicos**

- Fundamentar desde posturas teóricas y metodológicas el plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”.
- Crear estrategias para la reducción del estrés académico en los adolescentes que estudian en la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”
- Diseñar capacitaciones dirigidas a los docentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”

## **Justificación de la temática y contexto de aplicación**

La “Escuela del Futuro” está cimentada en la ciudad de Otavalo de la provincia de Imbabura en Ecuador, establecimiento educativo de educación regular cristiana que alberga un alrededor de 600 estudiantes, es una institución particular de jornada matutina con código AMIE: 10H00415.

El estudio de estrés académico se llevó a cabo con 84 estudiantes de la institución quienes cumplían los parámetros de edad establecida en el plan de investigación, el resultado de la investigación manifiesta existencia de estrés académico en los adolescentes, por lo que el plan de intervención, busca brindar herramientas a los

docentes y estudiantes para manejar la sintomatología y reducir la incidencia del estrés académico en la institución educativa.

### **Destinatarios**

Dentro de los beneficiarios son los adolescentes que comprenden una edad de 12 a 15 años, así como los docentes tutores de los paralelos inmersos en el estudio, a quienes se les brinda una capacitación y varias herramientas para disminuir el estrés académico.

### **Recursos**

Se emplea algunos recursos materiales y tecnológicos como: ficha para el registro de asistentes (estudiantes), sillas, mesas, colchoneta, hojas de papel bond, pintura, computador, proyector, parlantes, entre otros de acuerdo con las necesidades sobre ,las cuales, se determina el tema y objetivos diarios; posterior, a la realización de las tareas se ejecuta una actividad de cierre y previo al inicio del día siguiente se solicita la intervención de los educandos en una lluvia de ideas para retroalimentar los aprendizajes del día anterior.

### **Etapas del Desarrollo**

Las etapas para lograr el desarrollo de la propuesta en busca de cumplir objetivos planteado son:

Figura 2.3

*Etapas de desarrollo del plan de intervención*

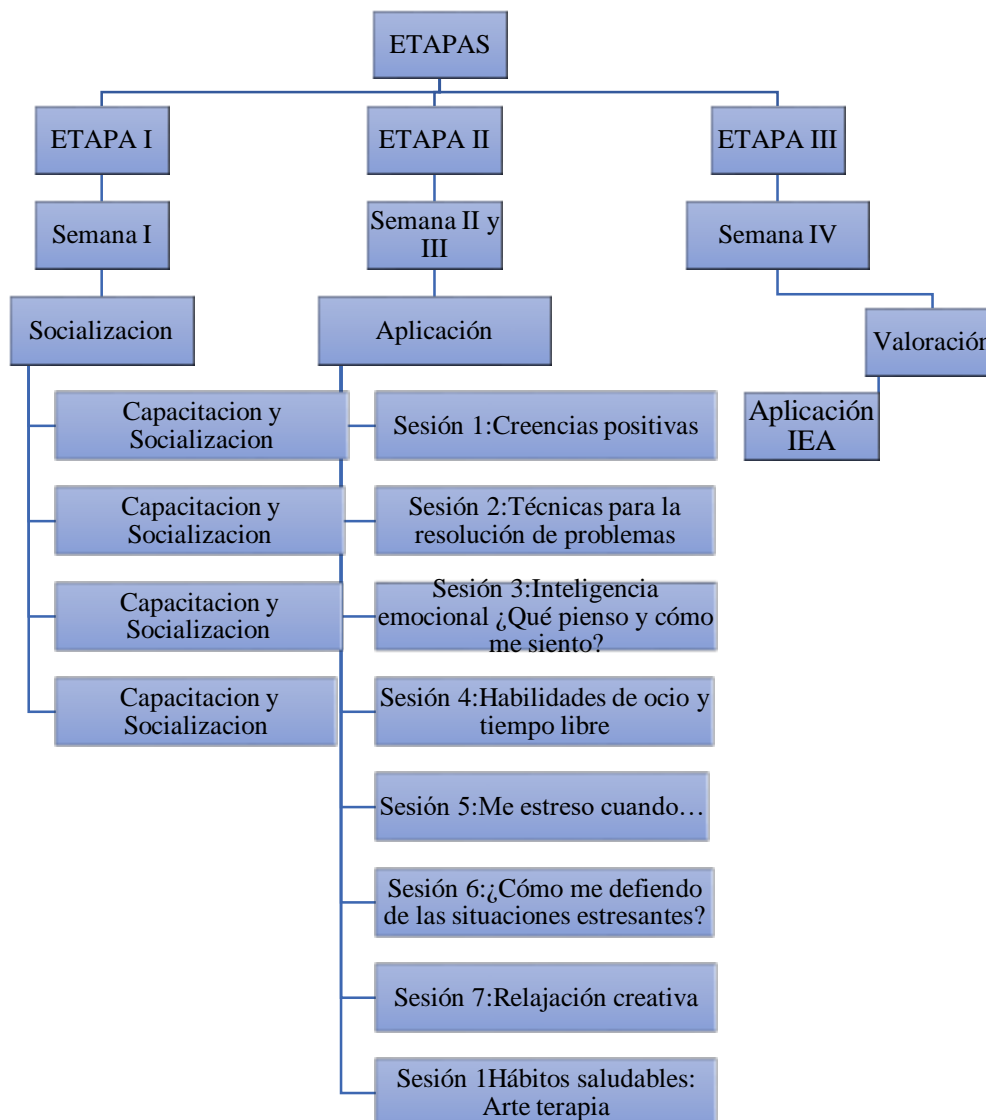


Figura 2.3. La figura ilustra Etapas de desarrollo del plan de intervención

**Primera Etapa:** La primera semana se capacita a los docentes tutores de Octavo, Noveno, Decimo y Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa. Cada sesión se

enfoca en la psicoeducación en torno al estrés, sus generalidades y en particular, acerca del estrés académico, las consecuencias y efectos en el organismo de los educandos y en su desempeño escolar; en ese marco, las primeras cuatro sesiones estarán dirigidas a los docentes, se trabaja bajo una modalidad (presencia y mediante la plataforma Microsoft Teams), de acuerdo con las necesidades de los alumnos. A continuación, se presenta el diseño de las tareas (Ver Tabla 3.7):

Tabla 3.7. Síntesis de temas; sesión 1: Socialización

<b>Temas</b>
Introducción: ¿Qué es el estrés?
¿Cómo se genera el estrés?
¿Qué es el estrés académico?
¿Cómo afecta el estrés académico a mi cuerpo?
¿Cómo afecta el estrés académico a mi desempeño escolar?

Elaborada por la autora

**Segunda Etapa:** Se centra en la presentación teórica y práctica de las estrategias y herramientas para afrontar las situaciones que generan estrés dentro del contexto escolar; en esa línea, se trabaja durante 8 sesiones con la participación de los jóvenes de 12 a 15 años, estudiantes del establecimiento educativo (de acuerdo con la previa planificación establecida), quienes son los beneficiarios directos del proyecto. La ejecución de las actividades de forma presencial durante 8 días que contemplan cuatro sesiones, con los temas detallados (Ver Tabla 3.8).

Tabla 3.8. Síntesis de temas; segunda sesión: Aplicación

<b>Tema</b>
Creencias positivas
Técnicas para la resolución de problemas
Inteligencia emocional ¿Qué pienso y cómo me siento?
Habilidades de ocio y tiempo libre
Me estreso cuando...
¿Cómo me defiendo de las situaciones estresantes?
Relajación creativa
Hábitos saludables: Arte terapia

Elaborada por la autora

**Tercera Etapa:** Durante la cuarta semana se vuelve a valorar a los adolescentes de 12 a 15 años con el IEA para obtener resultados y poder corroborar el impacto que tuvo el plan de intervención. Esto se lo lleva a cabo bajo modalidad presencial mediante Forms (Formulario en línea). Se mantiene la organización de los cuatro grupos de estudiantes antes descrita (Ver Tabla 3.9).

Tabla 3.9. Síntesis de temas; cuarta semana:

Valoración

---

**Valoración**

---

Octavo año de educación básica

Noveno año de educación básica

Décimo año de educación básica

Primer año de BGU

---

Elaborada por la autora

### **Diseño de Sesiones**

El diseño de las sesiones de la presente propuesta se fundamenta en actividades de estimulación cognitiva bajo el enfoque cognitivo- conductual (Ortiz, y otros, 2019) centradas en promocionar la psicoeducación y desarrollar tácticas frente al estrés académico en alumnos de Educación General Básica y Bachillerato.

## Primera Etapa - Docentes

Tabla 3.10. Diseño de la primera sesión: Socialización

SESIÓN DOCENTES # 01		
<b>TEMAS:</b> ¿Qué es el estrés? ¿Cómo se genera el estrés?	<b>OBJETIVOS:</b> Identificar los antecedentes teóricos acerca del estrés.	
<b>DESTINATARIOS:</b> Docentes	<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, docentes, computador, internet, hojas de papel bond, esferos, marcadores, sillas y mesas.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<p>Bienvenida y presentación del profesional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica inicial: Mi nombre y fruta preferida (Se pide a los docentes que mencionen una fruta con la que se identifiquen).</li> <li>- Presentación de la propuesta.</li> <li>- Establecimiento de normas para la convivencia y participación grupal.</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>El estrés (primer momento)</b> Presentación de diapositivas acerca del estrés, fases y tipos. Elaboración de un mapa mental que resuma los conceptos teóricos abordados. Reconocer situaciones donde han evidenciado sintomatología asociada al estrés. Presentar un ejemplo de las reacciones ante el estrés de forma individual.</p>	25 min
	<p><b>Factores causales del estrés (segundo momento)</b> Taller para fundamentar las bases teóricas y conceptuales de los factores causales del estrés. Identificar los estímulos desencadenantes del estrés. Ejemplificar situaciones estresantes de manera individual.</p>	15 min
	<p><b>Antecedentes del estrés (tercer momento)</b> Ponencia sobre la conceptualización del estrés académico. Reconocer los principales estímulos desencadenantes. De forma individual ejemplificar una situación real de estrés.</p>	15 min
<b>CIERRE</b>	Realizar una retroalimentación de lo aprendido en el taller.	15 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	<p>Mediante la psicoeducación en torno al estrés y sus antecedentes (primer momento) se espera que los docentes adquieran conocimientos acerca de esta patología, en particular, identifiquen la complejidad de las reacciones. Posterior, a través del segundo momento se establecen las bases teóricas y conceptuales en torno a los factores causales del estrés. Se espera que los estudiantes identifiquen las situaciones que les producen sintomatología asociada a esta patología dentro del contexto educativo. Luego, por medio del tercer momento los jóvenes identifican los factores que producen estrés académico y en particular, determinan las situaciones</p>	

	que generan mayor cantidad de signos y síntomas asociados a la patología. Por último, mediante el abordaje práctico de los efectos del estrés académico en el desempeño escolar del quinto momento, los docentes reconocen el impacto de esta patología y toman conciencia de la significancia de una intervención psicológica que atenué las consecuencias.
--	--

Elaborada por la autora.

Tabla 3.11. Diseño de la segunda sesión: Socialización

<b>SESIÓN DOCENTES # 02</b>		
<b>TEMAS:</b> ¿Qué es el estrés académico?	<b>OBJETIVOS:</b> Determinar las definiciones y conceptos del estrés académico o escolar. Identificar los principales factores causales del estrés escolar.	
<b>DESTINATARIOS:</b> Docentes	<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, docentes, computador, internet, papelotes, esferos, colores, sillas y mesas.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<p>Bienvenida</p> <p>Dinámica inicial: Tu motivación (Se pide a los docentes que piensen en una persona que los motive a trabajar y sea su motor).</p>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>El estrés académico (primer momento)</b> Presentación de diapositivas acerca del estrés académico. Elaboración de un mapa mental con palabras de los conceptos abordados. Reconocer situaciones donde han evidenciado estrés académico en las aulas.</p>	25 min
	<p><b>Causas del estrés en el aula (segundo momento)</b> Taller para análisis de casos de estrés en el aula. Identificar la sintomatología del estrés en el contexto educativo mediante las actitudes de los estudiantes en grupos.</p>	15 min
	<p><b>Sintomatología del estrés académico (tercer momento)</b> Actividad: Buscar en el diccionario términos de estrés académico. Reconocer los principales estímulos desencadenantes del estrés escolar. De forma individual ejemplificar una situación real de estrés académico.</p>	15 min
	<p><b>Consecuencias del estrés académico (cuarto momento)</b> Taller acerca de los efectos o secuelas que genera el estrés académico en el funcionamiento y fisiología del organismo humano. Reconocer los efectos que los estudiantes han experimentado cuando afrontan situaciones estresantes en el entorno escolar. Ejemplificar situaciones estresantes y los efectos que han producido en cada uno.</p>	15 min

	<p><b>Bases teóricas, conceptuales y experiencia directa (quinto momento)</b></p> <p>Taller teórico, conceptual y práctica acerca de los efectos del estrés académico sobre el desempeño escolar.</p> <p>Reconocer con base en la experiencia propia cómo ha afectado el estrés académico en el desempeño académico de cada educando.</p> <p>Exponer un ejemplo de signo que haya evidenciado estrés académico.</p> <p>Trabajar de forma individual en 3 ejemplos de experiencias vividas por los estudiantes; en primera instancia se piensa en una situación, la escriben y detallan los efectos.</p>	30 min
<b>CIERRE</b>	Retroalimentación	15 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	<p>La psicoeducación en torno al estrés académico y sus antecedentes (primer momento) se espera que los docentes se empapen de conocimientos referentes al estrés académico. A través del segundo momento se establecen las bases teóricas y conceptuales en torno a los factores causales del estrés académico. Se busca que los docentes identifiquen las situaciones que les producen sintomatología asociada a esta patología dentro del contexto educativo. Luego, por medio del tercer momento los docentes identifican los factores que producen estrés académico y en particular, determinan las situaciones que generan mayor cantidad de signos y síntomas asociados a la patología. Mediante el cuarto momento, los docentes identifican las repercusiones físicas, emocionales y fisiológicas que produce el estrés académico en su organismo. Además, determinan sus fortalezas, amenazas, oportunidades y debilidades como fuentes de apoyo y cambio personal. Por último, mediante el abordaje teórico conceptual y práctico de los efectos del estrés académico en el desempeño escolar del quinto momento, los docentes reconocen el impacto de esta patología y toman conciencia de la significancia de una intervención psicológica que atenué las consecuencias.</p>	

Elaborada por la autora.

Tabla 3.12. Diseño de la segunda sesión: Socialización

SESIÓN DOCENTES # 03		
<b>TEMAS:</b> ¿Cómo afecta el estrés académico en el cuerpo?	<b>OBJETIVOS:</b> Identificar los efectos del estrés académico en el organismo a nivel fisiológico y funcional.	
<b>DESTINATARIOS:</b> Docentes	<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, docentes, computador, internet, hojas reciclables, esferos, colores, sillas y mesas.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
INICIAL	Dinámica inicial: Tu cuerpo manos atadas (Se forma equipos de dos personas, posterior se coloca cinta adhesiva y se venda los ojos, finalmente se les pide que interactúen e intercambien una pelota sin dejarla caer).	15 min
DESARROLLO	<b>El estrés académico en el cuerpo (primer momento)</b> Presentación de diapositivas con el tema estrés y tu cuerpo. Ponencia magistral.	15 min
	<b>Efectos del estrés académico (segundo momento)</b> Actividad comprendo a mi cuerpo, identificar los efectos en el cuerpo humano. Actividad: Soy lo que como, abordar temática referente a funciones de mi cuerpo.	15 min
	<b>Nivel Fisiológico y Funcional (tercer momento)</b> Ponencia magistral Reconocer efectos del estrés a nivel fisiológico y funcional Actividad: ¿Cómo sientes el estrés?	15 min
	<b>Consecuencias del estrés en mi cuerpo (cuarto momento)</b> Taller acerca de los efectos en el funcionamiento del individuo. Ejemplificar a través de un video se aprende a convivir con estrés.	15 min
	<b>Bases teóricas, conceptuales y experiencia directa (quinto momento)</b> Taller teórico, conceptual y práctica acerca de los efectos del estrés académico sobre el aspecto funcional del organismo. Exponer un ejemplo de signo que haya evidenciado estrés académico de un alumno.	15 min
<b>CIERRE</b>	Retroalimentación	15 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	El estrés académico en el cuerpo (primer momento) tema que se aborda con el fin de que los docentes adquieran conceptos clave referentes al estrés académico concomitante con el funcionamiento fisiológico del cuerpo humano. A través del segundo momento se establecen las bases conceptuales en torno los efectos del estrés académico se espera que los maestros conozcan referentes teóricos de la temática impartida. Por medio del tercer momento los docentes se reconoce los efectos que produce el estrés académico a nivel fisiológico y funcional. Mediante el cuarto momento, los capacitados adquiriendo estrategias para convivir con estrés, mediante a videos educativos. Por último, mediante el abordaje teórico conceptual y práctico de los efectos del estrés académico en el	

	desempeño funcional del organismo los docentes comprenden como manejarlo de manera mucho más asertiva.
--	--

Elaborada por la autora.

Tabla 3.13. Diseño de la segunda sesión: Socialización

<b>SESIÓN DOCENTES # 04</b>		
<b>TEMAS:</b> ¿Cómo afecta el estrés académico en mi desempeño escolar?	<b>OBJETIVOS:</b> Identificar las afectaciones del estrés académico en el desempeño escolar de cada educando.	
<b>DESTINATARIOS:</b> Docentes	<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, docentes, computador, internet, hojas reciclables, esferos, colores, sillas y mesas.	
<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	Dinámica inicial: Escribe con los ojos cerrados (Se pide a los docentes que escriban su nombre cerrado los ojos).	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>El estrés académico en el aula (primer momento)</b> Presentación de diapositivas con el tema desempeño de un adolescente estresado. Ponencia magistral.	15 min
	<b>Efectos del estrés académico en el desempeño del aula (segundo momento)</b> Actividad grupal los docentes exponen un caso desde su experiencia con los alumnos.	15 min
	<b>Desempeño de los alumnos en el aula (tercer momento)</b> Exposición de un caso practico Actividad: ¿Cómo afecta el estrés en los adolescentes?	15 min
	<b>Consecuencias del estrés en el rendimiento académico (cuarto momento)</b> Taller de estrategias a trabajar con el alumno estresado.	15 min
	<b>Bases teóricas, conceptuales y experiencia directa (quinto momento)</b> Taller teórico, conceptual y práctica acerca de los efectos del estrés académico en el rendimiento de los alumnos.	15 min
<b>CIERRE</b>	<b>Retroalimentación</b>	15 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	El estrés académico en el aula (primer momento) se espera que los docentes se empapen de conocimientos referentes a las consecuencias del estrés académico en el aula. A través del segundo momento se aborda los efectos del estrés académico en el desempeño el aula se espera que los docentes generen empatía con los alumnos. Luego, por medio del tercer momento los docentes conocen el desempeño de los alumnos en el aula bajo los efectos del estrés e identifican los factores que producen estrés académico. Mediante el cuarto momento, los docentes reconocen las consecuencias del estrés académico en el rendimiento escolar mediante estrategias que adquieren para mejorar el desempeño frente a estos casos. Por último, mediante el abordaje teórico conceptual y práctico los	

	docentes se genera espacios en los que creen estrategias para contrarrestar los efectos del estrés académico en sus aulas.
--	--

Elaborada por la autora.

## Segunda Etapa: Adolescentes

Tabla 3.14. *Diseño de la primera sesión: Aplicación*

<b>SESIÓN ADOLESCENTES # 01</b>		
<b>TEMA:</b> Creencias positivas	<b>OBJETIVOS:</b> Lograr que los estudiantes se perciban a sí mismos de forma positiva.	
<b>DESTINATARIOS:</b> Estudiantes	<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, adolescentes, computador, internet, hojas de papel bond, esferos, marcadores, sillas y mesas.	
<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	Bienvenida y presentación del plan. Dinámica inicial: Lluvia de ideas como me defino. Presentación de normas para la convivencia y participación grupal.	30 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Definición de creencias y percepción del yo (primer momento)</b> Taller acerca de la importancia de las creencias positivas y autoconfianza como una herramienta esencial para afrontar el estrés académico. Ejemplificar situaciones donde cada estudiante haya evidenciado la importancia de confiar en uno mismo.	20 min
	<b>Trabajo en equipo (segundo momento)</b> Realizar equipos de 5 personas. Desarrollo del taller - hojas en mi espalda, los estudiantes forman una cadena, uno detrás del otro para colocar una hoja de papel bond en la espalda del compañero, en la misma el estudiante que se encuentra en la parte posterior escriben, las creencias positivas del compañero. Compartir las experiencias vividas.	20min
<b>CIERRE</b>	Realizar una retroalimentación de lo aprendido en el taller con experiencias propias de los adolescentes.	15 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	Durante el primer momento se pretende conceptualizar palabras y definiciones referentes a la percepción de sí mismos y creencias adquiridas a lo largo del tiempo, el segundo momento pretende que los adolescentes entablen relaciones sociales de grupo y generen confianza el uno del otro para reestablecer los lazos de compañerismo y confianza en el prójimo, finalmente la retroalimentación se lleva a cabo con una lluvia de ideas de las experiencias adquiridas.	

Elaborada por la autora.

Tabla 3.15. *Diseño de la segunda sesión: Aplicación*

SESIÓN ADOLESCENTES # 02		
<b>TEMA:</b> Técnicas para resolución de problemas	<b>OBJETIVOS:</b> Reconocer a la esperanza como un factor trascendental para afrontar las situaciones que generan estrés académico.	
<b>DESTINATARIOS:</b> Estudiantes	<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, adolescentes computador, internet, hojas de papel bond, esferos, marcadores, sillas y mesas.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<p>Bienvenida.</p> <p>Dinámica inicial: Pienso y actuó (Se pide que piensen en un animal y posterior dramaticen para que los compañeros le identifiquen).</p> <p>Recordatorio de las normas para la convivencia y participación grupal.</p>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Siento, pienso, actuó (primer momento)</b></p> <p>Presentación de diapositivas con el tema el semáforo.</p> <p>Trabajar de forma individual las emociones.</p>	20 min
	<p><b>Tus emociones (segundo momento)</b></p> <p>Trabajo en equipo, se dibuja como se sienten sus emociones a manera de un collage.</p> <p>Exposición de trabajos como se ven mis emociones.</p>	25 min
<b>CIERRE</b>	Lluvia de ideas y ejemplos personales de lo aprendido en la jornada, relato de experiencias de un miembro por grupo.	15 min
<b>RESULTADOS ESPERAR</b>	<b>A</b> Durante el primer momento busca promulgar conductas enfocadas al ámbito emocional y educación en las emociones de los adolescentes: el siento, pienso, actuó se teorizara como estrategia para poder controlar de manera mucho más asertiva las emociones, se instaura una técnica de control emocional a emplearla en el aula y en su vida diaria; el segundo momento pretende identificar las emociones en el momento preciso y controlarlas cuando sea necesario, este apartado pretende visualizar de manera didáctica las emociones, finalmente el refuerzo de lo aprendido mediante la exposición de los conocimientos adquiridos.	

Elaborada por la autora.

Tabla 3.16. Diseño de la tercera sesión: Aplicación

SESIÓN ADOLESCENTES # 03		
<b>TEMA:</b> Inteligencia emocional ¿Qué pienso y cómo me siento?	<b>OBJETIVOS:</b> Fomentar la inteligencia emocional de los adolescentes.	
<b>DESTINATARIOS:</b> Estudiantes	<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, adolescentes, computador, internet, hojas de papel bond, esferos, marcadores, sillas y mesas.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<p>Bienvenida.</p> <p>Dinámica inicial: Expresar mis emociones (Se pide a los docentes que piensen en 3 emociones que tengan con frecuencia, posterior se identifica cual es la emoción más fuerte de todo el grupo).</p> <p>Recordatorio de las normas para la convivencia y participación grupal.</p>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Asertividad (primer momento)</b></p> <p>Presentación de diapositivas con el tema "Sé asertivo".</p> <p>Taller grupal diseño de un collage de las definiciones de asertividad, cómo expreso mis emociones.</p>	20 min
	<p><b>Cómo debo actuar en casa y el colegio (segundo momento)</b></p> <p>Trabajo individual comparte experiencias en las cuales, la falta de asertividad les ha provocado conflictos.</p> <p>Ponencia magistral de asertividad en el colegio y las tareas.</p> <p>Lluvia de ideas de los participantes.</p>	25 min
<b>CIERRE</b>	Dramatización de cómo ser asertivo, lo cual se lleva a cabo de manera grupal.	20 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	<p>Esta sesión pretende psico educar a los adolescentes con el tema qué pienso y cómo debo actuar por lo que el primer momento pretende socializar el significado de asertividad y cómo actuar frente a este parámetro, el segundo momento pretende brindar estrategias de cómo actuar en casa y el colegio con asertividad, finalmente mediante la práctica y técnica de dramatización se expresa de forma didáctica el comportamiento adecuado en situaciones de la vida cotidiana en el ámbito académico lo que permite que los adolescentes se liberen del estrés.</p>	

Elaborada por la autora.

Tabla 3.17. Diseño de la cuarta sesión: Aplicación

SESIÓN ADOLESCENTES # 04		
<b>TEMA:</b> Habilidades de ocio y tiempo libre	<b>OBJETIVOS:</b> Mostrar estrategias que permitan a los adolescentes gestionar tiempo de calidad en su tiempo libre y ocio.	
<b>DESTINATARIOS:</b> Estudiantes	<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, adolescentes, computador, internet, hojas de papel bond, esferos, marcadores, sillas y mesas.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<p>Bienvenida.</p> <p>Dinámica inicial: Mueve tu cuerpo</p> <p>Recordatorio de las normas para la convivencia y participación grupal.</p>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Tiempo de calidad (primer momento)</b></p> <p>Taller denominado mí tiempo libre el mejor, dicha estrategia se desarrolla con materiales como los: mándalas, mismos que se pintan en busca de encontrar la calma.</p> <p>Taller de disposición del tiempo libre con estrategias que permite planificar el tiempo de ocio con actividades recreativas que se pone a disposición: “la agenda de hobbies”, “me como un libro”.</p>	20 min
	<p><b>Trabajo en equipo (segundo momento)</b></p> <p>Juego de mesa monopolio.</p> <p>Actividad: Juego recreativo características de películas en busca de conocer variedad de opciones.</p> <p>Actividad: los atados de pies, gestionar el tiempo de ocio en el que los adolescentes se desestresen y puedan encontrar equilibrio.</p>	25 min
<b>CIERRE</b>	<p>Danza práctica: esta actividad que permite a los adolescentes llevar a cabo 10 minutos de danza libre que les permite relajarse, se gestiona apoyo de un instructor de bailo terapia.</p>	20 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	<p>El primer momento busca teorizar y definir el ocio y tiempo libre en los adolescentes, el segundo momento busca momentos de esparcimiento y tiempo recreativo con el afán de que los adolescentes después de una jornada académica puedan gestionar y canalizar el estrés de manera adecuada, finalmente a través de la bailo terapia buscamos que se relajen.</p>	

Elaborada por la autora.

Tabla 3.18. Diseño de la quinta sesión: Aplicación

SESIÓN ADOLESCENTES # 05		
<b>TEMA:</b> Me estreso cuando...		<b>OBJETIVOS:</b> Impartir herramientas que otorguen a los adolescentes gestionar el estrés académico para que puedan comenzar sus actividades escolares en un estado óptimo.
<b>DESTINATARIOS:</b> Estudiantes		<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, adolescentes, computador, internet, hojas de papel bond, esferos, marcadores, sillas y mesas.
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<p>Bienvenida.</p> <p>Dinámica inicial: Gestionando mi estrés (Se pregunta a los adolescentes como gestionan el estrés).</p> <p>Recordatorio de las normas para la convivencia y participación grupal.</p>	10 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Tiempo de calidad (primer momento)</b></p> <p>Taller denominado "Gestionando mi estrés" esta estrategia busca inducir a los adolescentes a la práctica de yoga.</p> <p>Taller de disposición en el tiempo libre con estrategias que permiten a los estudiantes liberar su estrés con actividades sencillas de realizar con las posturas más reconocidas.</p>	25 min
	<p><b>Trabajo en equipo (segundo momento)</b></p> <p>Juego imita la posición del animal.</p> <p>Actividad: Juego recreativo en el aire libre en busca de conocer variedad de posturas para liberarse del estrés.</p> <p>Actividad: los estudiantes empiezan a colocar en una posición cómoda se toma distancia de 1 metro de cada uno, el ponente comienza se coloca una melodía agradable, luego imitan la postura denominada "La cobra" con la postura del árbol, león, guerrero, loto y el puente.</p>	25 min
<b>CIERRE</b>	<p>Repita la secuencia de las posturas básicas: esta actividad permite a los adolescentes llevar a cabo en 10 minutos la réplica de las posturas que se impartieron, estas les permiten gestionar de manera positiva el estrés.</p>	20 min
<b>RESULTADOS ESPERAR</b>	<b>A</b> <p>En primer instante se busca conseguir una mejor capacidad para liberar el estrés y, además, mejorar la concentración en los adolescentes, el segundo momento busca desarrollar la creatividad y fuerza en lo que resta de la jornada académica canalizar su estrés de manera correcta, así se ejercita su mente y su cuerpo.</p>	

Elaborada por la autora.

Tabla 3.19. Diseño de la sexta sesión: Aplicación

<b>SESIÓN ADOLESCENTES # 06</b>		
<b>TEMA:</b> ¿Cómo me defiendo de las situaciones estresantes?		<b>OBJETIVOS:</b> Impartir herramientas que otorguen a los adolescentes gestionar el estrés académico para que puedan comenzar sus actividades escolares en un estado óptimo.
<b>DESTINATARIOS:</b> Estudiantes		<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, adolescentes, computador, internet, hojas de papel bond, esferos, marcadores, sillas y mesas.
<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p>Bienvenida.</p> <p>Dinámica inicial: Colores (Se pide que piensen en una situación que genere estrés y la asimilen con un color).</p> <p>Recordatorio de las normas para la convivencia y participación grupal.</p>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Tiempo de calidad (primer momento)</b></p> <p>Escudo protector contra el estrés, esta estrategia se lleva a cabo con un escudo de papel como un acto simbólico, este es personalizado.</p> <p>Taller de disposición, antes de comenzar las actividades escolares con estrategias que permiten a los estudiantes generar de manera indirecta un mecanismo de protección, ante las situaciones que les generen estrés sintiéndose seguros con una herramienta de apoyo creada por sí mismos.</p>	20 min
	<p><b>Trabajo en equipo (segundo momento)</b></p> <p>Juego crea tu escudo protector.</p> <p>Actividad: Juego recreativo donde se cuenta una pequeña historia de los escudos Vikingos, además, este tendría un símbolo protector a elección de cada adolescente.</p> <p>Actividad: los estudiantes empiezan a recordar sus emociones en una hoja de papel y se personaliza un escudo y símbolo protector que los va identificar y servir como un mecanismo de defensa emocional. En el cual en los espacios restantes describen con una sola palabra los momentos en que se encuentren con tensión.</p>	25 min
<b>CIERRE</b>	Cada adolescente menciona el significado de su símbolo protector: esta actividad permite que este escudo sea un mecanismo de defensa ante las situaciones incontrolables de estrés se plasma en el papel los momentos de mayor tensión se va a recomendar realizar un nuevo escudo cada mes.	20 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	El primer momento tiene como finalidad concientizar a los adolescentes que una de las mejores maneras para defendernos del estrés es la escritura, la asociación a un símbolo protector, el segundo momento fomentará actividades de escritura para llevarlas a la práctica como estrategia y finalmente se reforzará la estrategia para instaurarla en el diario vivir.	

Elaborada por la autora.

Tabla 3.20. Diseño de la séptima sesión: Aplicación

SESIÓN ADOLESCENTES # 07		
<b>TEMA:</b> Relajación Creativa	<b>OBJETIVOS:</b> Impartir herramientas que otorguen a los adolescentes gestionar el estrés académico para que puedan comenzar sus actividades escolares en un estado óptimo.	
<b>DESTINATARIOS:</b> Estudiantes	<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, adolescentes, computador, internet, hojas de papel bond, esferos, marcadores, sillas y mesas.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<p>Bienvenida.</p> <p>Dinámica inicial: Equipo (Se pide a los adolescentes que mencionen el significado de jefe y líder para compartir).</p> <p>Recordatorio de las normas para la convivencia y participación grupal.</p>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Tiempo de calidad (primer momento)</b></p> <p>Esfera anti-estrés de las emociones, esta estrategia se desarrolla con una esfera, globo y adentro colocamos harina para obtener una contextura suave, luego los adolescentes escogen y dibujan una de las 5 emociones básicas que son: alegría, tristeza, ira, calma, miedo. Luego cada uno menciona el recuerdo de su vida escolar de la emoción que gráfico.</p> <p>Taller de disposición en tiempo libre con estrategias que ayudaran a los estudiantes a expresarse mientras se relajan además, se obtiene liberación emocional.</p>	20 min
	<p><b>Trabajo en equipo (segundo momento)</b></p> <p>Juego “La esfera de las emociones”.</p> <p>Actividad: Juego recreativo donde se cuenta una pequeña anécdota de la emoción básica escogida por el adolescente.</p> <p>Actividad: los estudiantes empiezan a seleccionar un color de globo luego van a dibujar la emoción básica con la que más se identifique su vida escolar. Luego mencionaran un recuerdo que guste expresar mientras sostiene la esfera.</p>	25 min
<b>CIERRE</b>	Cada adolescente va a mencionar un recuerdo que se enfoque a la expresión escogida, la esfera ayudara a concentrar ahí la tensión, si le cuesta expresar su recuerdo mientras la sostiene.	20 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	El momento primero busca que los adolescentes expresen sus emociones, se libera una cantidad de estrés, el segundo momento busca que estas emociones se interioricen y se expresen mediante vivencias propias para que finalmente esto atribuya a mejorar la memoria, la conciencia y por último la atención mejora el rendimiento académico de los adolescentes.	

Elaborada por la autora.

Tabla 3.21. Diseño de la octava sesión: Aplicación

SESIÓN ADOLESCENTES # 08		
<b>TEMA:</b> Hábitos saludables: Arte terapia		<b>OBJETIVOS:</b> Impartir herramientas que otorguen a los adolescentes gestionar el estrés académico para que puedan comenzar sus actividades escolares en un estado óptimo.
<b>DESTINATARIOS:</b> Estudiantes		<b>RECURSOS:</b> Psicóloga, adolescentes, computador, internet, hojas de papel bond, esferos, marcadores, sillas y mesas.
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<p>Bienvenida.</p> <p>Dinámica inicial: Apodos (Se pide que mencionen sus apodos para fomentar el romper el hielo).</p> <p>Recordatorio de las normas para la convivencia y participación grupal.</p>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Tiempo de calidad (primer momento)</b></p> <p>Danza de las emociones con pintura, esta estrategia se desarrolla con una danza en un lienzo se simula movimientos corporales con la pintura, aquí se logra dar salida a las situaciones de estrés reprimidas.</p> <p>Taller de disposición en tiempo libre con estrategias que ayuda a obtener una liberación del estrés por medio del arte mediante trazos, colores y formas.</p>	20 min
	<p><b>Trabajo en equipo (segundo momento)</b></p> <p>Juego “La danza de mis emociones”.</p> <p>Actividad: Juego recreativo donde se expresa por medio del arte el estrés reprimido.</p> <p>Actividad: los adolescentes empiezan con la selección de un color, además, se coloca una melodía para que puedan expresar la danza de las emociones.</p>	25 min
<b>CIERRE</b>	Cada adolescente conserva la pintura y en casa completar los espacios y volver a dibujar cada que sienta estrés.	20 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	En primer instante se busca que los adolescentes adquieran una herramienta para liberarse del estrés, el segundo momento busca que los adolescentes se conecten con el arte y a través de ella puedan expresar lo que sienten, finalmente se busca que interioricen lo que sintieron durante el taller desarrollado lo que permite que los adolescentes liberen a través del arte terapia y finalmente se cierra los talleres.	

Elaborada por la autora.

## Etapa tres – Evaluaciones

Tabla 3.22. Diseño de la evaluación final: Evaluación

EVALUACIÓN ADOLESCENTES		
<b>TEMA:</b> Evaluación		<b>OBJETIVOS:</b> Evaluar el estrés académico mediante la aplicación del IEA.
<b>DESTINATARIOS:</b> Estudiantes		<b>RECURSOS:</b> Psicóloga. Adolescentes, computador, internet.
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	Instrucciones	5 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Aplicación del IEA</b> Mediante un link se accede a google-forms para responder al IEA.	15 min
<b>CIERRE</b>	Despedida y agradecimiento.	5 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	La post valoración permite identificar si los niveles de estrés académico han disminuido en los adolescentes después de la aplicación del plan de intervención.	

Elaborada por la autora.

## Cronograma

Actividades por Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Revisión bibliográfica										
Diseño del plan										
Etapa I										
Etapa II										
Etapa III										

## Mecanismos de Evaluación

La evaluación del presente plan de intervención se inicia una vez terminado el mismo, a través de la aplicación psicométrica del IEA a los estudiantes participantes de la propuesta. Lo que busca medir la eficiencia de la propuesta planteada.

### **Limitaciones y Prospectivas**

Se identifican limitaciones en relación con la intervención debido a que los estudiantes tienden a presentar poca predisposición para realizar los dinámismos propuestos por el profesional. También, se identifica que los adolescentes tienden a inhibirse al momento de desarrollar las acciones, frente a esto se pretende motivar en cada sesión mediante el lenguaje positivo.

Por otro lado, en cuanto a las prospectivas de este estudio se prevé un aumento de intervenciones basadas en el modelo cognitivo conductual y psicoeducación como herramienta para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes adolescentes, promueven la implementación de estas estrategias en los períodos académicos posteriores con el fin de que los adolescentes tengan un mayor número de estrategias para enfrentar el estrés académico.

## CONCLUSIONES

- Se ha procedido a revisar referentes teóricos de documentos, tesis, libros y artículos científicos, referentes al estrés, en estudiantes se muestra que esta reacción es frecuente en adolescentes y que a diario se observan casos de estrés académico, muchos de ellos duran un lapso de tiempo y desaparecen, así mismo varios casos llegan a ser patológicos, mismos que desencadenarían trastornos de ansiedad, el hecho que la adolescencia es una etapa de cambios constantes y sumado a la presión en el ámbito escolar son combinaciones que marcan el desempeño de los adolescentes. El estrés académico presenta manifestaciones fisiológicas como afecciones en la piel, dolores frecuentes de estómago, gastritis, sudoración excesiva, taquicardia; dentro del factor cognitivo se presentan alteraciones en funciones ejecutivas superiores y frente al factor motor se evidencia hábitos negativos como ingerir alcohol, fumar comer en exceso.
- Mediante la aplicación del inventario de Estrés Académico, se ha podido concluir que los Estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro” poseen estrés académico, dentro de las manifestaciones de estrés académico los más frecuentes son: los problemas para concentrarse, y referente a las situaciones generadoras de estrés la más relevante es el exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares. Dentro de los que los niveles de respuesta de factores fisiológicos, cognitivos y motores la de mayor incidencia son los factores cognitivos.
- Se ha desarrollado un plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura, mismo que se lleva a cabo dentro del periodo académico 2021-2022. Se propuso técnicas que faciliten la concentración, mejoren la atención y disminuyan el estrés en adolescentes, estas técnicas se enfocarían en promover estrategias de participación grupal al aire libre, pausas activas, ejercicios de respiración, recomendaciones frente a situaciones de estrés,

así como la interacción con los docentes para reducir el estrés académico en los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda utilizar los referentes teóricos plasmados en la presente investigación para dar a conocer la importancia del conocimiento y cómo se desarrolla esta sintomatología que en varios casos podría desencadenar un trastorno. Esto busca disminuir la exuberancia de responsabilidades ligadas al ámbito escolar, se fomenta la flexibilidad en los docentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”.
- Se recomienda llevar a cabo el plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cristiana “Escuela del Futuro”, cantón Otavalo provincia de Imbabura durante el tiempo establecido y fomentar este tipo de intervenciones en cada año lectivo.
- Es necesario realizar una nueva investigación fuera del contexto de pandemia para poder evidenciar si la pandemia ha sido un factor detonante para el incremento de estrés, posterior dar la importancia a la investigación dentro del área de salud mental de los adolescentes.
- Así también, se recomienda analizar otras variables de estudio con respecto a la población estudiada que pudieran estar relacionadas con el estrés académicos como, por ejemplo: la depresión, ansiedad con el fin de dar importancia a las patologías que modificarían el comportamiento y estado de bienestar de los individuos impiden el equilibrio en sus esferas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, J., Aguilar, J., & Lorenzo, J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Aguado, J., Bátiz, A., & Quintana, S. (2013). El estrés en personal sanitario hospitalario; estado actual. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 59(231), 259-275. doi:<https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2013000200006>
- Aguado, J., Bátiz, A., & Quintana, S. (2013). El estrés en personal sanitario hospitalario; estado actual. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 59(231), 259-275. doi:<https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2013000200006>
- Águila, B., Calcines, M., Moteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es).
- Aguilar, Y., Valdez, J., González, N., Rivera, S., Carrasco, C., Gómora, A., . . . Vida, S. (2015). Apatía, desmotivación, desinterés, desgano y falta de participación en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 326-336. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/292/29242800010/html/>

Alabau, I. (11 de Marzo de 2021). *Autorregulación: qué es, ejemplos y ejercicios*. Obtenido de Psicología Online: <https://www.psicologia-online.com/autorregulacion-que-es-ejemplos-y-ejercicios-4715.html>

Alfonso, B., Calcine, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)

Álvarez, T. (30 de Abril de 2020). *Relaciones Humanas Positivas en el Entorno Familiar*. Obtenido de Recinto Universitario de Mayaguez: <https://www.uprm.edu/dcsp/las-relaciones-humanas/#:~:text=Las%20relaciones%20humanas%20positivas%20se,con%20ellos%20y%20la%20sociedad.>

Amaya, L., Berrío, G., & Herrera, W. (6 de Septiembre de 2018). *Principio de Autonomía*. Obtenido de Ética Psicológica: <http://etica-psicologica.org/index.php/info-investigacion/item/21-principio-de-autonomia?showall=1>

American Psychological Association (APA). (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales V*. Washington: APA. Obtenido de <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Arana, A. (29 de Junio de 2020). *Liderar con efectividad requiere lograr dominio del contexto*. Obtenido de Vida efectiva: <https://vidaefectiva.com/coaching-y-liderazgo/liderar-requiere-lograr-dominio-del-contexto/>

Aranda, C., & Pando, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista IIPSI*, 16(1), 233-245. doi:<https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i1.3929>

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 115-124. Obtenido de [http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\\_a13.pdf](http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf)

Bados, A. (2015). *Trastorno por estrés postraumático*. Barcelona: Paidós. Obtenido de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65623/1/TEPT.pdf>

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica*. Obtenido de Revi: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>

Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283. Obtenido de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163/1150>

Barraza, A. (2010). Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*, 10(6), 1-30. Obtenido de [https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/9137/barraza\\_validacion.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/9137/barraza_validacion.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Barrío, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Bellagamba, G., Gionta, G., Senergue, J., Béque, C., Pascale, M., & Michel, L. (2015). Organizational factors impacting job strain and mental quality of life in emergency and critical care units. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 28(2), 357-367. doi:<http://dx.doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00121>.

Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.

Bez, A. (2013). Modificação de Crenças e Modelação Proativa de Metas: Perspetivas de Interface. *Santa Cruz do Sul*, 38(65), 218-232. Obtenido de <https://online.unisc.br/seer/index.php/signo/article/view/4548>

Campos, M. (7 de Junio de 2021). *El estrés académico: Causas*. Obtenido de María Jesús Campo: <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-causas/>

- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2013). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/994031.pdf>
- Cirera, O., Aparecida, E., Rueda, V., & Ferraz, O. (2012). Impacto de los estresores laborales en los profesionales y en las organizaciones análisis de investigaciones publicadas. *Invenio*, 15(29), 67-80. Obtenido de [https://www .redalyc.org/pdf/877/87724146007.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/877/87724146007.pdf)
- Cizil, M., & Beluco, A. (2019). As contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da depressão. *Revista UNINGÁ*, 56(1), 1-10. Obtenido de <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/88>
- Coll, F. (13 de Octubre de 2020). *Estudio transversal*. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/estudio-transversal.html>
- Cortés, C., Escobar, A., Cebada, J., Soto, G., Bilbao, T., & Vélez, M. (2018). Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimento. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 34(5), 1-15. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000300013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300013)
- Cruz, V., & Vargas, J. (2006). Manifestaciones físicas y riesgo psicosocial que presentan las enfermeras del hospital san José de Sogamoso y su relación con el estrés intralabora. *Biblioteca Lascasas*, 2(1), 12-45. Obtenido de <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0090.php?textclock1=>

- Davis, S., & Palladino, J. (2008). *Psicología*. México: Prentice Hall. Obtenido de <https://booksmedicos.org/psicologia-davis-palladino/>
- Díaz, Y. (2010). Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista de Medicina Humana*, 15(8), 1-11. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext)
- Fernández, C. (2009). El estrés en las enfermedades. En A. López, & C. Macaya, *Libro de la salud cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos y la Fundación BBVA* (pág. 697). Bilbao: Fundación BBVA. Obtenido de [https://www.fbbva.es/wp-content/uploads/2017/05/dat/DE\\_2009\\_salud\\_cardiovascular.pdf](https://www.fbbva.es/wp-content/uploads/2017/05/dat/DE_2009_salud_cardiovascular.pdf)
- Flores, J., Castillo, R., & Jiménez, N. (2014). Desarrollo de funciones ejecutivas, de la niñez a la juventud. *Anales de Psicología*, 30(2), 463-473. doi:<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.155471>
- Franco, M. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios*. La Coruña: Universidad de La Coruña, España. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=46564>
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. La Coruña: Universidad de La Coruña. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=43975>

García, R., Pérez, F., & Fuentes, M. (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Informació Psicológica*(110), 2-12.

García, R., Pérez, F., & Fuentes, M. (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Informació Psicológica*, 4(110), 2-12. doi:<https://doi.org/10.14635/IPS IC.2015.110.3>

Garza, J., Cruz, C., Lejía, J. S., & Kawas, O. (2021). Positive reappraisal as a stress coping strategy during the COVID-19 pandemic. *Salut Ment*, 44(4), 177-184. doi:<https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2021.023>

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>

González, H., Delgado, H., Escobar, M., & Cárdenas, M. (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 17(1), 47-57. doi:<https://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322014000100008>

González, M., & González, S. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 1(2), 32-70. Obtenido de <https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/download/51/45/#:~:text=Algunos%20de%20los%20alumnos%20en,hacen%20realmente%20dif%C3%ADcil%20su%20vida>.

Guadarrama, R., Márquez, O., Mendoza, S., Veyta, M., Serrano, J., & Ruíz, J. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547. Obtenido de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art19.pdf>

Gutiérrez, H., & Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipuramayoc*, 24(45), 23-28. doi:<https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>

Hayes, S., Hofmann, S., & Sloan, W. (2020). Clinical psychology is an applied evolutionary science. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 101892. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101892>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc GrawHill.

Herrera, D., Rodríguez, M., & Valverde, M. (2010). Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción.

- Herrera, L., & Rivera, M. (2011). Prevalencia de malestar psicológico en estudiantes de enfermería relacionada con factores sociodemográficos, académicos y familiares. *Ciencia y Enfermería*, 7(2), 55-64. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532011000200007>
- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3), 149-157. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>.
- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Paraná: Universidad Católica de Argentina. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lira, A. (24 de Septiembre de 2020). *Propósito personal impulsa el propósito empresarial*. Obtenido de Expok: <https://www.expoknews.com/proposito-personal-impulsa-el-proposito-empresarial/>
- Llerena, G., Paucar, G., & Ticona, S. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa 2006. *Enfermería Global*, 9(2), 1-18. doi:<https://doi.org/10.6018/eglobal.9.2.107181>

López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., & Limonta, R. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 84(2), 375-384. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>

Mancilla, A., Rodríguez, Y., Calvache, J., Garzón, L., & Ruiz, K. (2020). *Factores de riesgo asociados al estrés en estudiantes universitarios*. Bogotá: Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. Obtenido de <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2690/Proyecto%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Marín, J., Solano, L., & Morales, V. (2019). *Dos Modelos Psicológicos Para La Intervención Del Estrés En Estudiantes Universitarios*. Pereira: Corporación Universitaria Minuto de Dios. Obtenido de [https://repositorio.uniminuto.edu/bitstream/10656/7536/1/UVDTP\\_MarinJorgeAdrian\\_2019.pdf](https://repositorio.uniminuto.edu/bitstream/10656/7536/1/UVDTP_MarinJorgeAdrian_2019.pdf)

Marinho, M. (2020). *Uma análise da construção de crenças a partir: do marxismo Ideológico de Antônio Gramsci, da terapia cognitiva comportamental e da teoria da arquitetura das crenças de Peterson*. Vilhena: Repositório Institucional da Faculdade da Amazônia. Obtenido de [http://repositorio.fama-ro.com.br/bitstream/123456789/125/1/TCC%20-%20An%c3%a1lise%20Constru%c3%a7ao%20de%20Cren%c3%a7as\\_Marcelo\\_2019.pdf](http://repositorio.fama-ro.com.br/bitstream/123456789/125/1/TCC%20-%20An%c3%a1lise%20Constru%c3%a7ao%20de%20Cren%c3%a7as_Marcelo_2019.pdf)

Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

Mateu, J. (12 de Mayo de 2020). *Qué es un proyecto de vida*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/proyecto-de-vida>

McKinney, J., Fitzgerald, H., & Strommen, E. (1993). *Psicología del desarrollo: edad adolescente*. México: El Manual Moderno.

Megías, F., & Castro, F. (2018). *Manejo del estrés en profesionales sanitarios*. México: DAEeditorial: Grupo Paradigma. Obtenido de <https://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2020/04/F.-Meg%C3%ADas-FJ-Castro-Manejo-del-estr%C3%A9s-en-profesionales-sanitarios.pdf>

Méndez, P. (2009). Factores psicológicos en la adolescencia. *Ventana a otras especialidades*, 7(4), 239-242. Obtenido de <https://www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdf-simple&pii=S1696281809719328&r=51>

Mendoza, J. (3 de Mayo de 2018). *Alfa de Cronbach — Psicometría con R*. Obtenido de Medium: <https://medium.com/@jboscomendoza/alfa-de-cronbach-psicometr%C3%ADa-con-r-55d3154806cf>

Montiel, V., & Guerra, V. (2016). Aproximaciones teóricas sobre Psicoeducación. Análisis de su aplicación en mujeres con cáncer de mama\*. *Psicogente*, 19(36), 324-335. doi:<http://doi.org/10.17081/psico.19.36.1301>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

Neffa, J. (2015). *Los riesgos psicosociales en el trabajo. Contribución a su estudio*. Buenos Aires: Centro de Estudios e Investigaciones Laborales. Obtenido de <https://www.cytel.org/sites/default/files/Los%20riesgos%20psicosociales%20en%20el%20trabajo.pdf>

Ojeda, M., & García, D. (2011). El estrés postraumático, un diagnóstico a tener en cuenta. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 40(2), 176-181. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572011000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572011000200010&lng=es&tlng=es).

Ortiz, S., Sandoval, E., Adame, S., Ramírez, C., Jaimes, A., & Ruiz, A. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en educación médica*, 8(30), 9-17. doi:<https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764>

Osorio, O. (10 de Junio de 2022). *Qué es el crecimiento personal: Cómo lograr una mejor calidad de vida*. Obtenido de Tiny Rockets: <https://www.tinyrockets.app/blog/crecimiento-personal>

Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento*

académico. Málaga: Universidad de Málaga. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=129735>

Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill. Obtenido de <https://psicologoseducativo.sgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2005). *Psicología del Desarrollo*. México: McGraw-Hill.

Papalia, D., Olds, W., De León, E., & Villamozar, J. (1997). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. México: McGraw-Hill.

Pávez, I. (2012). Sociología de la infancia: las niñas y los niños como actores sociales. *Revista de Sociología*, 27(1), 81-102. Obtenido de <https://revistadesociologia.uchile.cl/index.php/RDS/article/view/27479/29152>

Peiró, R. (1 de Marzo de 2021). *Análisis transaccional*. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/analisis-transaccional.html#:~:text=El%20an%C3%A1lisis%20transaccional%20es%20un,los%20aspectos%20de%20la%20persona.>

Peiró, R. (5 de Junio de 2021). *Autoaceptación*. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/autoaceptacion.html#:~:text=La%20aut>

oaceptaci%C3%B3n%20es%20la%20actitud,de%20forma%20global%20y%20positiva.

Pérez. (2006). Estrés y longevidad. Reflexiones acerca del estrés desde una perspectiva psicológica. *Gerontología y Geriátrica, Geroinfo*, 30(3), 1-16. Obtenido de [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/estres\\_y\\_longevidadl.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/estres_y_longevidadl.pdf)

Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centellas, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009&lng=es).

Pérez, J. (12 de Mayo de 2020). *Definición de sociodemográfico*. Obtenido de Definición.de: <https://definicion.de/sociodemografico/>

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., & Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 256-273.

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., & Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 256-273. Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/61794>

Requeiro, A. (13 de Febrero de 2018). *Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* Obtenido de [https://www.uma.es/media/files/taller\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.uma.es/media/files/taller_estr%C3%A9s.pdf)

Rodríguez, E. (24 de Enero de 2022). *¿Qué es la autoeficacia?* Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/>

Romero, E., Young, J., & Salado, R. (2021). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endócrino. *Revista Médico Científica*, 61-70. doi:<https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>

Romero, E., Young, J., & Salado, R. (2021). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endócrino. *Revista Médico Científica*, 32(1), 61-70. doi:<https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>

Rosales, J. (2016). *Estres academico y habitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formacion Superior Privada de Lima-Sur*. Lima: Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>

Saad, E., Belforft, E., Camerena, E., Chamorro, R., & Martínez, J. (2010). *Salud mental infanto juvenil: Prioridad de la humanidad*. Puerto Vallarta: Ediciones Científicas APAL Experiencias y evidencias en Psiquiatría. Obtenido de

<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Salud%20Mental%20Infanto-juvenil%20Prioridad%20de%20la%20Humanidad.pdf>

Salamanca, M. V. (2016). *Diseño de un programa de prevención secundaria de estrés académico*. Colombia: Universidad Católica de Colombia.

Salamanca, M. V. (2016). *Diseño de un programa de prevención secundaria de estrés académico*. Colombia: Universidad Católica de Colombia. Obtenido de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/13664/4/Programa%20de%20prevenci%C3%B3n%20secundaria%20de%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico..pdf>

Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology, 8*(19). doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>

Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de Terminos en Investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma Vicerrectorado de Investigación.

Santrock, J. (2004). *Psicología del desarrollo en la adolescencia*. Madrid: McGraw-Hill.

Satchimo, A., Nieves, Z., & Grau, R. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente, 16*(29), 143-154. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552362012.pdf>

- Serrano, C. (2018). *Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí*. Quito: Universidad Central del Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16515/1/T-UCE-0007-CPS-028.pdf>
- Seyle, H. (1960). *La tensión en la vida (el estrés)*. Argentina: Compañía General Fabril Editora.
- Silva, I. (2007). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. España: Injuve. Obtenido de [http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20el%20entorno\\_completo.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20el%20entorno_completo.pdf)
- Silva, M. (2014). *Terapia Cognitiva-Comportamental: da teoria a prática*. Brasil: Artmed. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/psuf/a/hKLWfFfh6QDBTLjqRDKJdd/?lang=pt>
- Suárez, N., & Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a13.pdf>
- Tafur, C. (2022). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vincas Llanos de Túcume [Tesis de Maestría]*. Chiclayo. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78878/Tafur\\_RCLDP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78878/Tafur_RCLDP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Tafur, C. (2022). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vincas Llanos de Túcume [Tesis de Maestría]*. Chiclayo: Universidad César Vallejo. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78878/Tafur\\_RCLDP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78878/Tafur_RCLDP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Teixeira, P. (2021). La terapia cognitivo-conductual y su relevancia en el proceso terapéutico. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 1(3), 86-97. Obtenido de <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologias/la-terapia-cognitivo>
- Tena, F. (2020). Psicoeducación y salud mental. *SANUM Revista Científico- Sanitaria*, 4(3), 36-45. Obtenido de [https://revistacientificasnum.com/pdf/sanum\\_v4\\_n3\\_a5.pdf](https://revistacientificasnum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf)
- Tesouro, M., Palomanes, M., Bonachera, F., & Fernández, L. (2013). Estudio sobre el desarrollo de la identidad en la adolescencia. *Tendencias Psicológicas*, 21(1), 211-224. Obtenido de <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/2034/2142>
- Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso. *Salud y Administración*, 11-18. Obtenido de [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)

Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Obtenido de [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)

Valdés, M., & De Flores, T. (1985). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca. Obtenido de [http://portal.uned.es/EadmonGuia\\_sWeb/htdocs/abrir\\_fichero/abrir\\_fichero.jsp?idGuia=79018#:~:text=Hoy%20en%20d%C3%ADa%20numerosos%20estudios,puede%20producir%20en%20el%20cerebro.](http://portal.uned.es/EadmonGuia_sWeb/htdocs/abrir_fichero/abrir_fichero.jsp?idGuia=79018#:~:text=Hoy%20en%20d%C3%ADa%20numerosos%20estudios,puede%20producir%20en%20el%20cerebro.)

Weiss, S., & Molitor, N. (12 de Julio de 2017). *Salud mental/corporal: Estrés*. Obtenido de American Psychological Association: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres.aspx>

Westreicher, G. (8 de Abril de 2021). *Planificación*. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/planificacion.html>

Zakhour, S., Nardi, A., Levitan, M., & Appolinario, J. (2020). Cognitive-behavioral therapy for treatment-resistant depression in adults and adolescents: a systematic review. *Trends Psychiatry Psychother*, 42(1), 92-101. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0033>

Zárate, N., Soto, M., Castro, M., & Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 28(79), 92-98. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Zuazua, A., & Ramírez, M. (2015). Intervención cognitivo- conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4), 1363-1387. Obtenido de [https://redib.org/Record/oai\\_articulo1071520-intervenci%C3%B3n-cognitivo-conductual-y-centrada-en-soluciones-para-disminuir-el-estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-universitarios](https://redib.org/Record/oai_articulo1071520-intervenci%C3%B3n-cognitivo-conductual-y-centrada-en-soluciones-para-disminuir-el-estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-universitarios)

## ANEXOS

## ANEXO A. Consentimiento informado

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por la *Psicóloga Jessica Alejandra Anzures Jache* de la *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. La meta de este estudio es el diseño de un **PLAN DE INTERVENCION PARA REDUCIR EL ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE OTAVALO**.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas del test *Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pogg (IEA)*. Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por la *Psicóloga Jessica Alejandra Anzures Jache*. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es el diseño de un **PLAN DE INTERVENCION PARA REDUCIR EL ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE OTAVALO**.

Me han indicado también que mi hijo(a) tendrá que responder un test *Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pogg (IEA)*, lo cual tomará aproximadamente 20 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a *Psic. Jessica Alejandra Anzures* al teléfono *0979151503*.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a *Psic. Jessica Alejandra Anzures* al teléfono *0979151503*.

---

Nombre del Participante	Firma del <u>Representante</u> del Participante	Fecha
(en letras de imprenta)		

## ANEXO B. Ficha Sociodemográfica AdH

### Ficha Sociodemográfica

Lea detenidamente cada una de las indicaciones y complete la información requerida o marque con un "X" en la respuesta que corresponda.

#### INFORMACION GENERAL

1. Edad: \_\_\_\_\_
  2. Sexo: Masculino  Femenino
  3. Ciudad de Procedencia: \_\_\_\_\_
  4. Ciudad Domicilio Actual: \_\_\_\_\_
  5. Sector del domicilio: Urbano  Rural
  6. Identificación Étnica: Mestizo(a)  Indígena  Afro  Blanco(a)
  7. Estado Civil: Soltero/a  Unión Libre  Casado/a  Separado/a  Divorciado/a  Viudo/a
  8. Identificación Religiosa: Católico(a)  Cristiano(a)/Evangélico(a)  Testigo de Jehová  Mormón  Creyente sin identificación religiosa  Ateo  Otra identificación  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
  9. Con quién vive actualmente: Solo  Con mis padres  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
  11. ¿Posee en la actualidad algún problema de salud mental o psicológico significativo? Sí  No
- ¿Este problema ha sido diagnóstica por un profesional? Si ¿cuál? \_\_\_\_\_  
No

#### ESCOLARIDAD

12. Rendimiento Académico: Sobresaliente  Muy Bueno  **Bueno**  Regular  Deficiente
13. ¿En qué año de escolaridad estás? \_\_\_\_\_
14. ¿Está repitiendo el año? Sí  No

#### ECONOMIA Y TRABAJO

16. Situación socio-económica familiar: Mala  Regular  Buena  Muy buena
  17. Situación académica y laboral del estudiante:  
Estudio y no trabajo   
Estudio y trabajo
- ¿Cuántos días trabaja por semana? \_\_\_\_\_  
¿Cuántas horas trabaja por día? \_\_\_\_\_

## ANEXO C. IEA Inventario de Estrés Académico

### *Inventario de Estrés Académico(IEA)*

En la siguiente encuesta se plantean una serie de enunciados acerca de los cuales desearía conocer tu opinión. Es anónimo y en nada te compromete. Lee cuidadosamente los enunciados y calificalos con una con una cruz (X) según el grado de estrés al que estas expuesto, considerando la siguiente clave:

Nada de estrés (1)

Poco estrés (2)

Algo de estrés (3)

Bastante estrés (4)

Mucho estrés (5)

Inventario de Estrés Académico (IEA)					
	Nada (1)	Poco (2)	Algo (3)	Bastante (4)	Mucho (5)
1. La competencia con compañeros del grupo					
2. Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares					
3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
4. Las evaluaciones de los profesores					
5. "El tipo de trabajo que te piden los maestros					
6. Trastornos en el sueño					
7. Fatiga crónica					
8. Dolores de cabeza o migrañas					
9. Problemas de digestión dolor abdominal o diarrea					
10. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
11. Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
12. Sentimientos de depresión y tristeza					
13. Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc.					
14. Problemas de concentración					
15. Sensación de tener la mente vacía					
16. Fumar					
17. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
18. Aislamiento de los demás					
19. Desgano para realizar las labores escolares					
20. Ausentismo de las clases					