



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO TÉCNICO Y GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ DEL CANTÓN ANTONIO ANTE EN EL AÑO LECTIVO 2013- 2014”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

AUTOR:

Ávila Guamán Felipe Israel

DIRECTOR:

Msc. Rolando Jijón

Ibarra, 2015

Aceptación del Director

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación ,Ciencia y tecnología de la Universidad Técnica de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de trabajo de grado: **“EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO TÉCNICO Y GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ DEL CANTÓN ANTONIO ANTE EN EL AÑO LECTIVO 2013- 2014”**, realizado por el señor estudiante: **ÁVILA GUAMÁN FELIPE ISRAEL**, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y los méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el Tribunal que sea designado oportunamente.

Es todo lo que puedo certificar por ser justo y legal.



Msc. Rolando Jijón

Director

Dedicatoria

La presente investigación está dedicada a mis padres y hermana que con su apoyo moral y espiritual hicieron posible el trabajo de grado. De igual manera este trabajo se dedica a todos los docentes de psicología que aún creen en el cambio de una educación más humana y una sociedad nueva.

Agradecimiento

Mi gratitud eterna a Dios por haberme dado la existencia, a todos los actores involucrados en este proceso de crecimiento, que durante el transcurso de los años hicieron posible con sus enseñanzas la formación profesional de este servidor. Además un profundo reconocimiento a mis maestros, en especial al esfuerzo del Msc. Rolando Jijón por su entrega en esta noble misión de enseñar.

Indice General

Aceptación del Director.....	¡Error! Marcador no definido.
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iv
Indice General.....	v
Índice de Gráficos.....	x
Índice de Anexos.....	xii
Resumen.....	xiii
Abstract.....	xiv
Introducción.....	xv
CAPITULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.3. Formulación del problema.....	3
1.4. Delimitación.....	3
1.4.1. Unidades de observación.....	3
1.4.2. Delimitación Espacial.....	3
1.4.3. Delimitación Temporal.....	3
1.5. Objetivos.....	4
1.5.1. Objetivo general.....	4
1.5.2. Objetivos específicos.....	4
1.6. Justificación.....	4
CAPITULO II.....	7
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
2.1.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	7
2.1.1.1. Teoría humanista.....	7
2.1.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.....	19
2.1.2.1. Teoría cognitiva.....	19
2.1.3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	23
2.1.3.1. Teoría ecológica.....	23

2.1.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIAL.....	25
2.1.4.1. Teoría socio – crítica.....	25
2.1.5. Otros Enfoques.....	28
2.1.6. ESTRÉS	31
2.1.6.1. Factores estresantes	34
2.1.6.2. Causas del estrés	35
2.1.6.3. Clasificación del estrés	36
2.1.6.4. Consecuencias	39
2.1.6.5. Cuidados.....	40
2.1.6.6. Estrés en temporada de exámenes	41
2.1.7. EXÁMENES.....	44
2.1.7.1. Rendimiento Académico	44
2.1.7.2. Evaluación	46
2.1.8. Guía didáctica.....	47
2.2. Posicionamiento Personal.....	49
2.3. Glosario de términos	52
2.4. Interrogantes de investigación	54
2.5. Matriz categorial.....	55
CAPITULO III.....	56
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	56
3.1. TIPO DE LA INVESTIGACIÓN	56
3.1.1. Investigación Bibliográfica.	56
3.1.2. Investigación de campo.	57
3.1.3. Investigación descriptiva propositiva.	57
3.2. MÉTODOS	57
3.2.1. Método Inductivo.	57
3.2.2. Método Deductivo.....	58
3.2.3. Método Analítico.....	58
3.2.4. Método Sintético.....	58
3.2.5. Método Estadístico.	58
3.3. TÉCNICAS.....	58
3.3.1. Observación.	59

3.3.2. Encuesta.....	59
3.4. Población	59
3.5. Muestra	60
CAPITULO IV.....	61
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	61
4.1. Encuesta dirigida a Estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez. (Anexo 1)	62
4.2. Análisis e interpretaciones de las encuestas dirigidas a docentes.	72
CAPITULO V.....	82
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	82
5.1. Conclusiones.....	82
5.2. Recomendaciones.	83
5.3. Interrogantes de investigación	84
CAPITULO VI.....	86
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	86
6.1. Guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes.....	86
6.2. Justificación.....	86
6.3. Fundamentación Teórica	88
6.3.1. Fundamentación Filosófica.....	88
Teoría Humanista	88
6.3.2. Fundamentación Psicológica.....	90
Teoría Cognoscitiva.....	90
6.3.3. Fundamentación Pedagógica	91
Teoría Ecológica.....	91
6.3.4. Fundamentación Social	92
Teoría socio - crítica	93
6.3.5. Otros enfoques	94
6.4. Objetivos	95
6.4.1. Objetivo general	95
6.4.2. Objetivos específicos.....	95
6.5. Ubicación Sectorial y Física	96

6.6. Desarrollo de la Propuesta.....	97
Introducción	97
Taller 1	98
Preparación previa a los exámenes	98
Duración	98
Objetivo general	98
Objetivos específicos	98
Recursos	98
Contenido científico.....	98
Metodología	100
Evaluación	101
Taller 2	101
Técnicas de respiración.....	101
Duración	101
Objetivo general	101
Objetivos específicos	101
Recursos	101
Contenido científico.....	102
Metodología	103
Evaluación	106
Taller 3	106
Técnicas de relajación yóguica.....	106
Duración	107
Objetivo general	107
Objetivos específicos	107
Recursos	107
Contenido científico.....	107
Metodología	108
Taller 4	112
Relajación progresiva	112
Duración	112
Objetivo general.....	113

Objetivos específicos	113
Recursos	113
Contenido científico.....	113
Metodología	114
Evaluación	118
Taller 5	118
Técnicas de afrontamiento. Inoculación del estrés.....	118
Duración	118
Objetivo general	118
Objetivos específicos	118
Recursos	119
Contenido científico.....	119
Estrés	119
Factores estresantes.....	120
Causas del estrés	121
Clasificación del estrés	122
Consecuencias	123
Estrés en los exámenes.....	124
Evaluación	131
6.7. Impactos	131
6.7.1 Impacto Social.....	131
6.7.2. Impacto Educativo.....	132
6.7.3. Impacto Pedagógico.....	132
6.7.4. Impacto Metodológico.....	132
6.7.5. Impacto Económico.....	133
6.8. Difusión.....	133
Bibliografía.....	133
Lincografía	134

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Malestar Emocional	62
Gráfico 2: Intranquilidad respecto a los exámenes	63
Gráfico 3: Nerviosismo por calificaciones	64
Gráfico 4: Ansiedad y angustia	65
Gráfico 5: Desesperación ante los exámenes.....	66
Gráfico 6: Tensión frente a los exámenes	67
Gráfico 7: Influencia del estrés sobre el rendimiento	68
Gráfico 8: Desconcentración ante los exámenes.....	69
Gráfico 9: Variabilidad del carácter	70
Gráfico 10: Sensación de temor, ante los exámenes.....	71
Gráfico 11: Angustia y ansiedad en los estudiantes	72
Gráfico 12: Desconcentración en los estudiantes	73
Gráfico 13: Dificultad para recordar ante un examen.....	74
Gráfico 14: Relación expectativa vs rendimiento	75
Gráfico 15: Fracaso escolar	76
Gráfico 16: Angustia y bajo rendimiento	77
Gráfico 17: Exámenes y presión emocional.....	78
Gráfico 18: Nivel de estrés frente a los exámenes.....	79
Gráfico 19: Elementos estresantes en la institución	80
Gráfico 20: Necesidad de una guía de relajación	81
Gráfico 21: Ubicación sectorial Unidad Educativa Alberto Enríquez.....	96

Índice de Tablas

Tabla 1: Población Unidad Educativa Alberto Enríquez.....	59
Tabla 2: Malestar emocional.....	62
Tabla 3: Intranquilidad respecto a los exámenes.....	63
Tabla 4: Nerviosismo por calificaciones.....	64
Tabla 5: Ansiedad y angustia.....	65
Tabla 6: Desesperación ante los exámenes.....	66
Tabla 7: Tensión nerviosa frente a los exámenes.....	67
Tabla 8: Influencia del estrés sobre el rendimiento.....	68
Tabla 9: Desconcentración ante los exámenes.....	69
Tabla 10: Variabilidad del carácter.....	70
Tabla 11: Sensación de temor, ante los exámenes.....	71
Tabla 12: Angustia y ansiedad en los estudiantes.....	72
Tabla 13: Desconcentración en los estudiantes.....	73
Tabla 14: Dificultad para recordar ante un examen.....	74
Tabla 15: Relación expectativa vs rendimiento.....	75
Tabla 16: Fracaso escolar.....	76
Tabla 17: Angustia y bajo rendimiento.....	77
Tabla 18: Exámenes y presión emocional.....	78
Tabla 19: Nivel de estrés frente a los exámenes.....	79
Tabla 20: Elementos estresantes en la institución.....	80
Tabla 21: Necesidad de una guía de relajación.....	81
Tabla 22: Clasificación del estrés.....	122

Índice de Anexos

Anexo 1.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 2.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 3.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 4.....	¡Error! Marcador no definido.

Resumen

El problema que se ha evidenciado dentro de la institución investigada es el nivel de estrés que presentan los estudiantes de segundo año de bachillerato técnico y general unificado, frente a las jornadas de exámenes correspondientes a cada fin de quimestre. Esta situación ha contribuido a que el rendimiento de los estudiantes sea inferior a lo esperado y que los niveles de ansiedad se eleven y dificulten considerablemente las horas de estudio. Ante lo expuesto el principal objetivo de la investigación es obtener como producto una propuesta alternativa de solución que combata el problema. Para cumplir con este fin se inició por identificar cuáles son los antecedentes y la situación actual del objeto de investigación, para fijar los objetivos específicos y delimitar la investigación en tiempo y espacio, con estos datos se estableció el problema de investigación con sus causas y efectos. Como segundo punto indispensable para el desarrollo de la investigación se construyó el marco teórico sustentó científico para la elaboración de la propuesta. La metodología empleada en la consecución de los objetivos planteados fue de carácter propositiva, exploratoria y descriptiva con el apoyo de los métodos inductivo – deductivo, analítico – sintético, estadístico y las técnicas de la encuesta y la observación, esto facilitó el proceso de análisis y tabulación de la información obtenida de los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, a través de encuesta, esta información considerada como primaria, es sobre la que se construyó la propuesta. Una vez concluida esta etapa se procedió a redactar la propuesta que consiste en una guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes, esta es una propuesta que persigue mejorar el ambiente social dentro de la escuela, a través del establecimiento de rutinas de relajación, que incluyen ejercicios de yoga, respiración, confrontación, etc. Todo lo antes descrito permitió emitir conclusiones y recomendaciones que van en relación con la factibilidad, duración y rendimiento de la propuesta que tiene como finalidad disminuir el nivel de estrés de los estudiantes frente a los exámenes.

Palabras Claves: estrés, exámenes, ansiedad, relajación, respiración, rendimiento.

Abstract

The problem that is evident in the research institution is the level of stress with second-year students of technical and general baccalaureate unified against the days of exams corresponding to each end of quimestre. This situation has contributed to that the performance of the students is lower than expected and that anxiety levels rise and considerably hinder study hours. Before the above the main objective of the research is to obtain an alternative proposal of solution that combats the problem as product. To meet this purpose began by identifying what you record them and the current status of the object of research, to set specific objectives and defining research in time and space, with these data established the research problem with its causes and effects. As second point essential to the development of the research was the theoretical framework supported scientist for the elaboration of the proposal. The methodology used in the achievement of the goals was purposeful, exploratory and descriptive - analytical, deductive - inductive methods supported synthetic, Statistician and survey and observation, techniques that facilitate the process of analysis and tabulation of the information obtained from the students and teachers of the educational unit Alberto Enriquez, through survey This information considered to be primary, on which the proposal was built. Once completed this stage we proceeded to write the proposal which consists of an educational guide to reduce the stress of the students before the exams, this is a proposal which aims to improve the social environment within the school, through the establishment of relaxation routines, which include exercises of yoga, breathing, confrontation, etc. Before described allowed issue conclusions and recommendations which are in relation to the feasibility, duration and performance of the proposal which aims to reduce the level of stress of students facing exams.

Key words: stress, exams, anxiety, relaxation, breathing, performance.

Introducción

La investigación tiene como finalidad identificar y evaluar el nivel de estrés que los estudiantes de segundo año de bachillerato técnico y general, presentan frente al proceso de evaluación quimestral, y como la presencia de este padecimiento influye en el rendimiento de los estudiantes, con el propósito de elaborar una guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez.

CAPÍTULO I: En este apartado se describió el problema de investigación para delimitarlo en el tiempo y el espacio, facilitando la construcción del objetivo general y objetivos específicos, como elementos guía para el desarrollo de la investigación. Además se presentó un análisis las causas, necesidades y justificación para la creación de la propuesta. Los puntos tratados son: antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación, objetivos y justificación.

CAPÍTULO II: En este capítulo se desarrollaron las Bases Teóricas Científicas, que corresponden al marco teórico, en el que se explican temas, teorías y modelos psicológicos relacionados con el origen y evolución del estrés que permitan realizar un correcto análisis de la conducta humana a través de una investigación documental y bibliográfica, siendo un referente y sustento para la propuesta. Se eligió como teoría filosófica a la teoría humanista, como teoría psicológica a la teoría cognitiva, como teoría pedagógica a la teoría ecológica y como teoría social a la teoría socio-crítica.

CAPÍTULO III: Corresponde al estudio de la metodología empleada en el desarrollo de cada una de las etapas de la investigación. Aquí se describió el tipo y modalidad de la investigación, los métodos y técnicas empleados en la recolección de la información primaria, para identificar los niveles de estrés que presentan los estudiantes de segundo año de

bachillerato técnico y general de la Unidad Educativa Alberto Enríquez y cuál es su incidencia en el rendimiento, para sobre estos datos específicos definir las estrategias más adecuadas para desarrollar la propuesta.

CAPÍTULO IV: En este capítulo se presentan los datos estadísticos de la encuesta realizada a docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, con la finalidad de obtener información veraz que sustente el trabajo.

CAPITULO V: En este apartado se describieron las conclusiones y recomendaciones de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a docentes y estudiantes. Este análisis previo proporciono los datos necesarios para responder las interrogantes de investigación derivadas de los objetivos específicos.

CAPITULO VI: Este capítulo contiene el desarrollo de la propuesta alterativa de solución que corresponde a un “GUÍA DIDÁCTICA PARA REDUCIR EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES ANTES DE RENDIR LOS EXÁMENES”, con la finalidad de mejorar el clima escolar y el rendimiento de los estudiantes.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

En los años 30, un estudiante de medicina en la Universidad de Praga Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, independientemente de la enfermedad que padecieran, presentaban síntomas comunes: cansancio, pérdida del apetito, disminución de peso y astenia, entre otras. Selye reunió todos estos síntomas bajo un concepto o diagnóstico, al que denominó el síndrome de estar enfermo.

Pérez Vielco, (2014), manifiesta que fue en 1950, cuando Selye publicó lo que sería su investigación más famosa: estrés. Un estudio sobre la ansiedad. El término estrés proviene de la física y hace referencia a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro, siendo aquel que más presión recibe el que puede destrozarse- y fue adoptado por la psicología, pasando a denominar el conjunto de síntomas psicofisiológicos antes mencionados, y que también se conocen como síndrome general de adaptación.

Los estudios de Selye con posterioridad llevaron a plantear que el estrés es la respuesta inespecífica a cualquier demanda a la que sea sometido, es decir que el estrés puede presentarse cuando se da un beso apasionado.

El origen del estrés se encuentra en el cerebro, que es el responsable de reconocer y responder de distintas formas a los estresores. Cada vez

son más numerosos los estudios que corroboran el papel que juega el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. Un estudio de la Universidad de California demostró que un estrés fuerte durante un corto período de tiempo, por ejemplo, la espera previa a la cirugía de un ser querido, es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro. Esto es, un estrés agudo puede cambiar la anatomía cerebral en pocas horas. El estrés crónico, por su parte, tuvo en experimentos con ratas el efecto de disminuir el tamaño de la zona cerebral responsable de la memoria.

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis).

1.2. Planteamiento del problema

En el transcurso del periodo escolar encontramos estudiantes que manifiestan síntomas de estrés ante los exámenes. Pues una serie de factores intervienen en el momento de dar un examen. El grado de ansiedad y angustia ante los exámenes, han hecho que los estudiantes opten por no hacer de la mejor manera la realización de los mismos ya que estas provocan que el estudiante olvide los contenidos estudiados y también genere temor ante los exámenes, y esto ha ido perjudicando en su rendimiento académico por lo cual es visible que el problema se crea antes, durante y después de haber realizado los exámenes.

En los jóvenes de nuestra actualidad se han generado una serie de factores que prohíben que realicen actividades de la mejor manera tales como: presión emocional y intranquilidad, y esto ha llevado a que el

estudiante presente desconcentración mental y nerviosismo ante los exámenes.

La serie de problemas que se presentan en la vida de los estudiantes, sean estos económicos, sociales, biológicos o psicológicos han hecho que los estudiantes tengan una actitud negativa al momento de realizar los exámenes.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo incide el estrés en el momento de rendir los exámenes evaluativos en los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Técnico y General Unificado de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez Gallo” de la ciudad de Atuntaqui durante el año lectivo 2013-2014?

1.4. Delimitación

1.4.1. Unidades de observación

Estudiantes del segundo año de bachillerato técnico y general unificado de la Unidad Educativa Alberto Enríquez.

1.4.2. Delimitación Espacial

La investigación tuvo lugar en Unidad Educativa Alberto Enríquez, ubicado en el cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura, calle Galo Plaza Lasso y General Enríquez.

1.4.3. Delimitación Temporal

La investigación se realizó en el transcurso del año lectivo 2013 - 2014

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar el efecto del estrés al momento en que los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato Técnico y General Unificado rinden los exámenes evaluativos en la Unidad Educativa “Alberto Enríquez Gallo” en el año lectivo 2013-2014.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar las causas de estrés que se encuentran en los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato Técnico y General Unificado al momento de rendir los exámenes evaluativos.
- Fundamentar información científica para construir el marco teórico y los contenidos de la propuesta.
- Diseñar una guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes.
- Socializar la guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes.

1.6. Justificación

En la actualidad el estrés es uno de los problemas que más afectan a la humanidad, perturbando la salud tanto física como emocional. Esta afección puede presentarse en el ser humano, desde la edad más temprana, en este contexto se han realizado varias investigaciones, por identificar cuáles son las causas, síntomas y posibles tratamientos para combatir este fenómeno, denominado como la enfermedad del siglo. El

propósito de esta investigación es identificar los niveles de estrés que los estudiantes del segundo año de bachillerato técnico y general unificado de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, desarrollan frente a los exámenes, como consecuencia de la presión que significa para ellos su aprobación.

Esta investigación resulta de mucha importancia ante la realidad que se ha vislumbrado en los últimos años en la sociedad en general, respecto a los altos índices de estrés que enfrenta la humanidad en general, desatada por el exigente ritmo de vida, que demanda el mundo en la actualidad, frente a todas las actividades por más cotidianas que estas parezcan como estudiar, trabajar, etc. Combatir el estrés para evitarlo se ha convertido en una necesidad imperiosa para el desarrollo normal y saludable de la humanidad, en cada una de las etapas de su vida.

Esta investigación busca desarrollar y difundir entre los estudiantes, estrategias de relajación, manejo y control del estrés frente a los exámenes, por ser una de las situaciones que más ansiedad desata en los adolescentes, como producto de la presión, de la que son objeto, a consecuencia del elevado número de materias que constan en el pensum actual, situación que demanda mayor esfuerzo y dedicación por parte de los estudiantes.

Las condiciones administrativas son las requeridas para desarrollar el trabajo de investigación, al existir la disponibilidad y apertura necesaria por parte de las autoridades de la Unidad Educativa Alberto Enríquez. Se comprometieron a permitir que se obtenga toda la información necesaria que sustente y valide la realización de la propuesta objeto de esta investigación.

A su vez esto permitió que se cumpla con todas y cada una de las exigencias que legalizaron el presente trabajo. Además se contó con el

respaldo del Departamento de Consejería Estudiantil de la institución recurso indispensable en el desarrollo del proyecto al contribuir con la asesoría calificada, sustentada en la experiencia, que quienes trabajan en esa sección, tiene frente al manejo de los estudiantes.

En cuanto a las condiciones técnicas necesarias para la realización de la investigación y la consecuente realización de la propuesta se contó como principal método de investigación, con la exploratoria, descriptiva y propositiva para comprobar la presencia del objeto de investigación y por ende justificar la elaboración de la guía que buscará dar solución a esta temática. Por otra parte como instrumentos de recolección de la información se empleó la entrevista, encuesta y observación directa.

En cuanto al financiamiento requerido para el desarrollo de la investigación se debe mencionar que fue de responsabilidad absoluta del investigador, para su elaboración se utilizó recursos propios. Las condiciones legales que enmarcaron la realización y ejecución del trabajo de investigación, son la Constitución del Ecuador, que en todos los apartados hacen referencia a aspectos educativos donde se preserven la integridad física y psicológica de todos los individuos. De igual manera se tomará en cuenta los artículos relacionados con el objeto de investigación y se encuentren descritos en la Ley de Educación, Reglamento Interno de la Institución y su respectivo Manual de Convivencia.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

2.1.1.1. Teoría humanista

El sustento científico del trabajo de investigación recae en la teoría humanista propuesta por Carl Rogers, donde expone algunas de sus convicciones básicas, la más significativa es su posición en defensa de la subjetividad del individuo, afirmando que:

“Cada persona vive en su mundo específico y propio, y ese mundo privado es el que interesa a la teoría, ya que es el que determina su comportamiento”. (Skinner, 1994, pág. 134)

La teoría humanista permite tener una visión más amplia de la conducta humana, su origen y condiciones, es así que describe a interacción del individuo con el mundo, como centro de los cambios permanentes que acosan a la sociedad, sometiendo al individuo a nuevas y diferentes experiencias.

Google sites, (2014), describe al individuo, como el ser que percibe sus experiencias como una realidad, y reacciona a sus percepciones, en este sentido su experiencia es su realidad. En consecuencia, la persona tiene más conciencia de su propia realidad que cualquier otro, porque nadie mejor puede conocer su marco interno de referencia. Las personas

no están en la capacidad de conocernos por completo: Al existir zonas ocultas o no conocidas que se revelarán en terapia o bajo alguna situación determinada. El individuo cuenta con la capacidad de actualizar y desarrollar su organismo sobre experiencias motivados a desarrollar todas sus capacidades de modo que le sirvan para mantenerse y expandirse.

Para Bell Rodríguez, (2013), la teoría humanista respecto al estrés y su origen, se fundamenta en la concepción que describe del ser humano como eje y árbitro de su vida y a su vez parte indisoluble del mundo, inmerso en las más variadas formas de relación y comunicación con las persona que le rodean, por tanto, consciente y responsable de la trascendencia de sus comportamientos individuales y grupales, como consecuencia a la estrecha relación que mantiene con el medio, definiendo al ser humano como un ser integro, donde se conjuga cuerpo y mente. (pp. 15)

Según Martín Daza, (2009) la aparición del estrés y su constante evolución e incidencia en el mundo, sobre los principios de la teoría humanista solo se logra a través de la superposición de lo personal con lo social, sin privar al individuo del derecho libre a elegir y trazar los modos propios de vivir cada una de las etapas de su vida, proporcionándole las herramientas necesarias para que estas decisiones no perjudiquen su vida y las de los demás.

Si bien resulta complicado comprender la estrecha relación existente entre estos elementos, resulta lógico relacionarlos con la libertad y la responsabilidad, con que cada individuo vive y enfrenta sus problemas, desde las edades más tempranas cuando el ser humano define los límites y sus capacidades para enfrentar los problemas, conjuntamente con el respeto de sus semejantes, solo entonces existirá una completa sinergia entre el hombre y el medio. (pp. 5 – 7)

Esta correlación no hace referencia a una situación de dependencia, por el contrario estimula al individuo a desarrollar una conciencia crítica - dialéctica, caracterizada por una conducta activa, cuestionadora, divergente y transformadora de su entorno sin olvidar el carácter complejo y contradictorio del ser humano. Este postulado del humanista permite comprender, la importancia de aprender a enfrentar las situaciones de la vida, conforme se presenten, evitando que estas alteren la psiquis, originando episodios de estrés.

El humanismo propone convertir al ser humano en un agente de cambio, preparado para desarrollar al máximo sus potencialidades, capaz de penetrar la vida teniendo en cuenta que ésta no es un camino lineal, libre de escollos, sino pleno de luchas, conflictos y contradicciones intra e intersubjetivos con el yo y con las individualidades y los grupos a los que se vincula cada día.

La teoría humanista promueve varios postulados sobre el estrés, según lo descrito por Martorell y Prieto, (2014 pág, 34 – 40):

- Preparar al individuo para desempeñar el rol protagónico en su vida, capaz de enfrentar situaciones adversas, manteniendo el equilibrio físico y emocional.
- Desarrollar una actitud dialéctica ante sí y la vida, que le permita comprender y enfrentar las contradicciones inter e intrasubjetivas.
- Cultivar la confianza y esperanza en el ser humano, en su capacidad de elección, decisión, crecimiento y autorrealización personal.
- Romper las actitudes pasivas, dependientes de los modelos estereotipados para asumir posturas activas, críticas, divergentes, transformadoras de sí mismo y de su realidad, capacitando al individuo a sobreponerse y seguir adelante.
- Maximizar los niveles de autodeterminación y autorregulación consciente de la conducta individual, vinculándolas con las de las

personas con las que convive en la vida de pareja, familiar y social, en sus actividades cotidianas como trabajo, estudios, vida familiar, etc.

En el afán de actualizar y autoanalizarse, en los individuos se produce la interacción entre la conservación y la organización para obtener alimento y satisfacer las necesidades de déficit. A su vez existe la necesidad de crecer y expandirse, lo que incluye la diferenciación de órganos y funciones, la reproducción, la socialización y el avance desde el control externo a la autonomía. Esta tendencia a la autoactualización es considerada como una motivación positiva que impele al organismo a progresar, y que va de lo simple a lo complejo; se inicia en la concepción y continúa en la madurez.

Medina Vásquez y Ortegón, (2012, pp. 33) manifiestan que el humanismo describe la naturaleza de la conducta humana en cada uno de sus aspectos y trata de predecir el comportamiento de acuerdo a las situaciones que asechan al individuo, esta teoría resulta indispensable para comprender como los adolescentes reaccionan antes situaciones que demandan mayor entrega y presión. Para una mejor comprensión, el punto inicial de estudio, es la interacción del adolescente con su realidad, para comprender como su organismo se adapta a las circunstancias y aprende de experiencias para satisfacer la necesidad de actualización (de ser) en el marco de la realidad, tal como la persona la percibe (proceso conductual).

Según Harré y Lamb, (2008, pp. 5 - 7), el objetivo principal del humanismo es conocer al individuo de manera integral, no se limita al conocimiento individual del ser, considerando que las personas no estamos solas, por el contrario viven y se desarrollan dentro de esquemas sociales, luchando siempre por alcanzar el bien común de un grupo, y con todo lo que esto implica, incluso situaciones de estrés generadas por la

presión a que se encuentra sometido el individuo para la consecución de sus actividades cotidianas.

Además es importante destacar que el ser humano no es completo con un reconocimiento académico, con un estatus social, con un buen trabajo del que obviamente espera una buena remuneración, para que se sienta completo este debe ser parte de un grupo, esto lo puede alcanzar siempre y cuando sea un ser humano con muchas cualidades y por ende se sienta amado y valorizado por sus semejantes.

En el aspecto educativo, Rogers a través de su teoría del humanismo, define el papel del docente como un ente de reflexión no de autoritarismo, encargado de promover el aprendizaje creando un clima de aceptación, confianza y respeto donde se valoren las opiniones diversas de los estudiantes. El humanismo es un acto de formación donde se reencuentra el individuo con su esencia, guiándolo para que tome el camino de la reflexión y se eduque con valores y principios que le permitan cultivar su intelecto en beneficio de las necesidades de la sociedad.

Esta teoría define el perfil de un individuo humanista, en todos sus aspectos; el humanista es una persona social con tendencia empática que demuestra a través de sus acciones; los valores y principios con los que se formó y enfrenta al mundo, para hacer uso de sus dones humanistas y mantenerse firme a sus ideales enfocado siempre al bien común.

Dentro del humanismo está la teoría de la motivación propuesta por Abraham Maslow, quien no fue un autor de una teoría completa de la Personalidad, aunque sí realizó múltiples aportaciones parciales al ámbito de la Psicología humanística. El aporte más significativo de Maslow, según Myers, (2010, pp. 45), es su teoría jerárquica de la motivación, donde se describe la fuente de la motivación humana que reside en necesidades que son comunes a toda la especie y que llamó necesidades

instinctoides para huir de las connotaciones etológicas. Estas necesidades tienen una raíz última de tipo biológico, pero en el hombre, a diferencia de otras especies, la biología es vencida casi totalmente por la libertad y el aprendizaje.

Son estas necesidades descritas por Maslow las generadoras del estrés, si se considera que en la actualidad, el tener se impone al ser, esta sobre exigencia del individuo por abarcar demasiadas responsabilidades, sin considerar sus limitaciones, con el propósito de alcanzar mayores logros y reconocimiento, como eje de la nueva dinámica del mundo, ha generado que el estrés sea la enfermedad del siglo, que ataca a todos los individuos sin distinguir edades.

En el ámbito educativo, el estrés esta al orden del día, considerando que este sufrió cambios drásticos, que han significado la introducción de un mayor número de materias y responsabilidades para los estudiantes, bajo la premisa de prepararlos de mejor manera, respecto a los estudios superiores y su futura inserción .laboral. Sin embargo se ha dejado de lado la preparación psíquica de los estudiantes para que puedan hacer frente a las situaciones adversas y de presión, como promueve el humanismo, afirmando que el individuo es un ser integro e indivisible, donde tanto el componente psíquico como social influyen en su estabilidad y desarrollo emocional.

“Maslow supuso cinco niveles de necesidades humanas, ordenadas de las más fuertes a las más débiles. Cuanto más baja en la jerarquía sea una necesidad, más fuerte será su influencia en la conducta. Cuanta más alta en la jerarquía sea una necesidad, más distintivamente humana será” (Gomes, 2014).

Cuando las personas completan en su mayoría un nivel de necesidades pasan a estar motivadas para completar el siguiente nivel

(con ciertas excepciones, como la del artista hambriento o la huelga de hambre). Una misma conducta puede satisfacer varios niveles de necesidades (por ejemplo, la conducta sexual).

Blogger, (2008, pp. 13), describe los cuatro primeros niveles se caracterizan por la motivación del déficit, es decir, por buscar reducir una tensión producida por una ausencia; se trata de conducta dirigida a metas concretas. Sin embargo, el último nivel se caracteriza por la motivación del crecimiento, que nunca termina de saciarse del todo, y la conducta está orientada al proceso de ser más que a la meta, aunque ello conlleve el aumento de la tensión.

De acuerdo a este enfoque, Ibañez García, y otros, (2011), define a la conducta como:

“Los rasgos y propiedades internas atribuidas a las personas, son clases de conductas reconocibles en la observación directa y con propiedades físicas accesibles al observador; desde esta perspectiva, la conducta está referida a una respuesta interna de cada persona ante una situación determinada y tiene que ver con su contexto socio cultural” (pp. 34).

El presente trabajo está enmarcado en una concepción de ser humano, como una entidad compleja y paradójica, y sobre todo como un ser pluridimensional, ya que es un ser en sí mismo, un ser en relación con los otros seres humanos, un ser corpóreo, espiritual, emocional, intelectual, cultural e histórico, libre, trascendente, y un ser en proyecto, que se construye y transforma el mundo en que vive, un ser capaz de perfeccionarse, es un ser creativo y optimista para formarse una vida digna y humana. Es un ser afectivo, que sufre y goza, un ser con limitaciones, pero dispuesto a superarlas. Es ser capaz de mejorar cada día con la ayuda de los demás.

Para González González, (2010) el humanismo surgió como una corriente filosófica tras la decadencia de la escolástica, dejando de lado la vida religiosa y ultraterrana, es así que el humanismo sustituyó la visión del mundo con la reflexión filosófica abundante en productos racionales, en la que primaba la idea del ser humano como ser humano, verdadero e integral.

En el siglo XX, surgieron varios representantes del humanismo que aportaron grandes conceptos que marcaron el camino para llegar al concepto actual, bajo este contexto surge el conductismo, sobre los principios del fisiólogo Iván Petrovich Pavlov (1849-1936), quien describe y manifiesta que el aprendizaje surge a partir del condicionamiento reflejo animal, es decir de reflejos condicionados de los fenómenos psíquicos más acabados, los cuales dan lugar al aprendizaje, la voluntad, los hábitos.

Entre los años 70, surge Burrhus Frederich Skinner (1904-1990), un gran psicólogo estadounidense, quien también enfocó su estudio en los procesos de aprendizaje hasta descubrir un nuevo tipo de condicionamiento de la conducta animal, denominada éste condicionamiento como operante o instrumental, aplicable a todos los campos de la psicología. (pp. 24 - 27)

La experimentación fue la base para estudiar los casos antes descritos, sobre conducta animal a base de repeticiones, esto relaciona de manera directa el proceso educativo con las reacciones humanas automáticas. En síntesis la enseñanza - aprendizaje se resume al suministro controlado de una serie de factores externos y de estímulos para producir en el educando reacciones observables.

Los ejemplos más claros de condicionamiento son la memorización o la realización de trabajos de imitación, donde de manera anticipada se

conocen los resultados. El accionar de los individuos se aplica a través del arco reflejo, lo que reduce al ser humano a un simple productor de conductas fáciles de evaluar mientras que la motivación se estimula mediante la actividad reforzada, de la repetición condicionada. En ello, precisamente, estriba la falla del conductismo: en la explicación mecanicista de la compleja acción humana.

De acuerdo con esa perspectiva, Myers, (2010, pp. 13 - 15) afirma que el humanismo del existencialismo las siguientes nociones:

- El ser humano es electivo, por ende, capaz de elegir su propio destino;
- El ser humano es libre para establecer sus propias metas de vida; y
- El ser humano es responsable de sus propias elecciones.
- El ser humano es una totalidad.
- El ser humano posee un núcleo central estructurado.
- El ser humano tiende naturalmente a su autorrealización formativa.
- El ser humano es un ser inserto en un contexto humano, y vive en relación con otras personas.
- El ser humano es consciente de sí mismo y de su existencia. Se conduce de acuerdo con lo que fue en el pasado y preparándose para el futuro.
- El ser humano está provisto con facultades de decisión, libertad y conciencia para elegir y tomar sus propias decisiones. Estas facultades lo convierten en un ser activo, constructor de su propia vida.
- El ser humano es intencional. Esto significa que sus actos volitivos o intencionales se reflejan en sus propias decisiones o elecciones.

Desde la perspectiva del humanismo la educación debe enfocarse en asistir a los estudiantes en la búsqueda de decisiones para definir quiénes son y a donde quieren llegar en el transcurso de su vida. La educación

humanista, propugna la idea de que los estudiantes son diversos, por tanto el papel del docente es impulsarlos a ser ellos mismos sin importar opiniones externas que los presionen a adoptar características de terceros.

Para Valverde Berrocoso, (2009) el principal propósito de la escuela es desarrollar un proceso de educación formal que intervenga de manera directa en actividades de planificación. No obstante la educación formal no es autónoma de la educación externa negativa que proviene de la sociedad y su entorno, junto a la cual ha tenido que sobrevivir e incluso competir.

Esta última entorpece, contradice y desvaloriza los fundamentos pedagógicos del proceso educativo. Esto se manifiesta con la gama de información no adecuada, que resulta más atractiva para los niños y los jóvenes, a través del cine, la televisión, la calle y la información de la Internet. Dicha educación, lejos de formar, deforma y lejos de educar, deseduca.

El vasto, desarrollo científico y tecnológico evidenciado los últimos años, ha interconectado y transformado al mundo en aspectos económicos, políticos, sociales y culturales, con el fin de encajar en un mundo actual globalizado, que ha decidido trabajar en función de acortar y desaparecer las fronteras para beneficiar a la humanidad. (pp. 7 – 10)

Sin embargo, estas grandes ventajas no han contribuido en el crecimiento personal de los seres humanos por el contrario ha contribuido en formar seres superficiales insertos en un mundo cada vez más superfluo, alejado de la realidad, con ideas vanales y egoístas donde el consumismo está a la orden día, marcando cada uno de los movimientos de los individuos, esto ha propiciado que la ambición crezca de manera desmedida entre los seres humanos, haciendo creer a la sociedad que el

único medio para conseguir la atención de los semejantes y así contarlos es el poder económico y el uso de la fuerza por encima de la razón.

Jofré Araya, (2009, pp. 56) describe el proceso de educar, como una responsabilidad que debe ser asumida por todos quienes están inmersos en el proceso; docentes, padres de familia y estudiantes, no es posible deslindar responsabilidades y querer actuar de manera independiente, el éxito de cualquier proceso es que todas sus partes funciones bajo un mismo ritmo de forma simultanea para conseguir el mejor de los resultados. Es indispensable considerar que el comportamiento en más del 50% obedece a la fuerza del ejemplo, bajo esta premisa es imposible separar la sociedad del individuo al momento de aprender

Carl Rogers, uno de los máximos exponentes del humanismo, considera que el aprendizaje como una función generaliza de todos los individuos, afirma que el proceso de aprendizaje genuino no puede ocurrir sin la presencia de ninguno de estos elementos, según (Harré & Lamb, 2008, pp. 59):

- Intelecto del estudiante
- Emociones del estudiante
- Motivaciones para el aprendizaje

Otro humanista famoso es John Dewey (1859 - 1952), quien fue un psicólogo, pedagogo y filósofo estadounidense, que inicio su proceso de investigación oponiéndose a la concepción herbartiana de la "educación por la instrucción" con la socialización de su teoría "educación por la acción", similar al proceso significativo propuesto por Rogers, en este sentido acentuó el carácter de la educación como un "learning by doing", como un aprender haciendo.

La educación no es una función social y una función individual, por el contrario es el resultado de la interacción conjunta de cada uno de los procesos inmersos en el momento de aprender, en este sentido la escuela deja de prepararnos para la vida, sino que la escuela se convierte en la vida que el niño debe aprender a manejar y vivir con asertividad. Dewey proponía que a los niños se les permita desarrollar actividades guiadas cuidadosamente por el profesor, que estuvieran basadas tanto en sus intereses como en sus capacidades, creando una pedagogía funcional y dinámica.

Herranz y Barba, Sierra García, y Enesco Arana, (2009, pp. 78), describen la posición de John Dewey decía que el aprendizaje, afirmando que este promovía un proceso de aprender a través de experiencias dentro y fuera del aula, y no solamente a través del educador.

Otro filósofo representante del humanismo fue Abraham Maslow, su aporte se base en la jerarquía de necesidades que motivan el comportamiento humano. Según Maslow, cuando las personas logran cubrir sus necesidades básicas pueden buscar la satisfacción de otras más elevadas, es así que la jerarquía propuesta por Maslow, se compone de las siguientes necesidades, en orden ascendente, según (Goleman, 1999, pp. 66):

- Necesidades fisiológicas: hambre, sed, sueño, etc.
- Necesidades de seguridad: sentirse seguro y protegido, fuera de peligro.
- Necesidades de pertenencia a un grupo y amor: agruparse con otros, ser aceptado y pertenecer al grupo.
- Necesidades de estima: lograr el respeto, ser competente, y obtener reconocimiento y buena reputación.
- Necesidades de autorrealización: utilización plena del talento y realización del propio potencial.

El punto de vista humanístico ofrece un modelo positivo y optimista de la humanidad, opuesto al planteamiento negativo freudiano, y profundiza más que la teoría del aprendizaje al considerar factores internos, como sentimientos, valores e ilusiones.

2.1.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

2.1.2.1. Teoría Cognitiva

Para Antoranz y Villalba José, (2010, pp. 20) la teoría cognitiva describe y promueve el desarrollo integral del individuo, desde sus inicios hasta el fin de sus días dentro de la sociedad, varios psicólogos alineados con esta teoría, describen de manera perfecta las etapas inmersas en el desarrollo del individuo, para su comprensión plantea varios métodos, técnicas, estrategias y procedimientos enfocados en explotar al máximo sus habilidades físicas e intelectuales.

En el ámbito educativo el cognitivismo promueve la modificación de las estructuras mentales del estudiante para introducir en ellos nuevos conocimientos, proporcionando al estudiante herramientas que faciliten el proceso de adquisición del conocimiento. En síntesis el cognoscitivismo no se interesa en cómo conseguir objetivos a través de estímulos, por el contrario se interesa por comprender y emplear técnicas que desarrollen el sistema el sistema cognitivo en conjunto; la atención, memoria, percepción, comprensión, habilidades motrices, etc.

Harré y Lamb, (2008, pp. 31 - 34) afirman que al comprender como funciona el sistema cognitivo, es posible mejorar significativamente el aprendizaje del estudiante, esto se lo puede lograr con un debido seguimiento, y una debida motivación, si se considera que el estudiante carece de motivación, no existirán las condiciones adecuadas para que

aprenda, sin duda es de gran importancia enseñarle al niño desde su tierna edad las bases necesarias, para que con el pasar del tiempo vaya asimilando y procesando la información de manera sistemática.

Es decir todo tiene un orden y el niño primero debe ir aprendiendo desde lo más fácil hacia lo más difícil. El cognoscitivismo no solo persigue un crecimiento intelectual ajeno al desarrollo integral del individuo, el cambio estructural que propone se aplica a un manejo conductual adecuado, que le permita insertarse en la sociedad, con esto se destaca la necesidad que tiene el individuo por aprender y desarrollar buenas costumbres, practicar principios, valores, deportes, en fin adquirir competencias de índole social que le permitan sentirse bien consigo y con los demás.

La evolución del aprendizaje dentro del individuo, sucede a través del tiempo y con la interacción social, el cognoscitivismo enfatiza en los cambios de tipo cualitativo que experimenta el niño en su modo de pensar, ser y actuar, para una mejor comprensión se dividen cuatro etapas entre la infancia y la adolescencia:

- sensorio-motor
- pre operacional,
- operaciones concretas
- operaciones formales

Sierra, Virgilio, y Zubeidat, (2014, pp. 19) respecto al estrés, describe como el enfoque cognitivista, asocia el origen del estrés a la concepción hormonal y periférica existente, considerando el papel de los factores psicológicos en la producción de la respuesta endocrina y en la posibilidad de manifestaciones psicopatológicas en el individuo como consecuencia de estos factores mencionados.

Los autores cita a Mason, al ser principal mediador de las numerosas experimentaciones fisiológicas de Selye, en relación al estrés, donde se describe la interacción entre el estrés y el sistema nervioso central, en tanto interviene en una excitación emocional.

Por ello, el concepto de no especificidad, piedra angular de la teoría de Selye, se replantearía, ya que ante distintos estímulos, si la respuesta hormonal es similar, puede ser debido a que la respuesta es a un solo estímulo o a una gran variedad de situaciones, siendo el componente común la emoción en sí. Esta simplificación del estrés ha causado grandes controversias, incluso algunos autores la han tachado de injustificable, concluyendo que se puede admitir cuando el factor de estrés es intenso y de corta duración, lo que hace pensar que es poco probable su participación en aquellas condiciones de estrés de carácter crónico o repetitivo.

Piaget, (2009, pp. 33) describe su teoría de la inteligencia sensorio motriz que explica el desarrollo espontáneo de una inteligencia práctica, basada en la acción, que se forma a partir de los conceptos incipientes que tiene el niño de los objetos permanentes del espacio, del tiempo y de la causa, para esto define la existencia de las funciones invariables y las estructuras cognitivas variantes, estas últimas son las que marcan la diferencia entre el niño y el adulto. En un sentido más amplio la inteligencia es la asimilación de lo aprendido, en la medida en que el conocimiento se incorpora al sistema, a través de la adaptación intelectual, al poner en continuo equilibrio un mecanismo asimilativo y una acomodación complementaria.

La primera etapa descrita por Piaget, (2009, pp. 50) es la sensorio – motor comprendida entre los 0 y 2 años de edad, donde el niño realiza los primeros avances en el área cognitiva, el niño aprende motivado por el entorno, el niño acomoda sus estructuras, para apropiarse de nuevos conocimientos, el aprendizaje en esta etapa es a nivel sensorio-motor, al

no existir diferencia entre la percepción y la acción respecto a un mismo hecho, en esta etapa el pensamiento es, literalmente, acción. Se trata de un conocimiento figurativo, mismo que solo tiene en cuenta los aspectos inmediatos de una situación u objeto, en cuanto sus aspectos son observables para la persona. La etapa sensorio motriz termina cuando el niño es capaz de representar simbólicamente lo que conoce, de modo que lo que conoce no está ya ligado a lo que hace.

Al terminar la etapa sensorio motriz tiene lugar la etapa pre operacional entre los 2 y 6 años, en esta etapa el niño está en capacidad de simbolizar, sin embargo aún no está en capacidad de desarrollarse plenamente hasta que sea capaz de ver más allá de lo inmediato y transformar o interpretar lo que está percibiendo de acuerdo con las estructuras cognitivas que han sido desarrolladas. Específicamente el niño es capaz de distinguir entre dos objetos o situaciones pero no es capaz de establecer otra alternativa de experimentación con los mismos objetos o situaciones, además existe una dificultad para clasificar y serializar los objetos y experiencias.

Myers, (2010, pp. 105), planteó diversos tipos de motivos para explicar la conducta motivada: motivos primarios, secundarios y terciarios. Entre los motivos primarios (innatos) se encuentran la búsqueda de alimento, agua y sexo, la eliminación de desperdicios, la evitación de dolor, el reposo, la agresión, reducir la curiosidad y la necesidad de contacto. Entre los secundarios (innatos) se encuentran la afiliación, la dominancia, la sumisión y la dependencia. Entre los terciarios (aprendidos) se encuentran aquellos que implican la consecución de metas culturales.

2.1.3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

2.1.3.1. Teoría Ecológica

La Universidad Nacional Autónoma de Honduras, (2013, pp. 34), describe la relación existente entre el objeto de estudio y su estrecha relación con el entorno, se fundamentó la investigación en la teoría ecológica como una forma específica de explicar los fenómenos y situaciones educativas o formativas de la realidad según los principios de la ecología.

Ésta se deriva de la tesis del biólogo alemán Haeckel (1869, pp. 5), quien estudió las formas y desarrollos de la organización de los seres vivos. La escuela es interpretada desde el paradigma ecológico como un ecosistema social humano, encargado de expresar la realidad de grupo de elementos un complejo entramado de elementos como la población, ambiente, tecnología y las relaciones que suceden entre ellas.

La teoría ecológica es una construcción social pensada y constituida por grupos sociales en un momento determinado y no algo connatural, innato a la vida en relación con la sociedad y su funcionalidad. Además, es un espacio que cumple con funciones como educar, socializar, enseñar, orientar, culturizar y otras ocultas relacionadas con la reproducción de clases, dominación y domesticación. Todo lo antes expuesto confirma que entre otras cosas que la escuela es un espacio de formación, lo que da validez a esta teoría para un acercamiento al estudio de la organización escolar. (Ferrari, 2014, pág. 5)

La escuela es considerada por la teoría ecológica como un medio para el desarrollo humano donde el contexto inmediato es la enseñanza y socialización, que es complementado por ecosistemas pequeños como la familia y grandes como el sistema escolar dirigido por el gobierno. Los

elementos que se indican a continuación dan sentido orgánico y totalizador a la escuela como ecosistema, los cuales se caracterizan por su interdependencia y son:

- Población: estudiantes, profesores, padres y comunidad local
- Organización de relaciones: estructura holística de la institución educativa, donde se suceden el conflicto, el cambio educativo y la formación del docente
- Ambiente: toca lo físico, el espacio y el tiempo), la cultura institucional y el ambiente externo
- Tecnología: conformada por los s educativos y pedagógicos, la vida económica y administrativa de la institución y el proceso de evaluación. La relación directa de estos elementos antes descritos tiene lugar en el currículo, como medio que enlaza la cultura, como objeto de asimilación pedagógica por los estudiantes donde coexisten docentes y padres.

Para Cerda A., (2011, pp. 10) las implicaciones pedagógicas de la teoría ecológica, hacen referencia a una visión global, holística, compleja e interdependiente de la escuela y los procesos que se llevan a cabo en ella. Permite concebir la complejidad del cambio y transformación de los procesos formativos de manera cualitativa. Esto da como resultado concebir la escuela como una unidad compleja de cambio e innovación educativa, donde se han de formar los docentes de manera colaborativa.

Al reconocer las diferencias, diversidades y complejidades de las representaciones orgánicas que se suceden en la escuela donde se producen y re contextualizan los procesos de enseñanza y de aprendizaje, además defiende la existencia de la tecnología como herramienta dinámica energética del currículo como engranaje decisivo y fundamental para el desarrollo de la cultura.

2.1.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIAL

2.1.4.1. Teoría Socio – Crítica

Coll, (2010, pp. 4 - 7), describe el modelo socio crítico establecido e introducido al sistema pedagógico por L. Stenhouse y Schab, este modelo proporcionó la información necesaria para comprender como se construye un diseño curricular que incluya estrategias que busquen solucionar necesidades específicas del contexto educativo y las demandas socioculturales y productivas de la formación integral del individuo.

El modelo socio crítico le da especial importancia a la formación como concienciación del ser humano y considera al currículo educativo como instrumento de cambio y de transformación social. Además propone varios principios que permiten establecer una concepción histórica del conocimiento, con valores como la razón, la libertad y la humanidad. Es un modelo que entiende la educación como emancipadora, liberadora e intenta desenmascarar situaciones de dominio del hombre sobre el hombre como describe Freire, Paulo Freire, (2002, pp. 8), en su obra Paulo Freire y la formación de educadores,

Los contenidos del modelo socio crítico tiene un amplio significado social, donde se describe un rol docente crítico, reflexivo, comprometido con la situación escolar y sociopolítica. Se le entiende en muchas ocasiones como un agente de cambio social. Esta teoría además, afirma que el diseño del currículo no es un asunto técnico o profesional, sino un asunto de política cultural.

Someter a un proceso de crítica todo aprendizaje es el eje de este modelo, donde los actores educativos tomen conciencia de la realidad para establecer líneas de acción y transformarla. Para esta teoría el eje más importante del currículo es el contexto, proponer aprendizajes que

soluciones las necesidades y demandas sociales de los grupos destinatarios, el rol del formador es el de concientizar a los estudiantes de la situación del entorno, orientándolos a convertirse en agentes socio educativos encargados de promover el cambio en la comunidad.

Dentro de este modelo socio-crítico, el instrumento de mayor relevancia es el currículo, a través de este se pretende generar un cambio social, llevando lo aprendido a la práctica, donde lo esencial es aprender a aprehender, el principal compromiso de currículo debe ser la transformación social y la lucha contra la desigualdad de un modelo curricular anticuado que promueve un proceso educativo basado en la reproducción ideológica y social.

Dentro del currículo socio crítico, convergen varios elementos, según lo descrito por Antoranz y Villalba José, (2010, pp. 12):

➤ **Grupos destinatarios**

Martín Muñoz, (2012, pp. 9), afirma que dentro del modelo socio – crítico, uno de los elementos importantes es el eje del currículo y de su desarrollo, son los grupos destinatarios, entendidos como grupos sociales y culturales, cuyas necesidades no son solo de carácter formativo, sino también de emancipación y participación activa respecto a su entorno inmediato como único medio de desarrollo.

➤ **Objetivos**

Para Martín Muñoz, (2012, pp. 9), los objetivos son la clave dentro del modelo socio crítico, al ser estos los coherentes con sus posicionamientos y tienen una gran carga ideológica, es decir, se persigue la emancipación y concienciación de la formación como un instrumento contra la desigualdad y la marginación. De esta forma los objetivos serán de

transferencia e impacto de la formación que se desarrolla a un contexto socio-político y tecnológico y se definirán en términos de capacidades a desarrollar como concienciarse, analizar críticamente, transferir y aplicar los conocimientos a nuevas situaciones complejas.

➤ **Contenidos**

Martín Muñoz, (2012, pp. 10), dentro del contexto del modelo socio – crítico, describe a los contenidos como las principales herramientas para la adquisición de capacidades educativas esenciales para formar seres críticos y pro sociales. Para que esto suceda es necesario seleccionar estos contenidos con el fin de poder adaptarlos a situaciones y necesidades concretas de acuerdo a las ideologías y a las finalidades de emancipación social.

➤ **Metodología**

El trabajo grupal es la primera condición que promueve el currículo socio crítico, donde no solo se busca generar relaciones afectivas que potencien la autoestima, a su vez incentiva el desarrollo cognitivo, Marín, (2012, pp. 13), menciona que a través de un grupo de presión de acuerdo con sus intereses, ideologías y utilización posterior de los conocimientos.

➤ **Recursos tecnológicos**

Además Martín Muñoz, (2012, pp. 11), hace referencia a la importancia de los recursos tecnológicos sobre la aplicación de la metodología socio crítica no necesita de grandes recursos tecnológicos, por el contrario requiere de documentación sobre la situación y los casos, gráficos a través de transparencias o la utilización de vídeos históricos o reportajes, entre otros, cuyo fin es la presentación de situaciones, opiniones encontradas y el análisis de las propuestas de los expertos.

➤ **Evaluación**

El proceso de evaluación será dinámico, con el uso de estrategias alternativas de intervención, donde predomine el trabajo grupal, la escala y parámetros de evaluación será establecida en consenso entre los grupos y el formador.

2.1.5. Otros Enfoques

- **Enfoque físico**

Sierra, Virgilio, y Zubeidat, (2014, pp. 68), describen al estrés dentro de un enfoque físico, procedente del campo de la física, donde las fuerzas aplicadas a un objeto pueden llevarlo hasta un punto de rotura o desintegración por la presión ejercida. Así, cuando se coloca un peso sobre cualquier cuerpo, éste ejerce una presión sobre el mismo. Más tarde, Lader (1971) señala que el concepto de estrés es más filosófico que científico o físico por implicar valores, modelos de vida dirigidos por la cultura y evaluaciones circunstanciales. La Filosofía afirma que el concepto de salud ha sido siempre competencia suya o, como mucho, de la estadística, pero que la Medicina ha tratado de conceptualizarlo para plantear sus objetivos y modelos a raíz de ello.

- **Enfoque médico**

Para Sierra, Virgilio, y Zubeidat, (2014, pp. 70), desde el campo de la medicina, poniendo en consideración la idea de que el organismo es un sistema encargado de mantener el equilibrio interno u homeostasis, mediante mecanismos de feedback (Cannon, 1932); este modelo implica estabilidad, retroalimentación negativa e imposibilidad de transformación. No obstante, el hecho de ver el estrés como alarma del organismo a

través de la actividad simpático-adrenal, ha puesto de manifiesto una relación causal entre enfermedad y ruptura homeostática.

Allie y Pamela, (2014) consideran que el concepto de enfermedad constituye una función relacionada con multitud de variables, tales como una constitución hereditaria, enfermedades orgánicas y experiencias primordiales de la infancia referente al cuidado, al sueño, al clima afectivo y a los rasgos específicos de los padres y del entorno. Según esto, la agresión procedente del medio externo desencadena en el sujeto una reacción de tensión. Así, ciertas enfermedades en su origen, como la diabetes por ejemplo, se han producido debido a una emoción-choque primeramente en el individuo, siendo la violencia que recibe el mismo del entorno lo que potencia el desarrollo de determinadas enfermedades.

- **Enfoque fisiológico**

Según Sierra, Virgilio, y Zubeidat, (2014, pp. 75), el científico canadiense Hans Selye fue quien otorgó categoría médica al término estrés en 1936 en el curso del estudio del eje hipofisario-suprarrenal, describiéndolo como el "síndrome de estrés biológico" o "síndrome general de adaptación"; este autor afirma que no es lo mismo hablar de estrés en el ámbito de la Física que hacerlo en el ámbito de la Psicología, pues, a diferencia que en esta última, en la Física la presión que se ejerce es sobre un cuerpo sin vida. Selye (1956) detalla los ejes biológicos a través de los que se produce la transformación, considerando la posibilidad de su implicación en trastornos tales como la úlcera péptica.

La agresión que el organismo recibe y su reacción conduce a Selye a revelar que la secuencia de respuestas que se presenta hace que el organismo supere o no esa estimulación perturbadora del equilibrio interno llamada estrés, por lo que la secuencia se divide en tres fases con

sus correspondientes implicaciones biológicas: reacción de alarma o periodo de choque, caracterizado por una alteración fisiológica (taquicardia, insomnio, etc.), seguido de una fase de resistencia y, por último, una fase de agotamiento, que da lugar a las llamadas enfermedades de adaptación.

Siguiendo a dicho autor, se constata que el término referido alude al estado del organismo, es decir, a su respuesta biológica, mientras que lo que él llama "agente estresor" sería el agente agresivo exterior, siendo éste la causa. Según esta perspectiva, se puede hablar de adaptación pasiva en el sujeto, ya que no siempre es necesaria su participación, de manera que cuando el sujeto ignora las agresiones somáticas con poder estresante, como puede ser el inicio de una infección, entonces se estaría refiriendo a esta adaptación pasiva. Más tarde, en 1949, los participantes en la conferencia de estrés y trastornos cardíacos reconocen la contribución del estrés en la etiología y cronificación de dichos trastornos.

- **Enfoque biológico**

Desde la biología, para Sierra, Virgilio, y Zubeidat, (2014, pp. 96) el estrés implica una sobreactivación biológica provocada por la acción funcional del sistema reticular (Ursin, 1979); esto es una consecuencia del bombardeo de estímulos tanto de carácter interno como externo que influyen en el mismo. El sistema reticular mantiene una serie de relaciones funcionales con los lóbulos cerebrales, especialmente con el lóbulo frontal, que es el encargado de evaluar, planificar y regular las estrategias conductuales del ser humano.

Por ello, los procesos cognitivos, la evaluación de los recursos propios y el establecimiento de determinados planes de acción son lo que marca la actividad del sistema reticular. Si el estrés se expresa biológicamente a través de un estado de activación general, se plantea el dilema de si se

considera como factor de riesgo para sufrir una enfermedad a la hora de conceptualizar el término.

2.1.6. ESTRÉS

Larraoetxea Psicólogos, (2013), describe al estrés, como una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Síntoma provocado por alguna situación en problema, los síntomas son algunos notables como el nerviosismo o estar inquieto. Otros no son tan notables como la aceleración del corazón, las pupilas dilatadas, la sudoración, la piel se torna rugosa y se erizan los vellos de la piel.

Para Psicotesa, (2014), el estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos, alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas.

Por su parte Infante Lembcke, (2014, pp. 37 - 40), describe el estrés crónico y su relación con los trastornos de ansiedad, que es una reacción normal frente a diversas situaciones de la vida, pero cuando se presenta

en forma excesiva o crónica constituye una enfermedad que puede alterar la vida de las personas, siendo aconsejable en este caso consultar a un especialista.

El estrés, según aparece en los documentos divulgativos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (1997) lo define como:

"La respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas".

El estrés aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y su bajo rendimiento en la actividad realizada. Se dice que el estrés no afecta solo a la parte psicológica porque este va de la mano con la parte fisiológica y por ende las persona que padezcan de este mal no solo van a tener problemas en su parte cognitiva, sino que también será afectada su parte orgánica, por la cual en algunos casos se generaran problemas de salud tanto físicas como mentales.

Todas las personas estamos en la facultad de adquirir un estrés, sea laboral, académico, social, etc., porque nos desenvolvemos en una sociedad consumista en la cual a las personas solo les interesa aumentar más su capital económica y se dedican solo a trabajar y dedican su tiempo solo a estar trabajando, en la cual no descansan y por ende no se alimentan de la forma correcta o consumen alimentos que no son beneficiosas para su salud como por ejemplo, la comida chatarra, o no descansan las horas suficientes que necesita el cuerpo humano, hacen de estos términos dichos un estilo de vida, la cual conlleva sin lugar a dudas un irreversible estrés y el sistema en que vivimos es tan fuerte que atrapa con facilidad a cualquier persona, no importa el estatus social, económico creencias religiosas o cualquier tipo de estilo de vida.

Vera, (2012) describe otro de los conceptos, respecto al estrés, citando a Labrador el cual dice:

"Es una respuesta automática del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual el organismo se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generen como consecuencia de la nueva situación" (pp. 90).

Ante lo planteado podemos deducir que el estrés es la contestación negativa que se ha ido acumulando a lo largo del tiempo, de todos los estímulos que hemos estado percibiendo, como por ejemplo algo agobiante, presionante o rutinario.

Davidson y Neale (1991), citando a Maher y Lang, consideran que:

"La ansiedad es una estructura hipotética, una ficción o estado inferido conveniente que media entre una situación amenazante y la conducta observada en un organismo" (pp. 9)

La ansiedad es una reacción de tipo emocional que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un objeto o una determinada situación, y tal ansiedad llega a su culminación cuando el objeto o la situación ansiógena se dan, se concretizan y, por lo tanto, ya no representan un elemento de amenaza para la persona.

Los individuos reaccionan con grados de ansiedad variables, que dependen de su propia predisposición a padecer ansiedad o a la forma de expresar y del tipo de amenaza a la que responden. La ansiedad se define como normal o neurótica, según que la reacción del individuo sea o no apropiada a la situación que la causó.

2.1.6.1. Factores estresantes

Miller y Dell Smith, (2014, pp. 55), describen a los llamados estresores o factores estresantes como las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo.

Una parte importante del esfuerzo que se ha realizado para el estudio y comprensión del estrés, se ha centrado en determinar y clasificar los diferentes desencadenantes de este proceso. La revisión de los principales tipos de estresores que se han utilizado para estudiar el estrés, nos proporciona una primera aproximación al estudio de sus condiciones desencadenantes, y nos muestra la existencia de diez grandes categorías de estresores, según RPP Noticias, (2014):

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente.
- Estímulos ambientales dañinos.
- Percepciones de amenaza.
- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.).
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloqueos en nuestros intereses.
- Presión grupal.
- Frustración.
- No conseguir objetivos planeados.
- Relaciones sociales complicadas o fallidas.

Sin embargo, cabe la posibilidad de realizar diferentes taxonomías sobre los desencadenantes del estrés en función de criterios meramente descriptivos; por ejemplo, la que propusieron Lazarus y Folkman, para

quienes el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno (que es evaluado por el individuo como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar). Por eso se ha tendido a clasificarlos por el tipo de cambios que producen en las condiciones de vida. Conviene hablar, entonces, de cuatro tipos de acontecimientos estresantes, según lo descrito por Sierra, Virgilio, y Zubeidat, (2014):

- Los estresores únicos: hacen referencia a cataclismos y cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas.
- Los estresores múltiples: afectan sólo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y se corresponden con cambios significativos y de trascendencia vital para las personas.
- Los estresores cotidianos: se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.
- Los estresores biogénicos: son mecanismos físicos y químicos que disparan directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos.

Estos estresores pueden estar presentes de manera aguda o crónica y, también, pueden ser resultado de la anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir en el futuro.

2.1.6.2. Causas del estrés

Salud en familia, (2015), manifiesta que las causas por las que una persona puede desarrollar estrés son diversas. Aunque ciertos sucesos vitales que afectan a la familia o el entorno social en que uno vive puede ser causa del estrés, sin duda el factor más habitual es la presión en el ámbito laboral. Esta situación generalmente está provocada por unas condiciones de trabajo y formas de organización que responden más a

procesos tecnológicos y criterios productivos que a las capacidades, necesidades y expectativas del individuo.

El medio en el que nos desenvolvemos también es un factor para que exista estrés como por ejemplo, la contaminación ambiental, el polen, el alcohol, el café, el tabaco y las drogas, pueden ser un factor primordial que ayudan a crear un nivel de estrés en las personas.

Podemos observar que hay una gran cantidad de agentes químicos que afectan nuestra capacidad de adaptación al medio favoreciendo la aparición de reacciones desmedidas, que sumadas a otras son capaces de alterar el buen funcionamiento del organismo.

Las manifestaciones cognitivas, por regla general, se traducen en una preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación, el propio sujeto, las respuestas ante esa situación y las consecuencias de la misma que el individuo percibe como incontrolables por su parte.

Cárdenas, (2015), respecto al estrés se refiere a:

"Las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud, y en el rendimiento y la satisfacción en el trabajo" (pp. 31)

Las capacidades de las personas se van aumentando o disminuyendo según cuál sea el estímulo, por es muy importante crear un ambiente que pueda generar una mejor respuesta de trabajo en la realización de las labores, sean estas de trabajo físico o intelectual.

2.1.6.3. Clasificación del estrés

Miller h y Dell Smith, (2014, pp. 59 - 63), describen la siguiente clasificación del estrés:

- **Sociológico**

Esta se debe a las diferentes experiencias que viven las personas y estas experiencias van a ser de carácter satisfactorio en algunos casos, en otros será de carácter frustrante y esta última podrá ser la causa del estrés.

Los seres humanos somos sociales por naturaleza y por ende vamos a estar interactuando con todos los demás y en la interacción, uno con el otro, va a existir una serie de pensamientos, creencias o culturas diferentes y diversos que no pueden tener la misma aceptación por todos, va a haber ciertos grupos de personas que no van a estar de acuerdo con otros y esto va a generar que cierta persona se sienta incomoda cuando se encuentra con cierto grupo de personas, este malestar o incomodidad que va a sentir con el tiempo puede aparecer síntomas negativos en su salud con lo que se denomina estrés.

- **Laboral**

No todos reaccionan igual frente a las condiciones de trabajo, los síntomas son muy personales y están relacionados con la propia personalidad y su forma de reaccionar a los estímulos externos.

Día a día nos encontramos con personas que dedican la mayor a parte de su tiempo al trabajo, viven agobiados y angustiados por buscar la perfección en el área laboral, descuidando aspectos importantes de la vida como la familia y los amigos. Son estas situaciones las que muchas veces llevan a los individuos a ser adictos de su empleo y estas mismas son las que generalmente ocasionan estrés laboral.

Los agentes estresantes pueden aparecer en cualquier campo laboral, a cualquier nivel y en cualquier circunstancia en que se someta a un individuo a una carga a la que no puede acomodarse rápidamente, con la que no se sienta competente o por el contrario con la que se responsabilice demasiado. El estrés laboral aparece cuando por la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral.

- **Fisiológico**

Agresión del organismo por causas físicas, enfermedad, cambios ambientales, alteraciones del sistema endocrino, alteraciones del sistema nervioso vegetativo, modificaciones del ritmo y frecuencia cardio-respiratorias, modificaciones de la tensión arterial, las tasas de azúcar y grasas de la sangre, modifican las funciones hormonales y alteran los ciclos menstruales.

Esta parte fisiológica no se va a poder sanar mientras las personas que padecen algo a causa del estrés, no ejecuten técnicas para poder contrarrestar este mal, ya que las enfermedades o cambios se pueden presentar por no tener un control de nuestras emociones como por ejemplo, las personas que se enojan todo el tiempo tiene mayor probabilidad de que se enferme de gastritis o de tener problemas con el estómago.

- **Psicológico**

Respuestas emocionales; angustias, ansiedad, irritabilidad, estados de ánimo negativos, aumento del colesterol, insuficiencias coronarias. Las causas de estrés pueden ser variadas y preocupaciones por situaciones

que se pueden cambiar y por otros que están más allá de nuestro control, que van desde la pérdida de un ser querido.

2.1.6.4. Consecuencias

Según Daza, (2014):

"El estrés y la tensión surgen de las interacciones que se dan entre unas percepciones del individuo sobre el entorno, la personalidad, la amenaza experimentada y la conducta como respuesta a la amenaza" (pp. 79).

Es por ello que todo suceso, situación o persona que encontramos en nuestro medio ambiente externo puede ser estresor.

El estrés tiene una sola finalidad y es la de contrarrestar todas las capacidades que poseen los seres humanos y ningún ser está libre de este problema porque existe por el medio y la forma de vivir y si no nos capacitamos de la mejor manera para poder superarlo este se apoderará de nuestra salud.

Silvera Campero, (2014) describe las consecuencias o efectos que produce el estrés sobre la salud de las personas, que padecen de este trastorno:

- **Obesidad y sobrepeso:** Al estar en un constante estrés, la persona no limita la ingesta de alimentos altos en calorías, ya que busca satisfacer sus necesidades emocionales.
- **Pérdida del cabello:** Esta es una de las frecuentes consecuencias del estrés, ya que se presenta por el debilitamiento de los folículos pilosos o la ansiedad de jalar el cabello para lidiar con los sentimientos negativos.

- **Depresión:** Las situaciones estresantes aumentan el riesgo de padecer esta enfermedad. Los problemas para afrontar la tensión generan desgaste físico, mal humor y sentimientos de tristeza.
- **Reducción del deseo sexual:** La producción elevada de cortisol reduce la generación de las hormonas que alimentan la libido.
- **Menstruación irregular:** El estrés crónico daña el equilibrio hormonal del cuerpo, lo que induce a retrasos o ausencias del flujo menstrual. Incluso algunos estudios aseguran que las mujeres con empleos estresantes tienen riesgo 50% mayor a tener periodos cortos.
- **Acné:** Los altos niveles de cortisol que se generan por el estrés aumentan la producción de aceites o grasas corporales, lo que contribuye a la aparición de granos.
- **Úlceras:** El estrés altera el sistema digestivo en las personas e incrementa la producción de ácidos estomacales, lo cual favorece el desarrollo de úlceras, indigestión y malestares.
- **Insomnio:** Este es una frecuente consecuencia del estrés y se genera por la alteración del sistema nervioso, lo que dificulta la concentración, genera irritabilidad y falta de motivación.
- **Disminución de fertilidad:** Estudios recientes revelan que las mujeres con altos niveles de la enzima llamada alfa-amilasa tienen más dificultades para quedar embarazadas.

2.1.6.5. Cuidados

Según Martínez Ávila, Alvarez Rodríguez, y Cárdena Rodríguez, (2012, pp. 76 - 78), si la causa del estrés es única, por ejemplo la pérdida

de su empleo o un divorcio, enfrente la situación de forma efectiva. Comparta sus sentimientos con los amigos. No se imponga más responsabilidades hasta acostumbrarse a la nueva situación. Si el estrés persiste debido a irritaciones diarias que no se pueden modificar, tal vez un cambio radical le ayude, por ejemplo encontrar un trabajo menos agobiante.

Pero sin duda la mejor terapia es prevenirse, para ello.

- Tener siempre a disposición una válvula de escape; por ejemplo, hacer gimnasia o algún pasatiempo.
- Tener amigos con quienes compartir tanto lo bueno como lo malo.
- Aprender técnicas de relajamiento; por ejemplo, yoga, medicación o auto-hipnosis.
- Evitar el uso de tranquilizantes o alcohol para hacer frente a las situaciones de estrés.

2.1.6.6. Estrés en temporada de exámenes

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS, 2014), manifiesta que en nuestra civilización las situaciones que provocan ansiedad de evaluación son cada vez más frecuentes en la vida de las personas. Así, por ejemplo, para poder acceder a la mayoría de los centros educativos es imprescindible superar pruebas de ingreso; el rendimiento escolar se evalúa mediante la realización de exámenes periódicos; para conseguir trabajo hay que superar pruebas de selección, exámenes psicotécnicos, etc. Por ello, la ansiedad de prueba o ansiedad de evaluación se ha convertido en los últimos tiempos en un problema de gran envergadura no sólo desde un punto de vista educativo sino también social y clínico.

SEAS, (2014), describe que la ansiedad ante los exámenes constituye un grave problema no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre el rendimiento. Por ello, hay que considerar que un número muy alto de alumnos que sufren fracaso escolar no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes.

SEAS, (2014), describe la sintomatología que manifiestan los estudiantes con este problema, como un conjunto de síntomas que aparecen específicamente frente a la situación de examen, y que no necesariamente son crónicos.

A nivel físico: alteraciones en el sueño, en la alimentación, dolores de cabeza o de estómago, paralización o hiperactividad, náuseas, sensación de opresión en el pecho, entre otras.

A nivel de comportamiento: conductas inadecuadas que agravan aún más el proceso de concentración, tales como fumar, comer o dormir en exceso, pasar muchas horas mirando televisión o con el ordenador, o cualquier otra conducta que nos alejemos del problema de enfrentar la situación.

A nivel del pensamiento: pensamientos negativos, de desvalorización.

- **Efectos del estrés sobre las habilidades cognitivas**

Un estado de estrés disfuncional puede generar algunas de las siguientes dificultades, según lo descrito por Barraza Macía, (2007):

- Disminución de la capacidad de concentración
- Disminución de la atención

- Problemas de memoria (tanto la de corto como de largo plazo)
- Errores poco frecuentes en la resolución de problemas
- Falta de objetividad en la autoevaluación
- Falta de lógica y coherencia en los pensamientos
- **Orientaciones para disminuir los niveles de ansiedad frente a los exámenes**

Mitkova, (2011) en su disertación, sobre el estrés de los estudiantes frente a los exámenes, describe los siguientes factores o situaciones que pueden disminuir los efectos de este padecimiento.

Pensar en positivo: uno de los síntomas de la ansiedad son los pensamientos negativos, del tipo: “no me va a alcanzar el tiempo”; “esto no lo entiendo, no lo puedo aprender”; “es muy difícil, no puedo superar este examen”. Una técnica sencilla, pero que arroja muy buenos resultados, es escribir estos pensamientos negativos, transformándolos en positivos: “debo organizar mi tiempo”; “yo puedo”; “voy a pasar este examen”.

Relajación: la relajación es un procedimiento que se utiliza para reducir la tensión. Cuando aparecen síntomas físicos o conductuales que nos alertan sobre un posible cuadro de ansiedad, podemos intentar controlar la respiración, partiendo de profundas inspiraciones y expiraciones hasta llegar a un ritmo lento y regular.

Ejercicio físico: darse un tiempo para practicar un deporte, salir a correr o a caminar al aire libre, son pausas saludables entre períodos de estudio.

Relaciones positivas: cuando se comparte un problema o una preocupación, se alivia el peso de la carga. Hablar con otras personas que puedan ejercer una influencia positiva ayuda a aliviar la tensión.

2.1.7. EXÁMENES

2.1.7.1. Rendimiento Académico

En tanto Alcaide Risoto, (2013), sostiene que el rendimiento académico

“Es el resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación” (pp. 101).

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquéllas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la

corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos.

Alcaide Risoto, (2013, pp.1) afirma que en todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables para mejorar el rendimiento escolar; por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio.

Como sabemos la educación es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el rendimiento del estudiante. En este sentido, la variable dependiente clásica en cualquier análisis que involucra la educación es el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, el cual es definido de la siguiente manera: "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo.

Es un nivel de éxito en la universidad, en el trabajo, etc., El problema del rendimiento académico se entenderá de forma científica cuando se encuentre la relación existente entre el trabajo realizado por los profesores y los estudiantes, de un lado, y la educación (es decir, la perfección intelectual y moral lograda por éstos) de otro, al estudiar científicamente el rendimiento, es básica la consideración de los factores que intervienen en él. Por lo menos en lo que a la instrucción se refiere, existe una teoría que considera que el buen rendimiento académico se debe predominantemente a la inteligencia de tipo racional (ver Anexo 3); sin embargo, lo cierto es que ni siquiera en el aspecto intelectual del rendimiento, la inteligencia es el único factor.

Al analizarse el rendimiento académico, deben valorarse los factores ambientales como la familia, la sociedad, las actividades extracurriculares

y el ambiente estudiantil, los cuales están ligados directamente con nuestro estudio del rendimiento académico.

Alcaide Risoto, (2013, pp.11), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento académico, se puede concluir que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que encierran al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo:

- El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno.
- En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento.
- El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.
- El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.
- El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

Los indicadores cuantitativos resultan referentes necesarios para las diferentes dimensiones, variables y criterios que se asuman dentro de la metodología de evaluación y acreditación de la calidad educativa, y constituyen instrumentos de mucho valor e importancia teórica, metodológica y práctica en la dirección científica de los procesos sustantivos de la formación de los profesionales en las universidades. (Torres, et.al., 2004).

2.1.7.2. Evaluación

Conocimientos web, (2014), describe al proceso de evaluación, como la determinación sistemática del mérito, el valor y el significado de algo o alguien en función de unos criterios respecto a un conjunto de normas. La evaluación a menudo se usa para caracterizar y evaluar temas de interés en una amplia gama de las empresas humanas, incluyendo las artes, la educación, la justicia, la salud, las fundaciones y organizaciones sin fines de lucro, los gobiernos y otros servicios humanos.

Pero quien tradicionalmente es considerado como el padre de la evaluación educativa es Tyler, por ser el primero en dar una visión metódica de la misma, superando desde el conductismo, plantea la necesidad de una evaluación científica que sirva para perfeccionar la calidad de la educación. La evaluación como tal desde esta perspectiva ya no es una simple medición por que supone un juicio de valor sobre la información recogida.

En el contexto de los sistemas de calidad, la evaluación es necesaria para la mejora continua de la calidad.

2.1.8. Guía didáctica

Meneses Benitez, (2010) describe a la la guía didáctica o educativa, como el documento diseñado con la intencionalidad de convertirse en un recurso metodológico que medie la interacción pedagógica entre el docente y el estudiante. La guía deberá ser desarrollado de acuerdo a las necesidades de los beneficiarios, a su contexto y al momento que están atravesando.

Las guías dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje, son de uso exclusivo del estudiante, buscan conducir su camino, orientación y encausar su aprendizaje y desarrollo integral

La guía didáctica deberá constar de la siguiente estructura, para que cuente con la validez necesaria que le permita, alcanzar los objetivos planteados, según lo mencionado por Meneses Benitez, (2010, pp. 13)

➤ **Objetivo**

Es indispensable enfocarse en lo que se pretende conseguir con la guía, este deberá ser claro y verbalizar el propósito para conducir el desarrollo a través de instrucciones claras

➤ **Estructura**

La guía en su estructura deberá captar la atención del estudiante, mediante un contenido dinámico que incluya gráficos y establecer de manera lógica y sistemática cada una de las etapas que incluirá la guía así como actividades y método de evaluación.

➤ **Nivel del Estudiante**

Es indispensable redactar la guía acorde a la edad del estudiante y al momento que este se encuentre atravesando.

➤ **Contextualización**

La guía debe elaborarse dentro de la realidad del estudiante, para que este se sienta motivado por aprender y conocer sobre la realidad en la cual se desarrolla sin embargo existe la necesidad de incluir datos generales a nivel nacional y mundial, que sirvan como referencia para los estudiantes acerca de la temática que se está tratando por intermedio de la guía.

➤ **Duración**

La duración dependerá de los contenidos y actividades que incluya la guía, lo ideal sería diseñar una guía que dure una hora de clase, donde la parte práctica- lúdica abarque el mayor tiempo posible, evitando así que los estudiantes pierdan la concentración.

➤ **Evaluación**

Dentro de la guía es necesario incluir un ítem dedicado a la evaluación para conocer el nivel de aceptación que tuvo en la guía en los beneficiarios.

2.2. Posicionamiento Personal

La teoría humanista constituyó el punto de partida para comprender la relación existente entre el medio y el individuo, como origen del estrés en la humanidad, para esto se hace referencia a la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio para alcanzar el mayor desarrollo del potencial del individuo, que establecen que este es un ser indivisible, donde convergen el entorno y la parte emocional.

El humanismo tiene como objetivo principal conocer al ser humano y su esencia y la manera en la que interactúa con el medio donde se desarrolla, refiriéndose a aspectos simples como cuáles y en qué proporción practica valores y principios, el humanismo nos aleja de la concepción tradicional del individuo y obliga a descubrir el lado empático del ser humano, donde se preocupa y acude en ayuda de quien lo necesite con la idea de formar parte de un grupo y ser aceptado.

En el campo educativo, el humanismo a través de Rogers propone un nuevo rol para el docente, convirtiéndole en un ser proactivo, propositivo y

mediador del aprendizaje, motivándole a desarrollar nuevas y mejores herramientas educativas que permitan instaurar en el aula de clases un clima de confianza y aceptación, donde cada una de las opiniones sean respetadas, aceptadas y validadas. Dentro de humanismo, destaca la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow, como los aspectos primordiales que motivan al comportamiento del ser humano.

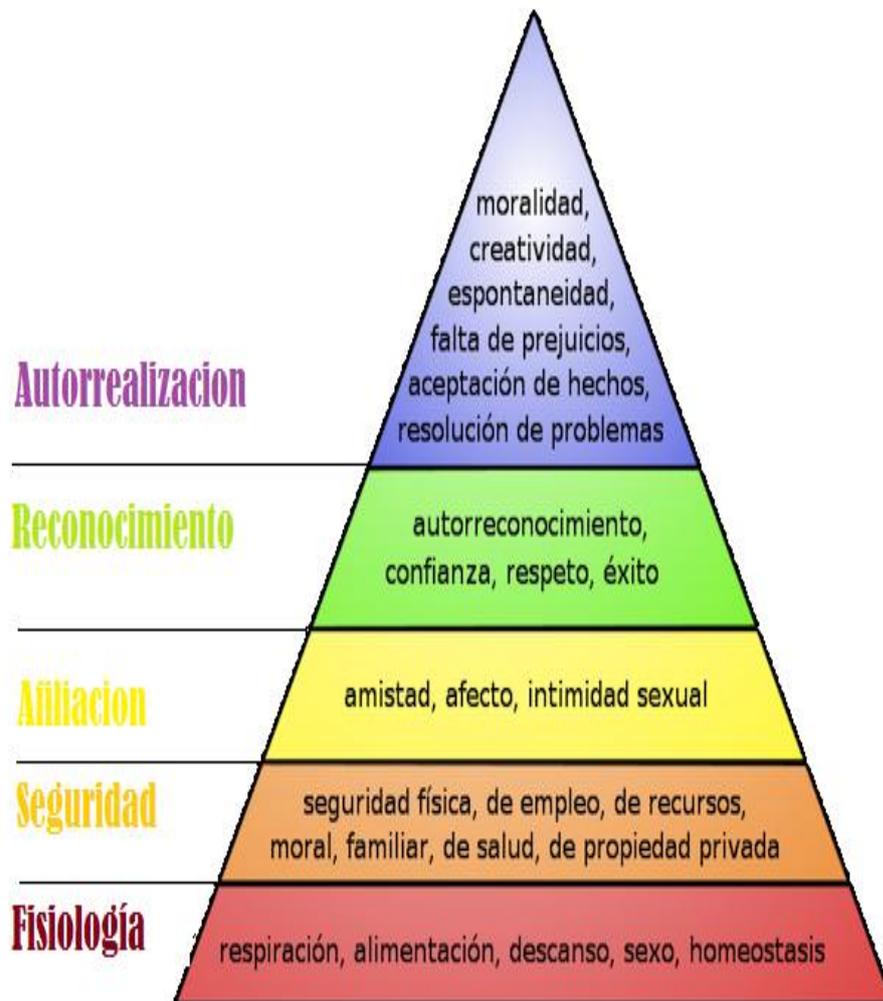


Figura 1: Pirámide de Necesidades de Maslow

Fuentes: (Harré y Lamb, 2008)

En la pirámide encontramos las necesidades de tipo social, relacionadas íntimamente con las características de la naturaleza social

de cada individuo como; función de relación o amistad, participación y aceptación social.

La pirámide de necesidades de Maslow, es la piedra angular para comprender la naturaleza del estrés. Debido a la necesidad actual del hombre por alcanzar el poder, como símbolo de estatus, situación que ha orillado a la humanidad a sobreponer una conducta consumista sobre las necesidades vitales del individuo, Esta situación de constante presión a la que está sometido el individuo, ha desencadenado importantes niveles de estrés, sin distinción de edad o condición social.

La teoría humanista se alinea con el modelo de aprendizaje socio crítico, con el cognoscitivismo como aporte científico para sustentar la investigación del porque el estrés, está vigente en el entorno educativo, como respuesta a los cambios que han modificado por completo la malla curricular, incrementando el nivel de exigencia. Estos postulados contienen conceptos claros y específicos relacionados con la evolución del comportamiento y la influencia del componente social en este proceso.

Además se recurrió a la teoría ecológica para comprender la interacción de la sociedad dentro del aula de clase y cómo influye en el proceso educativo y la importancia de incluir este aspecto en el currículo como herramienta para cultivar en los individuos la empatía y asertividad como elementos indispensables para mantener una actitud positiva y proactiva, que permita a los estudiantes enfrentar situaciones adversas, evitando el estrés antes altos niveles de presión.

Además existen varios enfoques que describen el origen, causas y consecuencias del estrés, desde el campo de la medicina, fisiología, biología y de un completo examen físico. Para comprender como el estrés afecta y se desarrolla en los individuos.

2.3. Glosario de términos

➤ **Ansiedad.**

Es una respuesta emocional o conjunto de respuestas que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, aspectos corporales o fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema periférico, aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. (Alles, 2008, pp. 5)

➤ **Aprendizaje Social**

Es también conocido como aprendizaje vicario, observacional, imitación, modelado o aprendizaje cognitivo social, este aprendizaje está basado en una situación social en la que al menos participan dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada y el sujeto que realiza la observación de dicha conducta; esta observación determina el aprendizaje, a diferencia del aprendizaje por conocimiento, el aprendizaje social el que aprende no recibe refuerzo, sino que este recae en todo caso en el modelo; aquí el que aprende lo hace por imitación de la conducta que recibe el refuerzo. (Portugal Fernández, 2014, pp. 12)

➤ **Cognitivo**

Las capacidades cognitivas (los procesos tales como la memoria, la atención, el lenguaje, percepción, la solución de problemas o inteligencia y la planificación) involucran funciones cerebrales sofisticadas únicas. Más aún, éstos involucran los llamados procesos de control, como por ejemplo los que se utilizan cuando se persigue una meta y se requiere impedir las interferencias. (Alles, 2008, pp 8)

➤ **Concentración**

Capacidad de las facultades mentales que poseen las personas para recibir información. (Doron, 2010, pp. 21)

➤ **Depresivo**

Se denominan "depresivos" a aquellas sustancias que afectan al sistema nervioso central disminuyendo su actividad. El organismo se aletarga, se sume en un estado de laxitud y de actividad atenuada. Generan un cuadro físico y psicológico opuesto al que producen las sustancias estimulantes. (Alles, 2008, pp. 32)

➤ **Estrés**

Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. (Alles, 2008, pp. 22)

➤ **Estresor**

Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. (Gallindo, 2008, pp. 56)

➤ **Examen**

Un examen o prueba de evaluación es una prueba en la que se mide el nivel de conocimientos, aptitudes, habilidades o de unas capacidades físicas determinadas. Se usa como herramienta para determinar la idoneidad de alguien para la realización de una actividad o el aprovechamiento de unos estudios. (Gallindo, 2008, pp 15)

➤ **Instinto**

Conducta innata y no aprendida que se transmite genéticamente entre los seres vivos de la misma especie y que les hace responder de una misma forma ante una serie de estímulos: estos animales atacan a sus presas por instinto de conservación. (Portugal Fernández, 2014, pp. 26)

➤ **Percepción**

Facultad de receptar conocimiento mediante los sentidos. (Alles, 2008, pp. 21)

➤ **Relajamiento**

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo. (Portugal Fernández, 2014, pp. 88)

2.4. Interrogantes de investigación

- ¿Cuáles son las causas de estrés que se encuentran en los estudiantes del segundo año de bachillerato técnico y general unificado al momento de rendir los exámenes evaluativos?
- ¿Cuál es el contenido científico que fundamenta el desarrollo del marco teórico y los contenidos de la propuesta?
- ¿Cuál es contenido que una guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes?
- ¿Cómo socializar la guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes?

2.5. Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.	Estrés	<p>Estrés ante exámenes</p> <p>Estrés académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades para realizar exámenes. • Falta de predisposición para estudiar. • Desadaptación al medio escolar. • Conducta sumisa.
Capacidad, logro de los objetivos y aprendizajes que posee el alumno en la Institución Educativa.	Exámenes	<p>Rendimiento en exámenes</p> <p>Rendimiento académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Metodología del docente. • Escaso desarrollo cognitivo. • Disminución de promedio. • Fracaso escolar.

Elaborado por: El autor

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es exploratoria por cuanto trata de hacer una indagación acerca del problema de investigación.

Es descriptiva por cuanto reconoce el hecho, fenómeno o problema, describe los datos y los significados.

Es propositiva por cuanto tiene por objeto proponer alternativas de solución al problema planteado y cumplir con los objetivos de investigación.

Consiste en ubicar un problema en una realidad concreta en este caso. La ansiedad que se ha generado en la Unidad Educativa Alberto Enríquez de la ciudad de Atuntaqui en el año lectivo 2013-2014. En esta estancia se pretende observar el problema objeto de investigación y descubrirlo para profundizar y ampliar la información, debiendo concluir con la explicitación de datos cualitativos y cuantitativos que dan cuenta a manera de indicadores de las formas de manifestación del problema en la realidad.

3.1. TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica.

Permitió una amplia búsqueda de información sobre el objeto de investigación, esto se realizó de modo sistemático. El proceso de

búsqueda de información se centró a la búsqueda de documentos para determinar cuál es el conocimiento existente.

3.1.2. Investigación de campo.

Esta se realizó el lugar donde se encuentra los sujetos o el objeto de investigación, donde estuvieron ocurriendo los hechos o fenómenos investigados. Este tipo de investigación se realizó en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio. Esto permitió que el investigador llegue más a fondo en la recolección de la información, esto le dio la facultad de manejar los datos con más seguridad.

3.1.3. Investigación descriptiva propositiva.

Con este tipo de investigación se analizó y describió la realidad actual, en cuanto a hechos, personas y situaciones. Facilito el proceso de llegar conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. No se limitó a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. También fue propositiva porque propone una solución al problema investigado

3.2. MÉTODOS

3.2.1. Método Inductivo.

El método inductivo permitió un análisis ordenado, coherente y lógico del objeto de investigación en este caso el nivel de estrés que los estudiantes presentan frente a las evaluaciones, tomando como referencia las premisas verdaderas. El objetivo fue llegar a formular de manera adecuada y coherente las conclusiones que puedan ser aplicadas a situaciones similares a la observada.

3.2.2. Método Deductivo.

Este método facilitó el análisis e identificación de las posibles causas que estuvieron desarrollando esta problemática.

3.2.3. Método Analítico.

La función de este método fue establecer las relaciones causa – efecto entre los elementos que infieren en los niveles de estrés que presentan los estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez. El conocimiento de la realidad se obtuvo a partir de la identificación de las partes que conforman el todo, o como resultado de ir aumentando el conocimiento de la realidad, iniciando con los elementos más simples y fáciles de conocer para ascender gradualmente al conocimiento más complejo.

3.2.4. Método Sintético.

Facilitó la construcción de un compendio de los diferentes tópicos relacionados con la investigación con el fin de tener facilidad en la comprensión de la respectiva temática, para de esta manera obtener conclusiones y recomendaciones lógicas y coherentes que permitan esclarecer la problemática de esta investigación.

3.2.5. Método Estadístico.

Se empleó en el análisis y tabulación de los resultados obtenidos de la etapa de recolección de la información, esto permitió sustenta el diseño e implementación de la propuesta.

3.3. TÉCNICAS

3.3.1. Observación.

La observación constituyó el primer paso para recolectar información de primera mano para facilitar el diseño y ejecución de la propuesta para contrarrestar el problema que se observa.

3.3.2. Encuesta.

Se ha utilizado como técnica a la encuesta, que estuvo conformada por 10 ítems para los docentes, en las que se dio a escoger cuatro opciones en las que el encuestado tenía que realizar una marca en el casillero que correspondía a su decisión, y otros 10 ítems diferentes fueron conformados para los estudiantes, en que también se dio a escoger cuatro opciones diferentes, realizando una marca en el casillero que correspondía su decisión. Se investigó a 183 estudiantes de los Segundos Años de Bachillerato y a 18 docentes que ejecutan sus clases en los mismos años.

3.4. Población

Una vez definido el problema a investigar, formulados los objetivos y delimitadas las variables se hizo necesario determinar los elementos o individuos con quienes se llevó a cabo el estudio o investigación. Esta consideración nos conduce a delimitar el ámbito de la investigación definiendo una población y seleccionando la muestra. La investigación tuvo lugar en la Unidad Educativa Alberto Enríquez, de la ciudad de Atuntaqui, donde se investigó a 183 estudiantes de los Segundos Años de Bachillerato y a 18 docentes que ejecutan sus clases en los mismos años.

Tabla 1: Población Unidad Educativa Alberto Enríquez

Curso	No de estudiantes
5to A	43
5to B	40
5toC	41
5to CONTABILIDAD	21
5to IND. DEL VESTIDO.	18
5to INFORMÁTICA	20
TOTAL	183

Elaborado por: El Autor

3.5. Muestra

En vista que el universo poblacional no es muy grande, no es necesario calcular la muestra, por lo tanto se investigó a toda la población del Segundo año de Bachillerato que es de 183 estudiantes y 18 docentes.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se muestran los resultados de la investigación, el cual comprende el análisis e interpretación de resultados, obtenidos en base a las encuestas aplicadas a la población determinada, mediante un cuestionario representan, como herramienta única para el proceso de recolección de la información.

Después de haber administrado los instrumentos de recolección de datos, se realizó la tabulación de los datos, analizando las encuestas objetadas para posteriormente presentarlos en un gráfico de pastel con su respectivo análisis.

Se tuvo la participación de 183 estudiantes de los Segundos Años de Bachillerato y a 18 docentes que ejecutan sus clases en los mismos años. Además se contó con la participación y colaboración de dos administradores de la encuesta, tabuladores e intérpretes de los datos con selección múltiple, mostrando los resultados en una tabla simple con el detalle, frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos.

Estos datos se representarán en gráficas de pastel con su respectivo análisis donde se interpretarán los resultados de la encuesta dirigida tanto a los estudiantes, como docentes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez.

4.1. Encuesta dirigida a Estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez. (Anexo 1)

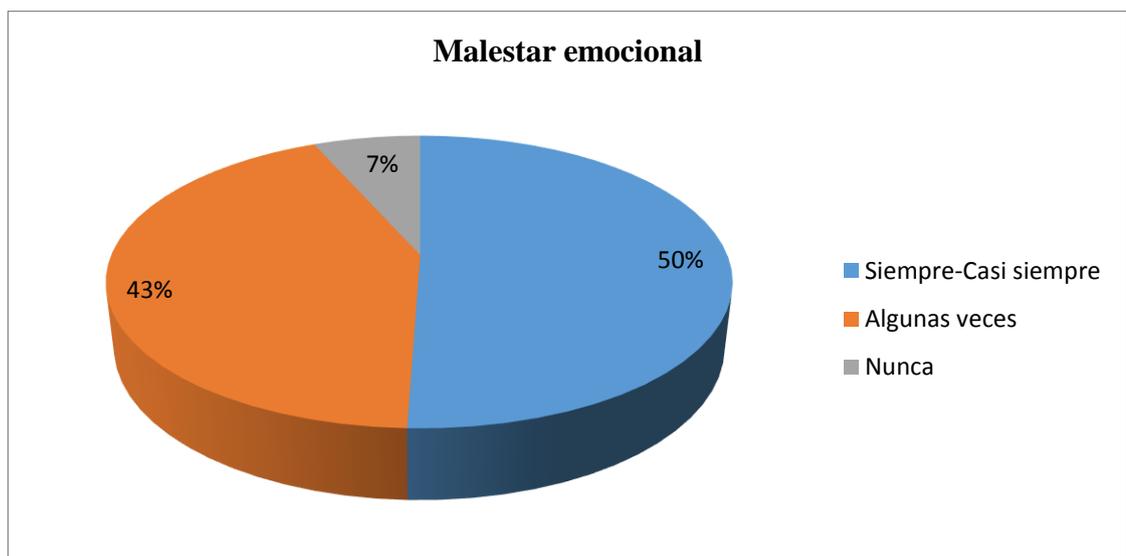
1. ¿Piensa usted que los exámenes quimestrales o evaluaciones le causan un malestar emocional?

Tabla 2: Malestar emocional

No	Indicadores	f	%
1	Siempre- Casi siempre	93	50,00%
2	Algunas veces	78	43,00%
3	Nunca	12	7,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 1: Malestar Emocional



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos expuestos, incitan a concluir que un porcentaje revelador de estudiantes piensan que los exámenes quimestrales o evaluaciones constituyen un factor psicológico de una incomodidad emocional, de un desconcierto intrínseco por la situación que viven los estudiantes al momento de rendir los exámenes.

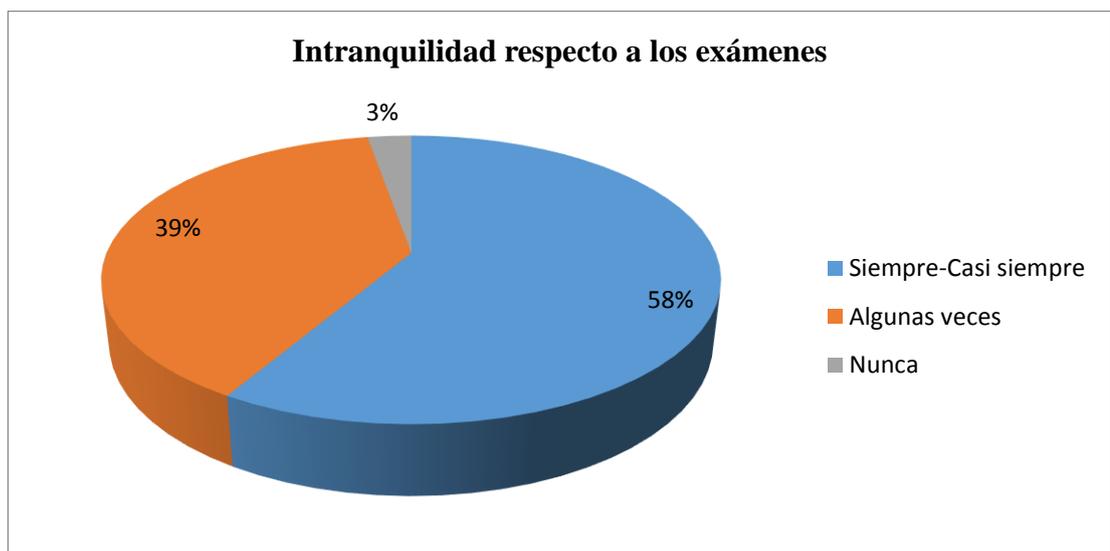
2. ¿Piensa usted que experimenta intranquilidad antes de rendir los exámenes?

Tabla 3: Intranquilidad respecto a los exámenes

No	Indicadores	F	%
1	Siempre- Casi siempre	107	58,00%
2	Algunas veces	71	39,00%
3	Nunca	5	3,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 2: Intranquilidad respecto a los exámenes



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos representados inducen a concluir que un porcentaje característico de estudiantes piensan que los exámenes constituyen una circunstancia de impaciencia, de nerviosismo, minutos antes de realizar los exámenes.

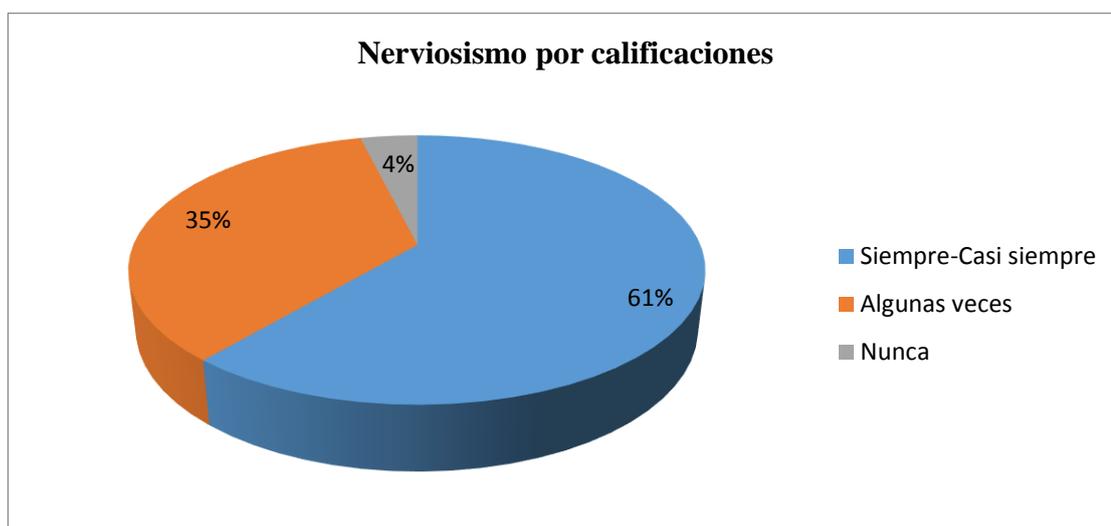
3. ¿Usted muestra nerviosismo antes de rendir los exámenes al pensar que no obtendrá una buena calificación?

Tabla 4: Nerviosismo por calificaciones

No	Indicadores	f	%
1	Siempre- Casi siempre	112	61,00%
2	Algunas veces	64	35,00%
3	Nunca	7	4,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 3: Nerviosismo por calificaciones



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos interpretados promueven que un porcentaje significativo de estudiantes muestran perturbación, agitación antes de rendir los exámenes por creer que no obtendrá una calificación satisfactoria para mejorar su promedio y esto les conlleva a sentir angustia ante los exámenes.

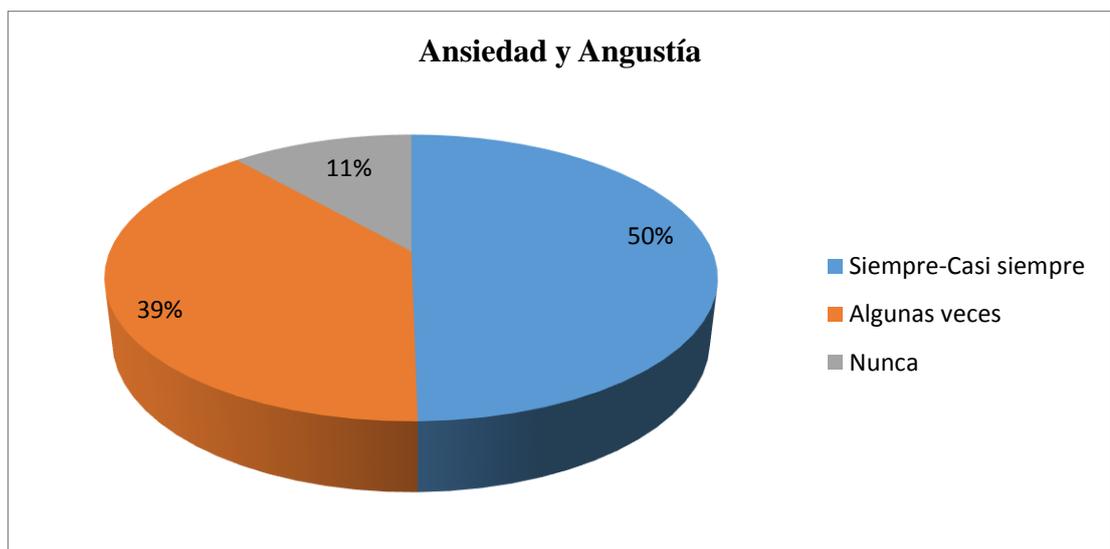
4. ¿Presenta usted ansiedad y angustia cuando rinde los exámenes?

Tabla 5: Ansiedad y angustia

No	INDICADORES	f	%
1	Siempre- Casi siempre	91	50,00%
2	Algunas veces	71	39,00%
3	Nunca	21	11,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 4: Ansiedad y angustia



Elaborado por: El Autor

Análisis.

La tabla estadística demuestra que un porcentaje característico de estudiantes presentan ansiedad y angustia al momento de rendir los exámenes y esto lleva a que el estudiante genere estrés ante los mencionados.

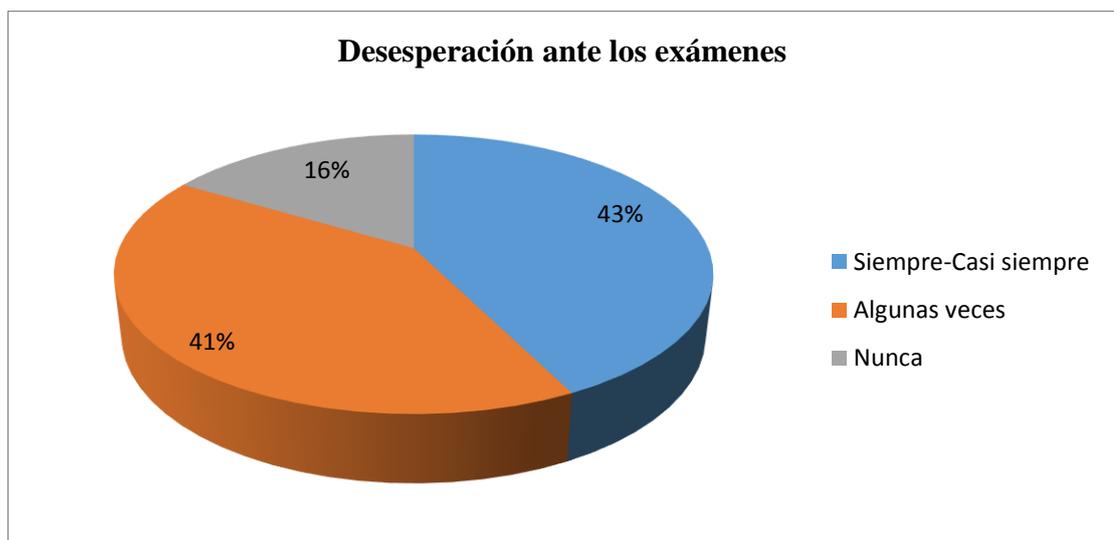
5. ¿Usted experimenta desesperación al momento de rendir los exámenes?

Tabla 6: Desesperación ante los exámenes

No	INDICADORES	f	%
1	Siempre- Casi siempre	78	43,00%
2	Algunas veces	75	41,00%
3	Nunca	30	16,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 5: Desesperación ante los exámenes



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos interpretados, registran que un porcentaje secundario de estudiantes piensan que los exámenes les causan un estado de desaliento, desánimo, desesperanza los cuales producen una circunstancia de estrés antes los exámenes.

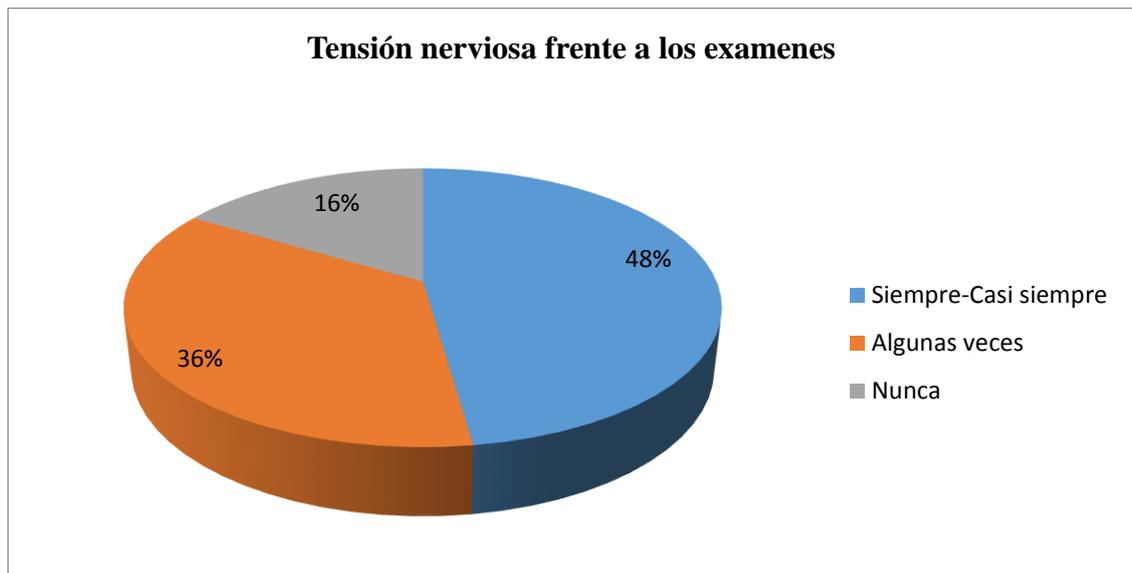
6. ¿Usted experimenta tensión nerviosa por rendir correctamente los exámenes?

Tabla 7: Tensión nerviosa frente a los exámenes

No	INDICADORES	f	%
1	Siempre- Casi siempre	87	48,00%
2	Algunas veces	66	36,00%
3	Nunca	30	16,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 6: Tensión frente a los exámenes



Elaborado por: El Autor

Análisis.

La tabla estadística demuestra que casi la mitad de los encuestados afirman que tienen tensión nerviosa ante los exámenes mismos que causan un estrés psicológico por no responder correctamente los mismos.

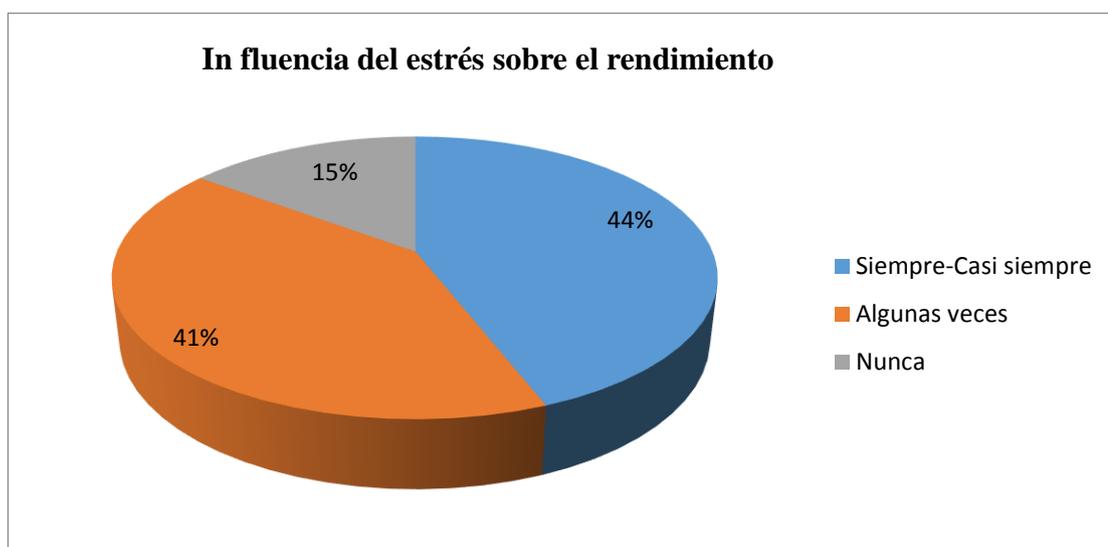
7. ¿Piensa usted que el estrés ante los exámenes influye en su rendimiento académico?

Tabla 8: Influencia del estrés sobre el rendimiento

No	INDICADORES	f	%
1	Siempre- Casi siempre	81	44,00%
2	Algunas veces	75	41,00%
3	Nunca	27	15,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 7: Influencia del estrés sobre el rendimiento



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos expuestos, inducen a concluir que un porcentaje considerable de estudiantes piensan que los exámenes constituyen un factor esencial en el promedio quimestral de su rendimiento académico, por lo cual se inquietan mucho al momento de realizar los exámenes o evaluaciones.

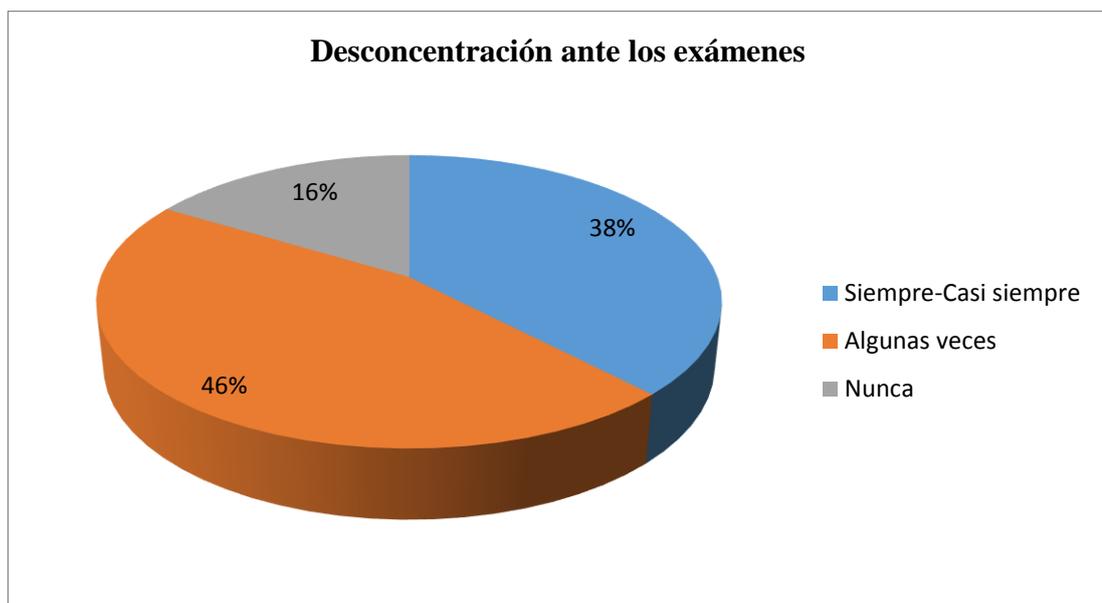
8. ¿Usted experimenta desconcentración mental al momento de rendir los exámenes?

Tabla 9: Desconcentración ante los exámenes

No	INDICADORES	f	%
1	Siempre- Casi siempre	68	38,00%
2	Algunas veces	85	46,00%
3	Nunca	30	16,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 8: Desconcentración ante los exámenes



Elaborado por: El Autor

Análisis.

La tabla estadística indica que un porcentaje destacado de estudiantes determinan que los exámenes les produce una situación de olvido e inestabilidad mental como es la desconcentración mental, por el cual les causa distracción al momento de efectuar los mismos.

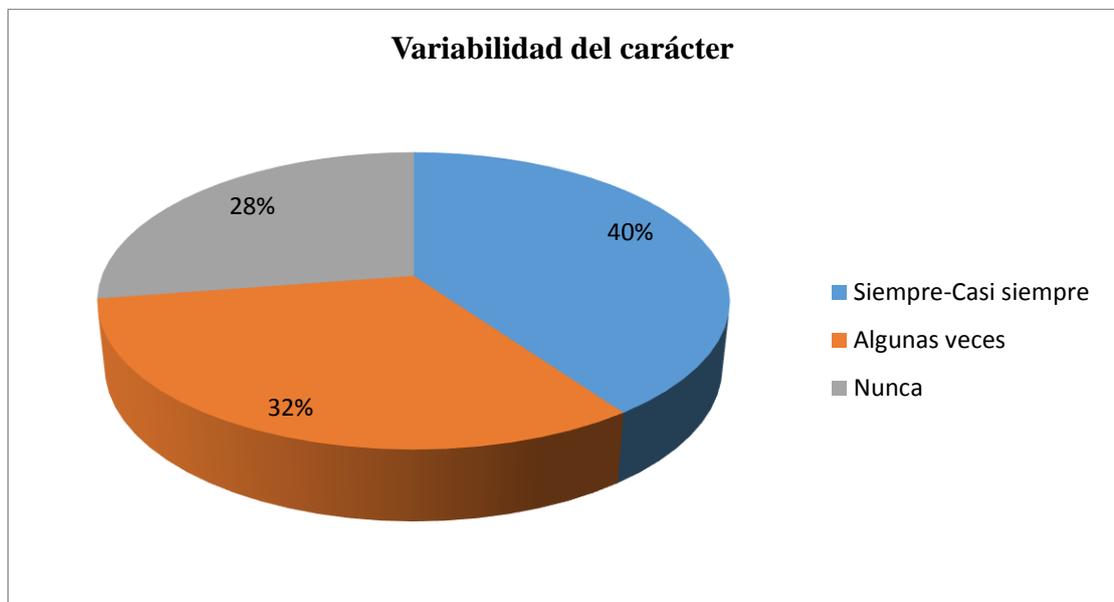
9. ¿Se altera su carácter al momento de rendir los exámenes?

Tabla 10: Variabilidad del carácter

No	INDICADORES	f	%
1	Siempre- Casi siempre	74	40,00%
2	Algunas veces	59	32,00%
3	Nunca	50	27,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 9: Variabilidad del carácter



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos enunciados, inducen a concluir que un porcentaje primordial de estudiantes señalan que los exámenes son un elemento influyente a la forma de expresar el carácter personal bajo una presión emocional o psicológica.

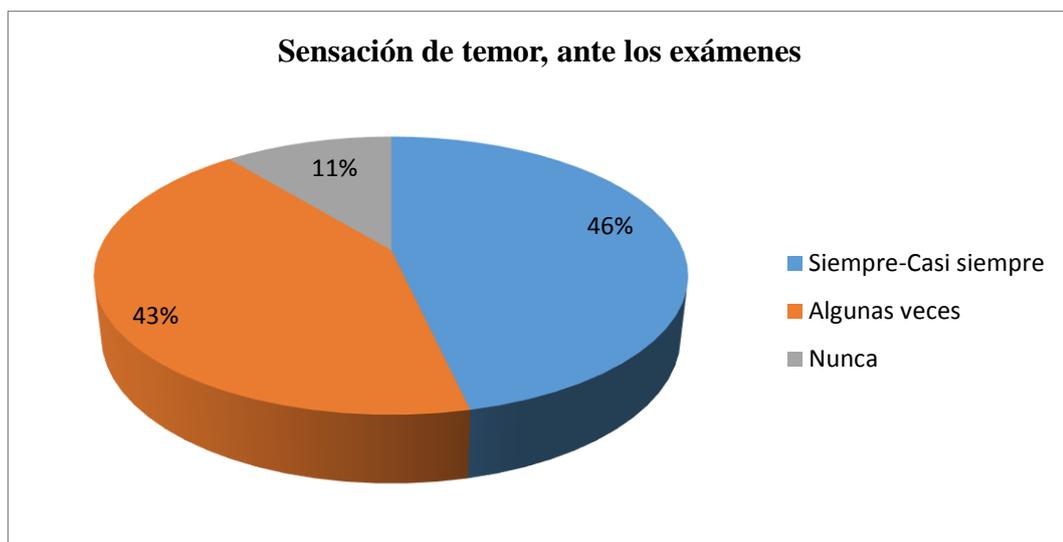
10. ¿Usted experimenta una sensación de temor antes de rendir los exámenes?

Tabla 11: Sensación de temor, ante los exámenes

No	INDICADORES	f	%
1	Siempre- Casi siempre	85	46,00%
2	Algunas veces	78	43,00%
3	Nunca	20	11,00%
TOTAL		183	100,00%

Fuente: Encuesta Estudiantes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 10: Sensación de temor, ante los exámenes



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Gracias a los datos expuestos podemos deducir que un porcentaje relevante de estudiantes creen que los exámenes pueden intervenir en nuestro estado emocional causando miedo o temor a una situación secundaria como por ejemplo ante los exámenes, y provocando cambios en nuestro humor.

4.2. Análisis e interpretaciones de las encuestas dirigidas a docentes.

1. ¿Considera usted que los estudiantes experimentan angustia y ansiedad antes de rendir los exámenes?

Tabla 12: Angustia y ansiedad en los estudiantes

No	INDICADORES	f	%
1	Si	14	78,00%
2	No	0	0,00%
3	Tal vez	4	22,00%
4	Desconozco	0	0,00%
TOTAL		18	100,00%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 11: Angustia y ansiedad en los estudiantes



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos interpretados, indican que un porcentaje muy importante de docentes consideran que los exámenes producen síntomas de estrés como son la angustia y la ansiedad, los cuales afecta a los estudiantes a que puedan desenvolverse mejor en los mismos.

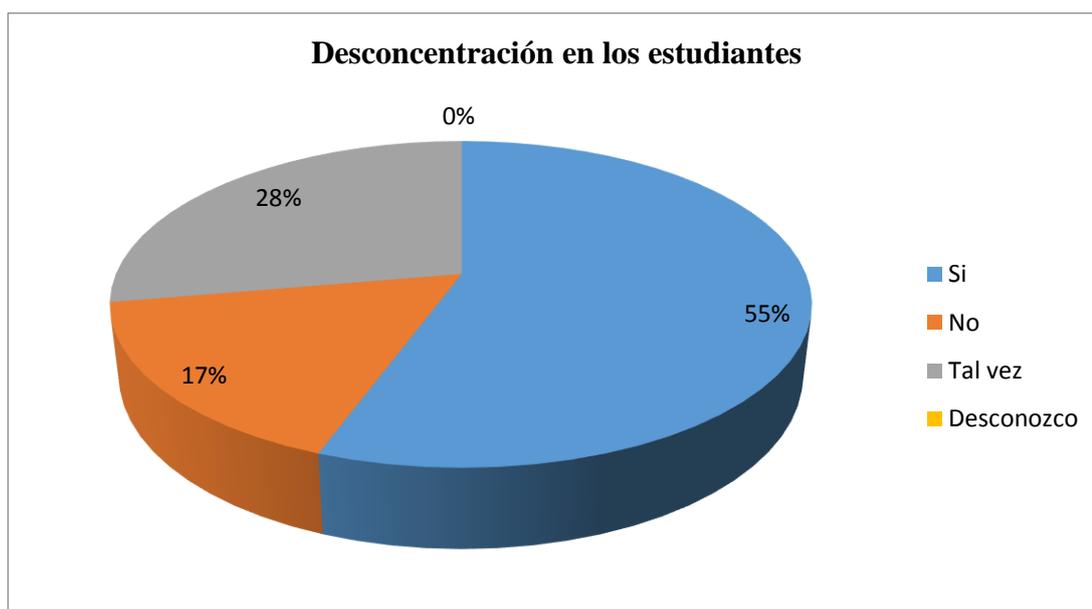
2. ¿Piensa Usted que los estudiantes presentan desconcentración mental antes de rendir los exámenes?

Tabla 13: Desconcentración en los estudiantes

No	INDICADORES	f	%
1	Si	10	56,00%
2	No	3	17,00%
3	Tal vez	5	28,00%
4	Desconozco	0	0,00%
TOTAL		18	100,00%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 12: Desconcentración en los estudiantes



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos representados, incitan a deducir que un porcentaje trascendental de docentes piensan que el estrés ante los exámenes son una índole que afecta a la concentración mental que los estudiantes deben poseer al momento de realizar los exámenes.

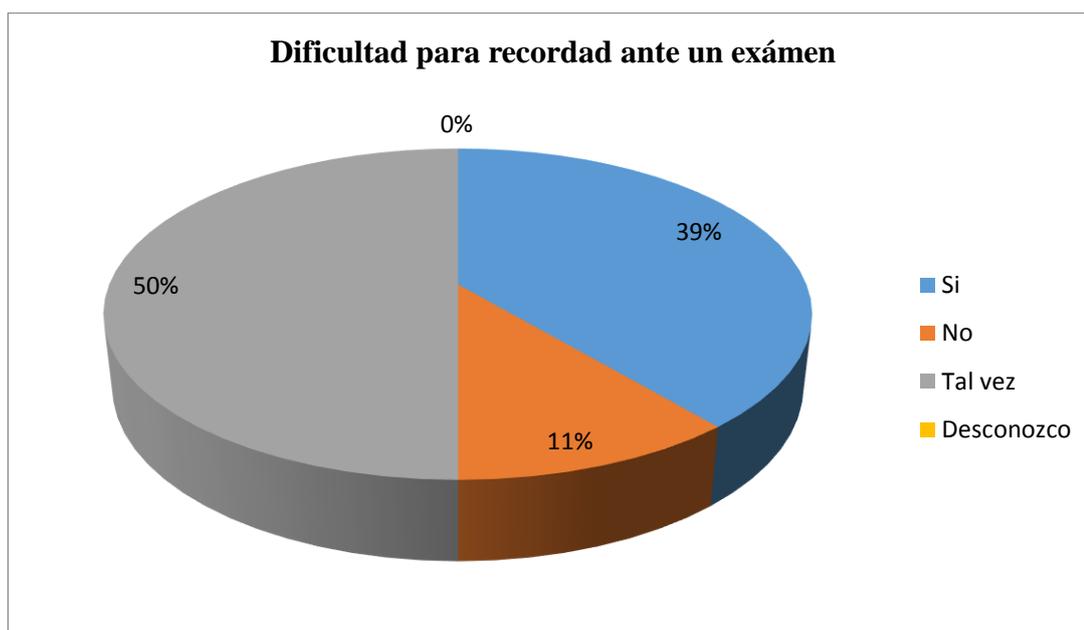
3. ¿Considera usted que los estudiantes olvidan los contenidos estudiados al momento de rendir los exámenes?

Tabla 14: Dificultad para recordar ante un examen

No	INDICADORES	f	%
1	Si	7	39,00%
2	No	2	11,00%
3	Tal vez	9	50,00%
4	Desconozco	0	0,00%
TOTAL		18	100,00%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 13: Dificultad para recordar ante un examen



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos expuestos, inducen a concluir que un porcentaje muy significativo de docentes consideran que los exámenes constituyen un factor psicológico de bloqueo de ideas, de inhibición de la memoria por el estado emocional tenso en que viven y esto lleva a que olviden los contenidos estudiados.

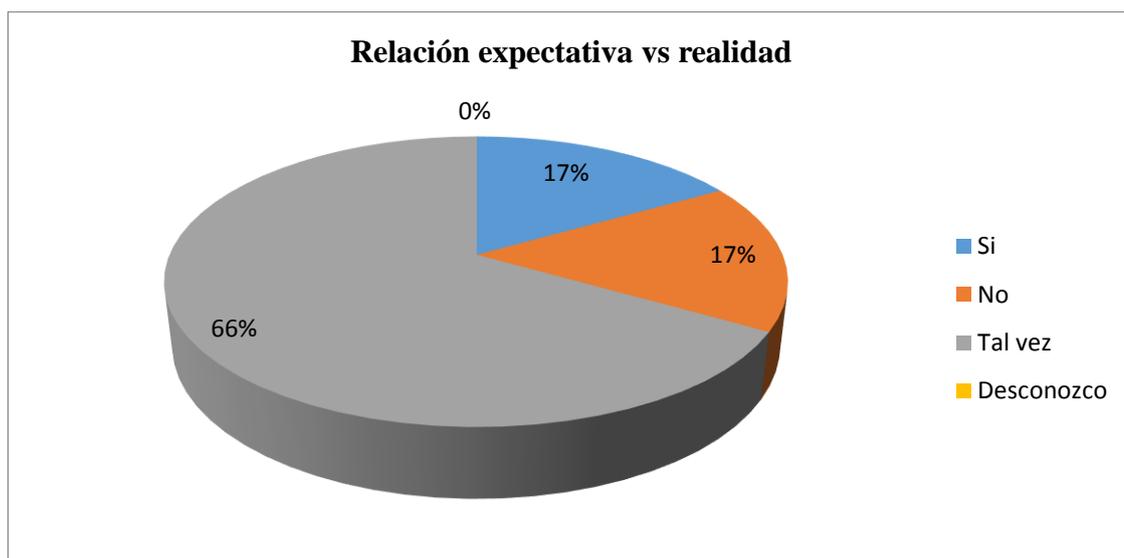
4. ¿Piensa usted que los estudiantes que tienen alta expectativa de rendir bien los exámenes, generalmente realizan una mala ejecución de los mismos?

Tabla 15: Relación expectativa vs rendimiento

No	INDICADORES	f	%
1	Si	3	17,00%
2	No	3	17,00%
3	Tal vez	12	67,00%
4	Desconozco	0	0,00%
TOTAL		18	100,00%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 14: Relación expectativa vs rendimiento



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos expuestos, demuestran que un porcentaje relevante de docentes piensan que los estudiantes sienten demasiada preocupación por elaborar correctamente los exámenes, y esto les lleva a un estado estresante en la cual su desempeño no es muy favorable al momento de rendir los exámenes.

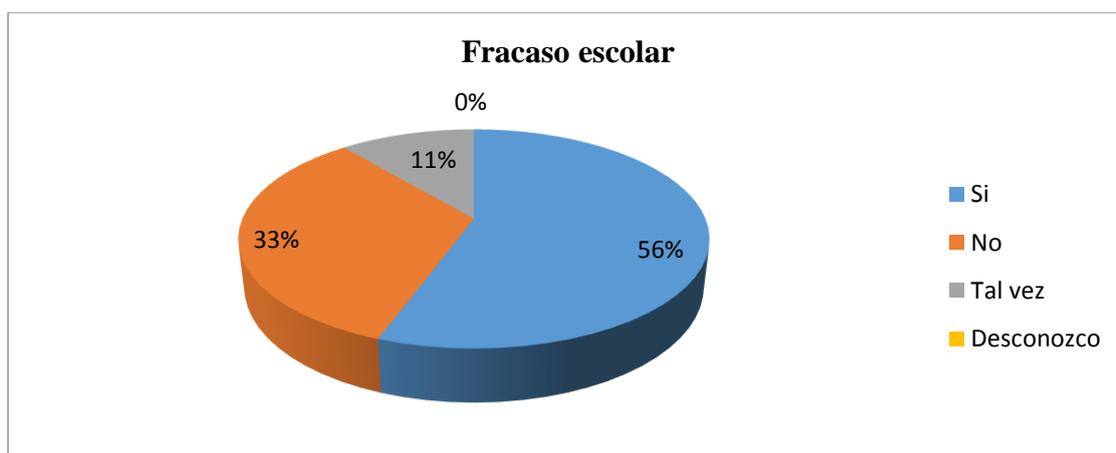
5. ¿Está de acuerdo en que los estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes, experimentan sensación de fracaso escolar?

Tabla 16: Fracaso escolar

No	INDICADORES	f	%
1	Si	10	56,00%
2	No	6	33,00%
3	Tal vez	2	11,00%
4	Desconozco	0	0%
TOTAL		18	100%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 15: Fracaso escolar



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos representados, prueban que un porcentaje muy alto de docentes están de acuerdo en que los estudiantes que sufren de un estado estresante como es la ansiedad, pueden llegar a sentir que pierden el año lectivo, por lo cual les desmoraliza por no estar lo suficientemente relajados y esto hace que su desempeño en los exámenes no sea el mejor.

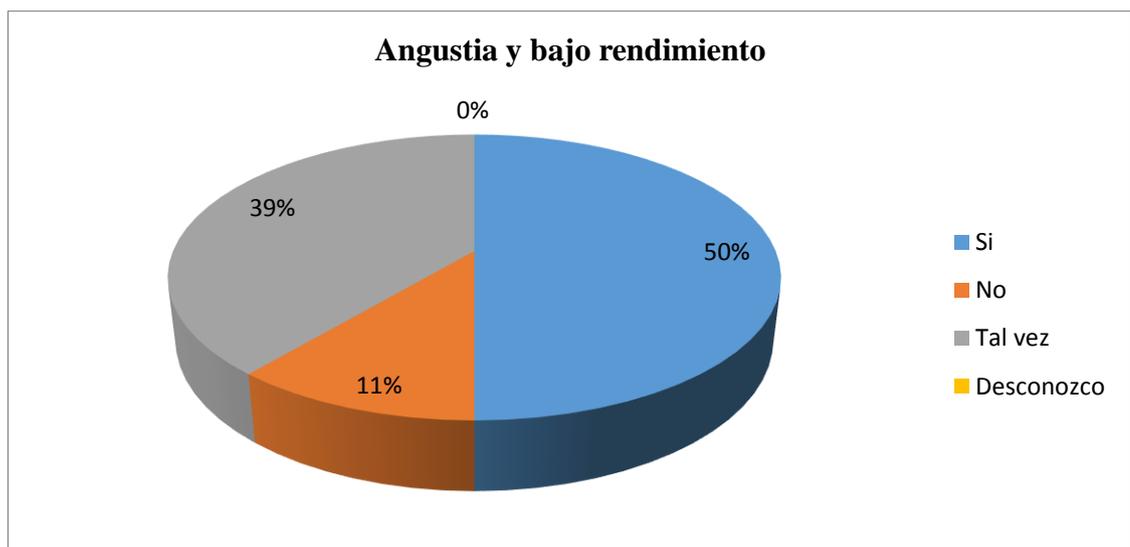
6. ¿Considera usted que los estudiantes que presentan angustia ante los exámenes tienden a reducir su rendimiento?

Tabla 17: Angustia y bajo rendimiento

No	INDICADORES	f	%
1	Si	9	50,00%
2	No	2	11,00%
3	Tal vez	7	39,00%
4	Desconozco	0	0,00%
TOTAL		18	100,00%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 16: Angustia y bajo rendimiento



Elaborado por: El Autor

Análisis.

La tabla estadística apunta a expresar que un porcentaje significativo de docentes consideran que el estrés ante los exámenes causa un impacto directo en la disminución del promedio quimestral de los estudiantes, por el cual debería ser disminuido para que los estudiantes puedan aprobar sin problemas académicos los años lectivos.

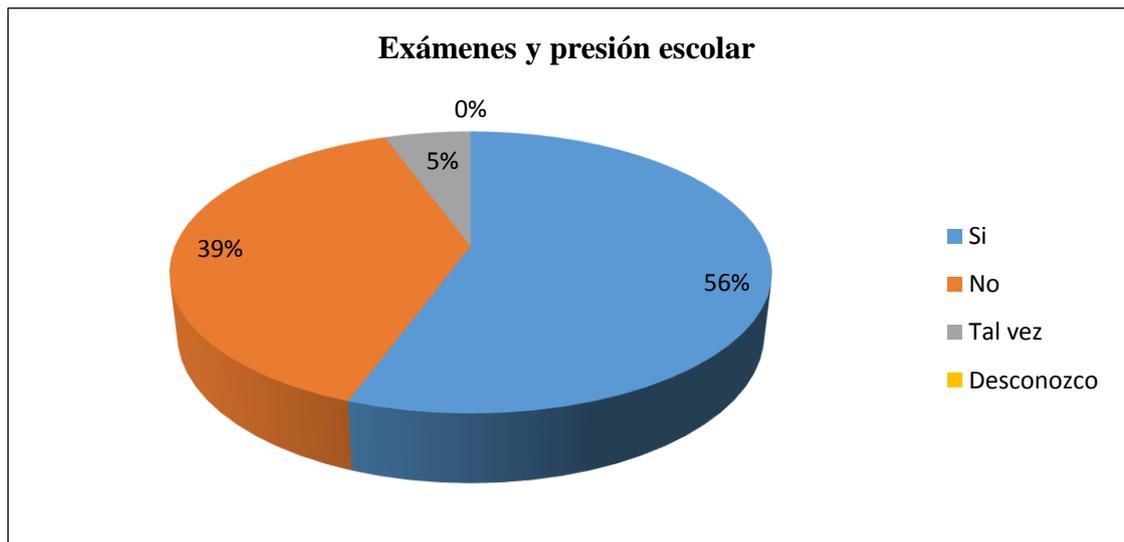
7. ¿Piensa usted que los exámenes constituyen una amenaza para los estudiantes cuando existe demasiada presión emocional?

Tabla 18: Exámenes y presión emocional

No	INDICADORES	f	%
1	Si	10	56,00%
2	No	7	39,00%
3	Tal vez	1	6,00%
4	Desconozco	0	0,00%
TOTAL		18	100%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 17: Exámenes y presión emocional



Elaborado por: El Autor

Análisis.

La tabla estadística induce a concluir que un porcentaje esencial de docentes piensan que los exámenes no deben de tener ningún tipo de presión emocional, porque si tienen esto los estudiantes no van a poder realizarlos de manera benéfica para obtener una buena calificación, y así se van a convertir una amenaza estresante para dichos estudiantes.

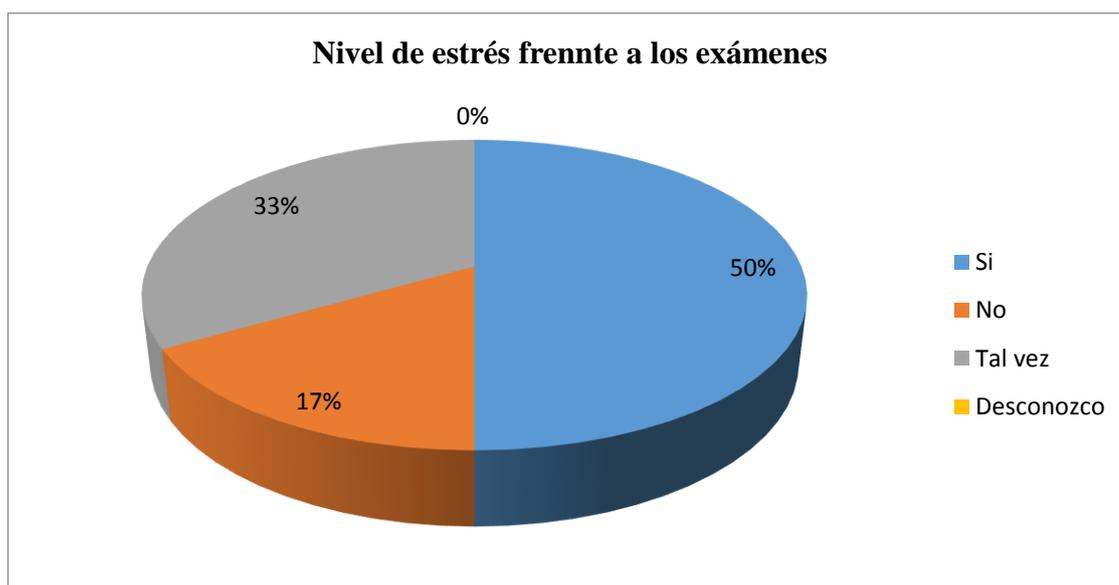
8. ¿Piensa usted que los estudiantes experimentan altos niveles de estrés al momento de rendir los exámenes?

Tabla 19: Nivel de estrés frente a los exámenes

No	INDICADORES	f	%
1	Si	9	50,00%
2	No	3	17,00%
3	Tal vez	6	33,00%
4	Desconozco	0	0,00%
TOTAL		18	100%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 18: Nivel de estrés frente a los exámenes



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos expuestos revelados indican que un porcentaje significativo de docentes piensan que cuando los estudiantes se encuentran ejecutando los exámenes no se están bien concentrados en estos por experimentar altos niveles de estrés al momento de realizarlos.

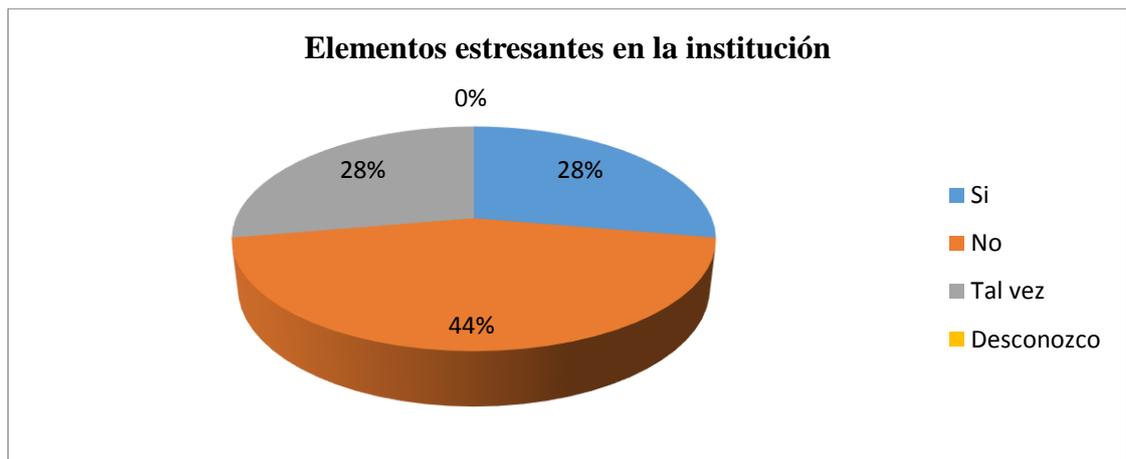
9. ¿Piensa usted que en el aula de clase y en la institución misma existen elementos estresantes que inciden negativamente en los estudiantes durante la época de exámenes?

Tabla 20: Elementos estresantes en la institución

No	INDICADORES	f	%
1	Si	5	28,00%
2	No	8	44,00%
3	Tal vez	5	28,00%
4	Desconozco	0	0,00%
TOTAL		18	100,00%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 19: Elementos estresantes en la institución



Elaborado por: El Autor

Análisis.

La tabla estadística indica que un porcentaje importante de docentes piensan que no existe algún elemento, dentro de la institución, que causa el malestar de estrés ante los exámenes en los estudiantes, lo que nos lleva a concluir que este estado se encuentra en el interior de los estudiantes mismos por lo que deberíamos de buscar una solución intrínseca.

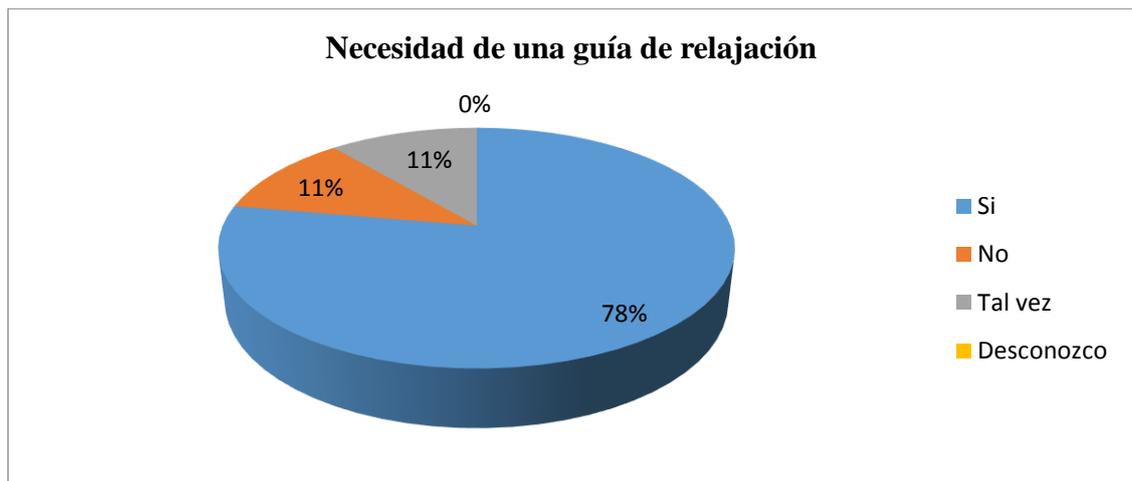
10. ¿Está de acuerdo en que la institución educativa cuente con una guía de talleres de relajación para atenuar los niveles de estrés de los estudiantes durante la temporada de exámenes?

Tabla 21: Necesidad de una guía de relajación

No	INDICADORES	f	%
1	Si	14	78,00%
2	No	2	11,00%
3	Tal vez	2	11,00%
4	Desconozco	0	0,00%
TOTAL		18	100,00%

Fuente: Encuesta Docentes Unidad Educativa Alberto Enríquez

Gráfico 20: Necesidad de una guía de relajación



Elaborado por: El Autor

Análisis.

Los datos expuestos indican que un porcentaje elevado de docentes están de acuerdo en que la institución debe de contar con un manual de talleres de relajación para los estudiantes, porque de esta manera los estudiantes van a mejorar sus calificaciones en los exámenes por el hecho en que se van a encontrar relajados y sin ninguna presión para realizar los mismos.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los docentes manifiestan que los estudiantes experimentan altos niveles de estrés al momento de rendir los exámenes.
- Los estudiantes presentan malestar emocional, desesperación, tensión, nerviosismo, intranquilidad y temor momentos antes de rendir los exámenes.
- Los docentes piensan que los estudiantes experimentan ansiedad y angustia antes de rendir los exámenes.
- Los docentes creen que los estudiantes presentan desconcentración mental antes de rendir los exámenes.
- La institución educativa debe de contar con un manual de talleres de relajación para atenuar los estados de estrés de los estudiantes en temporada de exámenes.

5.2. Recomendaciones.

- Los docentes deberían crear un ambiente de relajación para disminuir los niveles altos de estrés en los estudiantes mediante una preparación previa a los exámenes.
- Los docentes deben efectuar técnicas de afrontamiento con los estudiantes para mermar los distintos ciclos de estrés que tienen los estudiantes ante los exámenes.
- Los docentes deben realizar ejercicios de respiración para que los estudiantes disminuyan los diferentes lapsos que presentan momentos antes de rendir los exámenes.
- Los docentes deben practicar con los estudiantes ejercicios de visualización para ellos estén relajados y a la vez concentrados en la realización de los exámenes.
- Las autoridades y docentes de la institución deben utilizar la guía de talleres de relajación para atenuar los estados de estrés y de esta forma los estudiantes realicen los exámenes correctamente.

5.3. Interrogantes de investigación

- **¿Cuáles son las causas de estrés que se encuentran en los estudiantes del segundo año de bachillerato técnico y general unificado al momento de rendir los exámenes evaluativos?**

Las causas de estrés que presentan los estudiantes del segundo año de bachillerato técnico y general unificado al momento de rendir los exámenes evaluativos, inciden de manera directa en su rendimiento, ya que estas son la angustia y la ansiedad, y estas provocan episodios de nerviosismo, tensión e intranquilidad, con episodios de olvido de lo estudiado previamente para el examen.

- **¿Cuál es el contenido científico que fundamenta el desarrollo del marco teórico y los contenidos de la propuesta?**

Como contenido científico que valide la investigación y el desarrollo de la propuesta, que tiene por objeto ayudar a los estudiantes a controlar el estrés, frente a los exámenes, está la teoría humanista, el cognitivismo, la teoría del aprendizaje social propuesta por Bandura y la teoría ecológica. Además se indaga el origen físico, fisiológico y biológico del estrés como fenómeno que aqueja a la sociedad.

- **¿Cuál es el contenido que deberá contener una guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes?**

La guía didáctica para reducir el estrés en los estudiantes antes de rendir los exámenes, deberá contener talleres, bien estructurados y orientados a disminuir los niveles de estrés, con ejercicios de relajación y control de la ansiedad.

- **¿Cómo socializar la guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes?**

Para socializar la propuesta objeto de esta investigación, el mecanismo será la aplicación de su contenido, con los estudiantes del segundo año de bachillerato técnico y general unificado de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, como la manera más idónea para evaluar la efectividad de su contenido, bajo el análisis de las evidencias prácticas.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes.

6.2. Justificación

En la actualidad el estrés es uno de los problemas que más afectan a la humanidad, perturbando la salud tanto física como emocional. Esta afección puede presentarse en el ser humano, desde la edad más temprana, en este contexto se han realizado varias investigaciones, por identificar cuáles son las causas, síntomas y posibles tratamientos para combatir este fenómeno, denominado como la enfermedad del siglo. El propósito de esta investigación es identificar los niveles de estrés que los estudiantes del segundo año de bachillerato técnico y general unificado de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, desarrollan frente a los exámenes, como consecuencia de la presión que significa para ellos su aprobación.

Esta investigación resulta de mucha importancia ante la realidad que se ha vislumbrado en los últimos años en la sociedad en general, respecto a los altos índices de estrés que enfrenta la humanidad en general, desatada por el exigente ritmo de vida, que demanda el mundo en la actualidad, frente a todas las actividades por más cotidianas que estas parezcan como estudiar, trabajar, etc. Combatir el estrés para evitarlo se ha convertido en una necesidad imperiosa para el desarrollo normal y saludable de la humanidad, en cada una de las etapas de su vida.

Este proyecto busca desarrollar y difundir entre los estudiantes, estrategias de relajación, manejo y control del estrés frente a los exámenes, por ser una de las situaciones que más ansiedad desata en los adolescentes, como producto de la presión, de la que son objeto, a consecuencia del elevado número de materias que constan en el pensum actual, situación que demanda mayor esfuerzo y dedicación por parte de los estudiantes.

Las condiciones administrativas son las requeridas para desarrollar el presente trabajo de investigación, al existir la disponibilidad y apertura necesaria por parte de las autoridades de la Unidad Educativa Alberto Enríquez. Se comprometieron a permitir que se obtenga toda la información necesaria que sustente y valide la realización de la propuesta objeto de esta investigación.

A su vez esto permitió que se cumpla con todas y cada una de las exigencias que legalizaron el presente trabajo. Además se contó con el respaldo del Departamento de Consejería Estudiantil de la institución recurso indispensable en el desarrollo del proyecto al contribuir con la asesoría calificada, sustentada en la experiencia, que quienes trabajan en esa sección, tiene frente al manejo de los estudiantes.

En cuanto a las condiciones técnicas necesarias para la realización de la investigación y la consecuente realización de la propuesta se contó como principal método de investigación, con el científico para comprobar la presencia del objeto de investigación y por ende justificar la elaboración de la guía que buscara dar solución a esta temática. Por otra parte como instrumentos de recolección de la información se empleó la entrevista, encuesta y observación directa.

En cuanto al financiamiento requerido para el desarrollo de la investigación se debe mencionar que fue de responsabilidad absoluta del investigador, para su elaboración se utilizó recursos propios. Las condiciones legales que enmarcaron la realización y ejecución del trabajo de investigación, son la Constitución del Ecuador, que en todos los apartados hacen referencia a aspectos educativos donde se preserven la integridad física y psicológica de todos los individuos. De igual manera se tomara en cuenta los artículos relacionados con el objeto de investigación y se encuentren descritos en la Ley de Educación, Reglamento Interno de la Institución y su respectivo Manual de Convivencia.

6.3. Fundamentación Teórica

Una adecuada fundamentación científica es indispensable para comprender el origen, evolución, causas, síntomas y tratamiento del estrés, que aqueja a los estudiantes frente a los exámenes, para así establecer la relación directa que este fenómeno mantiene con los procesos de enseñanza aprendizaje. La investigación tomo como referencia diversas teorías y autores que describen el proceso conductual del individuo, su naturaleza, características, manifestaciones, desviaciones y procesos de orientación y corrección de acuerdo a cada una de las etapas evolutivas.

6.3.1. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

La teoría humanista respecto al estrés y su origen, se fundamente en la concepción que describe del ser humano como eje y árbitro de su vida y a su vez parte indisoluble del mundo, inmerso en las más variadas formas de relación y comunicación con las persona que le rodean, por tanto, consciente y responsable de la trascendencia de sus comportamientos

individuales y grupales, como consecuencia a la estrecha relación que mantiene con el medio, definiendo al ser humano como un ser integro, donde se conjuga cuerpo y mente.

La aparición del estrés y constante evolución e incidencia en el mundo, sobre los principios de la teoría humanista solo se logra a través de la superposición de lo personal con lo social, sin privar al individuo del derecho libre a elegir y trazar los modos propios de vivir cada una de las etapas de su vida, proporcionándole las herramientas necesarias para que estas decisiones no perjudiquen su vida y las de los demás.

Si bien resulta complicado comprender la estrecha relación existente entre estos elementos, resulta lógico relacionarlos con la libertad y la responsabilidad, con que cada individuo vive y enfrenta sus problemas, desde las edades más tempranas cuando el ser humano define los límites y sus capacidades para enfrentar los problemas, conjuntamente con el respeto de sus semejantes, solo entonces existirá una completa sinergia entre el hombre y el medio.

Esta correlación no hace referencia a una situación de dependencia, por el contrario estimula al individuo a desarrollar una conciencia crítica - dialéctica, caracterizada por una conducta activa, cuestionadora, divergente y transformadora de su entorno sin olvidar el carácter complejo y contradictorio del ser humano. Este postulado del humanista permite comprender, la importancia de aprender a enfrentar las situaciones de la vida, conforme se presenten, evitando que estas alteren la psiquis, originando episodios de estrés.

Dentro del humanismo está la teoría de la motivación propuesta por Abraham Maslow, quien no fue un autor de una teoría completa de la Personalidad, aunque sí realizó múltiples aportaciones parciales al ámbito de la Psicología humanística. El aporte más significativo de Maslow,

según Myers, (2010), es su teoría jerárquica de la motivación, donde se describe la fuente de la motivación humana que reside en necesidades que son comunes a toda la especie y que llamó necesidades instintoides para huir de las connotaciones etológicas. Estas necesidades tienen una raíz última de tipo biológico, pero en el hombre, a diferencia de otras especies, la biología es vencida casi totalmente por la libertad y el aprendizaje.

Son estas necesidades descritas por Maslow las generadoras del estrés, si se considera que en la actualidad, el tener se impone al ser, esta sobre exigencia del individuo por abarcar demasiadas responsabilidades, sin considerar sus limitaciones, con el propósito de alcanzar mayores logros y reconocimiento, como eje de la nueva dinámica del mundo, ha generado que el estrés sea la enfermedad del siglo, que ataca a todos los individuos sin distinguir edades.

En el ámbito educativo, el estrés esta al orden del día, considerando que este sufrió cambios drásticos, que han significado la introducción de un mayor número de materias y responsabilidades para los estudiantes, bajo la premisa de prepararlos de mejor manera, respecto a los estudios superiores y su futura inserción .laboral. Sin embargo se ha dejado de lado la preparación psíquica de los estudiantes para que puedan hacer frente a las situaciones adversas y de presión, como promueve el humanismo, afirmando que el individuo es un ser integro e indivisible, donde tanto el componente psíquico como social influyen en su estabilidad y desarrollo emocional.

6.3.2. Fundamentación Psicológica

Teoría Cognoscitiva

Sierra, Virgilio, & Zubeidat, (2014), respecto al estrés, describe como el enfoque cognitivista, asocia el origen del estrés a la concepción hormonal y periférica existente, considerando el papel de los factores psicológicos en la producción de la respuesta endocrina y en la posibilidad de manifestaciones psicopatológicas en el individuo como consecuencia de estos factores mencionados.

Los autores cita a Mason, al ser principal mediador de las numerosas experimentaciones fisiológicas de Selye, en relación al estrés, donde se describe la interacción entre el estrés y el sistema nervioso central, en tanto interviene en una excitación emocional.

Por ello, el concepto de no especificidad, piedra angular de la teoría de Selye, se replantearía, ya que ante distintos estímulos, si la respuesta hormonal es similar, puede ser debido a que la respuesta es a un solo estímulo o a una gran variedad de situaciones, siendo el componente común la emoción en sí.

Esta simplificación del estrés ha causado grandes controversias, incluso algunos autores la han tachado de injustificable, concluyendo que se puede admitir cuando el factor de estrés es intenso y de corta duración, lo que hace pensar que es poco probable su participación en aquellas condiciones de estrés de carácter crónico o repetitivo.

6.3.3. Fundamentación Pedagógica

Teoría Ecológica

La Universidad Nacional Autónoma de Honduras, (2013), describe la relación existente entre el objeto de estudio y su estrecha relación con el entorno, se fundamentó la investigación en la teoría ecológica como una

forma específica de explicar los fenómenos y situaciones educativas o formativas de la realidad según los principios de la ecología.

Ésta se deriva de la tesis del biólogo alemán Haeckel (1869), quien estudió las formas y desarrollos de la organización de los seres vivos. La escuela es interpretada desde el paradigma ecológico como un ecosistema social humano, encargado de expresar la realidad de grupo de elementos un complejo entramado de elementos como la población, ambiente, tecnología y las relaciones que suceden entre ellas. La teoría ecológica interviene de manera directa en la comprensión de los diversos procesos pedagógicos y educativos partiendo del estudio de la realidad cultural, las demandas del entorno y las respuestas de los elementos de ella, así como las maneras múltiples de adaptación de los individuos al contexto social inmediato donde se desarrollan.

La teoría ecológica es una construcción social pensada y constituida por grupos sociales en un momento determinado y no algo connatural, innato a la vida en relación con la sociedad y su funcionalidad. Además, es un espacio que cumple con funciones como educar, socializar, enseñar, orientar, culturizar y otras ocultas relacionadas con la reproducción de clases, dominación y domesticación. Todo lo antes expuesto confirma que entre otras cosas que la escuela es un espacio de formación, lo que da validez a esta teoría para un acercamiento al estudio de la organización escolar. (Ferrari, 2014, pág. 5)

La escuela es considerada por la teoría ecológica como un medio para el desarrollo humano donde el contexto inmediato es la enseñanza y socialización, que es complementado por ecosistemas pequeños como la familia y grandes como el sistema escolar dirigido por el gobierno.

6.3.4. Fundamentación Social

Teoría Socio - Crítica

El modelo socio crítico le da especial importancia a la formación como concienciación del ser humano y considera al currículo educativo como instrumento de cambio y de transformación social. Además propone varios principios que permiten establecer una concepción histórica del conocimiento, con valores como la razón, la libertad y la humanidad. Es un modelo que entiende la educación como emancipadora, liberadora e intenta desenmascarar situaciones de dominio del hombre sobre el hombre como describe Freire, Paulo Freire, (2002), en su obra Paulo Freire y la formación de educadores,

Los contenidos del modelo socio crítico tiene un amplio significado social, donde se describe un rol docente crítico, reflexivo, comprometido con la situación escolar y sociopolítica. Se le entiende en muchas ocasiones como un agente de cambio social. Esta teoría además, afirma que el diseño del currículo no es un asunto técnico o profesional, sino un asunto de política cultural.

Someter a un proceso de crítica todo aprendizaje es el eje de este modelo, donde los actores educativos tomen conciencia de la realidad para establecer líneas de acción y transformarla. Para esta teoría el eje más importante del currículo es el contexto, proponer aprendizajes que soluciones las necesidades y demandas sociales de los grupos destinatarios, el rol del formador es el de concientizar a los estudiantes de la situación den entorno, orientándolos a convertirse en agentes socio educativos encargados de promover el cambio en la comunidad.

Dentro de este modelo socio-crítico, el instrumento de mayor relevancia es el currículo, a través de este se pretende generar un cambio social, llevando lo aprendido a la práctica, donde lo esencial es aprender a aprehender, el principal compromiso de currículo deber ser la

transformación social y la lucha contra la desigualdad de un modelo curricular anticuado que promueve un proceso educativo basado en la reproducción ideológica y social.

6.3.5. Otros enfoques

- **Enfoque físico**

Sierra, Virgilio, & Zubeidat, (2014), describen al estrés dentro de un enfoque físico, procedente del campo de la física, donde las fuerzas aplicadas a un objeto pueden llevarlo hasta un punto de rotura o desintegración por la presión ejercida. Así, cuando se coloca un peso sobre cualquier cuerpo, éste ejerce una presión sobre el mismo. Más tarde, Lader (1971) señala que el concepto de estrés es más filosófico que científico o físico por implicar valores, modelos de vida dirigidos por la cultura y evaluaciones circunstanciales.

- **Enfoque médico**

Para Sierra, Virgilio, & Zubeidat, (2014), desde el campo de la medicina, poniendo en consideración la idea de que el organismo es un sistema encargado de mantener el equilibrio interno u homeostasis, mediante mecanismos de feedback (Cannon, 1932); este modelo implica estabilidad, retroalimentación negativa e imposibilidad de transformación. No obstante, el hecho de ver el estrés como alarma del organismo a través de la actividad simpático-adrenal, ha puesto de manifiesto una relación causal entre enfermedad y ruptura homeostática.

- **Enfoque fisiológico**

Según Sierra, Virgilio, & Zubeidat, (2014), el científico canadiense Hans Selye fue quien otorgó categoría médica al término estrés en 1936 en el

curso del estudio del eje hipofisario-suprarrenal, describiéndolo como el "síndrome de estrés biológico" o "síndrome general de adaptación"; este autor afirma que no es lo mismo hablar de estrés en el ámbito de la Física que hacerlo en el ámbito de la Psicología, pues, a diferencia que en esta última, en la Física la presión que se ejerce es sobre un cuerpo sin vida. Selye (1956) detalla los ejes biológicos a través de los que se produce la transformación, considerando la posibilidad de su implicación en trastornos tales como la úlcera péptica.

- **Enfoque biológico**

Desde la biología, para Sierra, Virgilio, & Zubeidat, (2014), el estrés implica una sobreactivación biológica provocada por la acción funcional del sistema reticular (Ursin, 1979); esto es una consecuencia del bombardeo de estímulos tanto de carácter interno como externo que influyen en el mismo. El sistema reticular mantiene una serie de relaciones funcionales con los lóbulos cerebrales, especialmente con el lóbulo frontal, que es el encargado de evaluar, planificar y regular las estrategias conductuales del ser humano.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo general

Diseñar una guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes.

6.4.2. Objetivos específicos

- Contribuir a la formación integral de los adolescentes a través del conocimiento científico y vivencial, para así tomar decisiones correctas y constructivas a lo largo de la vida.

- Desarrollar en los/as adolescentes actitudes, valores, y habilidades que permitan visualizar de una manera constructiva, el mejoramiento de las relaciones sociales sin agresividad.
- Socializar la guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes.

6.5. Ubicación Sectorial y Física

La investigación se realizó en la Unidad Educativa Alberto Enríquez, ubicada en Atuntaqui, en la calle General Enríquez y Galo Plaza, en el cantón Antonio Ante Norte, al sur de la provincia de Imbabura. El grupo investigado corresponde estudiantes del segundo año de bachillerato técnico y general unificado y 18 profesores.

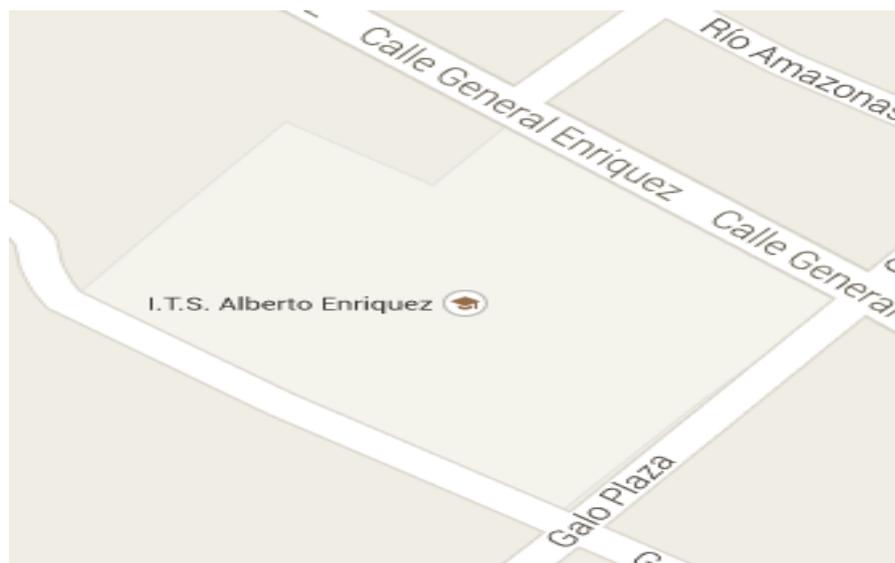


Gráfico 21: Ubicación sectorial Unidad Educativa Alberto Enríquez

Fuente: (googlemaps, 2014)

El grupo a trabajar abarca tanto a hombres como mujeres de todas las edades, razas y etnias así como de diversos estratos económicos al tratarse de una institución pública la mayoría de estudiantes pertenecen al estrato c+ y c- con padres con poca escolaridad.

6.6. Desarrollo de la Propuesta

“GÁNALE AL ESTRÉS, EN ÉPOCA DE EXÁMENES”

Introducción

La presente guía contiene cinco talleres dirigidos a estudiantes y docentes de la Unidad Educativa Alberto Enríquez, de la ciudad de Atuntaqui, en el cantón Antonio Ante, con el propósito general de difundir entre ellos los conocimientos y herramientas necesarias para disminuir el nivel de estrés que los estudiantes presentan antes de presentarse a los exámenes quimestrales.

Cada taller presenta el mismo contenido en cuanto a los elementos que lo conforma, su estructura tendrá el siguiente esquema:

- Tema
- Duración
- Objetivo general
- Objetivos específicos
- Recursos
- Contenido científico
- Metodología
- Evaluación

Cada taller tiene por objeto, ayudar a que los estudiantes apliquen técnicas enfocadas directamente a la relajación y control de la ansiedad y frustración, como factores desencadenantes del estrés en los estudiantes, antes de cada periodo de evaluación.

Taller 1

Tema

Preparación previa a los exámenes

Duración

45 minutos



Fuente: <http://www.wiskundemeisjes.nl/>

Objetivo general

Establecer estrategias previas al examen para reducir el estrés de los estudiantes.

Objetivos específicos

- Definir cuáles son los pasos indispensables, que todo estudiante debe cumplir para evitar el estrés ante un examen.
- Socializar la rutina adecuada antes de un examen para desarrollar un hábito anti estrés en los estudiantes.
- Evaluar la comprensión del taller.

Recursos

- Papelotes
- Lluvia de ideas
- Collage

Contenido científico

Allie & Pamela, (2014), describe a los exámenes como un mecanismo unico de evaluacion, que mide lo aprendido durante un periodo de tiempo,

comprendido dentro del currículo escolar. Sin embargo es el detonador de estados de ansiedad, confusión e irritabilidad, que desencadenan altos niveles de estrés como respuesta a la presión que significa su preparación.

El nivel de estrés, que genera presentarse a un examen. Obedece a la ansiedad de ejecución que experimenta quien debe presentarse a esta evaluación. Ante esta realidad, puede considerar estas pautas como una manera indispensable de organizarse y destinar tiempo para su preparación. Este es el primer paso para disminuir el estrés, al disminuir la ansiedad de presentarse a la evaluación sin la preparación adecuada. Además esto garantizará, que puedas dormir 8 horas antes de tu examen, como requisito previo para tener una mente relajada.

Como procedimientos o requisitos previos para presentarse a un examen, se considera necesario cumplir con los siguientes requisitos.

- Mantener en orden el lugar destinado para estudiar y realizar las tareas. Esto garantizará que siempre encontraras tus materiales y herramientas de estudio, evitando así la ansiedad, que genera no encontrar los materiales necesarios para prepararse para examen
- Para prepararte para el examen, y que te resulte menos complicado y tedioso, puedes recurrir a recursos como fichas y mapas mentales, que te permitan estudiar con mayor orden y efectividad.
- Cuidar lo que comer 24 horas antes del examen, evita comer alimentos pesados, saturados en grasa, que ocasionen que pases una mala noche. No te presentes a la evaluación con el estómago vacío o muy lleno, esto podría ocasionar que tu mente se sienta perturbada por hambre o incomodidad.

- Relajarse antes del examen, es indispensable, procura no estudiar en las horas previas antes de rendir el examen, confía en el tiempo que dedicaste a tu preparación. Lo único que conseguirás estudiando en las horas previas, es confundirte y llegar con la mente casada al examen, disminuyendo tu capacidad de concentración.
- Cuando haya llegado el momento del examen, léelo y analiza, para que puedas planificar la resolución del mismo. Esto permitirá que contestes las preguntas que estás seguro de la respuesta y dejando al final las que consideres más complicadas de resolver. Así optimizaras el tiempo y evitaras que el estrés aumente, ante la posibilidad de no contar con el tiempo necesario para resolverlo.
- Una vez que hayas terminado tu examen, dedica los minutos restantes a revisar las preguntas y sus respuestas con calma. La seguridad de entregar un examen revisado, reducirá tu estrés mientras esperas los resultados.
- No pienses, ni discutas con tus compañeros, sobre las respuestas del examen, recuerda que la oportunidad de contestar y corregir termino, cuando entregaste el examen.

Metodología

11. Breve explicación del contenido científico del taller.
12. Lluvia de ideas sobre lo que los estudiantes, consideran necesario hacer antes de un examen, como medidas para disminuir el estrés.
13. Reforzamiento del tema, en base a lo aportado por los estudiantes.
14. Establecer equipos de trabajo, para desarrollar una rutina personal, antes del examen en papelotes.
15. Socializar el contenido con los compañeros de aula.

Evaluación

Para evaluar la efectividad del taller, se solicitará a cada estudiante, que aplique la rutina diseñada con sus compañeros, antes de rendir el próximo examen. Se le solicitará a cada estudiante, que registre los resultados obtenidos de la aplicación del taller, con el propósito de recoger las experiencias y los resultados que esto generó, en cada uno.

Esta información será comentada y analizada, antes de iniciar el próximo taller.

Taller 2

Tema

Técnicas de respiración

Duración

45 minutos

Objetivo general

Fuente: <https://plus.google.com/+Entrenadorcoach0>

Definir las técnicas de respiración adecuadas para aplicar en los estudiantes antes de rendir un examen.

Objetivos específicos

- Establecer una rutina con técnicas de respiración, adecuadas para desarrollar por los estudiantes antes de rendir el examen.
- Evaluar la comprensión del taller.

Recursos



- Papelotes
- Recursos multimedia
- Colchoneta
- Silleta
- Ropa cómoda

Contenido científico

Mari, (2010), afirma que la respiración, es un proceso de gran relevancia en la regulación fisiológica y metabólica del organismo, en situaciones de ansiedad y estrés. Dentro de este contexto, se han definido varios tipos de respiración que pueden empeorar esta situación, como es el caso de la hiperventilación, tipo de respiración rápida y agitada, que provoca un incremento desmesurado del proceso de oxigenación, dando lugar a la sensación de ahogo, opresión en el pecho, etc.

En la mayoría de ocasiones, el estrés generado, por situaciones que exigen demasiado del individuo, como es el caso de los exámenes y procesos de evaluación, desatan estos episodios de estrés, donde saber respirar de manera adecuada, servirá como recurso indispensable, para reducir y prevenir la sobre activación fisiológica producida por el estrés y la ansiedad.

Según, Mari, (2010), la respiración es una técnica que de ser aplicada de manera frecuente y correcta, tiene un efecto relajante, que induce al individuo en un estado de tranquilidad, activando mecanismos opuestos al estrés. La respiración profunda incrementa la cantidad de oxígeno en la sangre, favoreciendo a la eliminación de toxinas y al funcionamiento del cerebro.

Para que la respiración sea la correcta y contribuya al proceso de relajación, disminuyendo el estrés, debe comprender, tres tipos de respiración, para ser una respiración completa.

- **Respiración abdominal.**

Realizada, fundamentalmente, por el diafragma. Con la inspiración, éste desciende hacia la cavidad abdominal. Con ello, el abdomen se hincha. Los beneficios de la realización de este tipo de respiración son que se consigue acelerar la circulación venosa de retorno hacia el corazón y se produce un masaje continuo sobre los órganos abdominales.

- **Respiración costal.**

Con la inspiración, se dilata nuestro tórax, y se separan entre sí las costillas. Con la espiración, las costillas descienden, y el tórax se contrae, expulsando el aire de su interior. Practicada conjuntamente con la respiración abdominal, aumentamos la capacidad pulmonar y la eficacia de la respiración.

- **Respiración clavicular.**

Con la inspiración, levantamos nuestras clavículas. Con la espiración, es el primer aire que expulsamos. Si vemos que alguien sólo realiza una respiración clavicular, obviando las otras dos fases (abdominal y costal) hemos de pensar, inmediatamente, que se trata de una persona afectada de ansiedad, o con algún tipo de tensión nerviosa. Con ella, sólo consigue inspiraciones y espiraciones cortas, ineficaces a la hora de obtener suficiente oxígeno para realizar correctamente sus funciones corporales.

Metodología

1. Solicitar a los estudiantes con anterioridad, que acudan al taller con ropa cómoda.
2. Explicar a los estudiantes, en qué consisten, las técnicas de relajación.
3. Representar la rutina mediante gráficos, en los papelotes.
4. Iniciar la práctica de los ejercicios de respiración con los estudiantes

Ejercicio 1: Respiración abdominal

- Póngase cómodo, tendido de espaldas en la cama o en una manta, en el suelo.
- Espire a fondo varias veces, hasta quedarse sin aire en los pulmones. Ayúdese contrayendo los músculos abdominales.
- Realice una espiración lenta, larga y profunda. Intente que sea silenciosa. Intente concentrarse en el movimiento del diafragma. Repita este ejercicio por 8 minutos.
- Cuando espire, realice el sonido OM. Le ayudará a que la espiración sea continua y lenta.

Ejercicio 2: Respiración costal

- Siéntese.
- Inspire, manteniendo contraído el abdomen. Verá que el aire entra a los pulmones y separa las costillas entre sí. Tendrá que hacer, de todas formas, un mayor esfuerzo que con la inspiración abdominal.
- Espire lentamente
- Haga unas 30 inspiraciones y espiraciones costales.

Ejercicio 3: Respiración clavicular

- Para percibirla correctamente, bloquee los músculos abdominales y las costillas, para conseguirlo oprímalos con las manos.
- Inspire y espire
- Repita esto 15 veces.

Una vez dominados estos ejercicios, se los puede reunir y realizar un ejercicio denominado, respiración completa. Este ejercicio, incluye los siguientes procedimientos, según Mari, (2010):

Parte 1: Respirar

Siéntese o recuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos. Intente concentrarse en su respiración. Intente no influir de ninguna manera en ella. Pruebe a localizar el momento en que pasa de la inspiración a la espiración. Repita el ejercicio durante unos minutos.

Parte 2: Espirar

Siéntese o recuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos. Intente ver que la respiración comienza con la espiración. Es la manera de conseguir controlar la respiración, pues sobre la inspiración apenas tenemos control; y sí sobre la espiración (la cual se genera, básicamente, por la contracción de una serie de músculos voluntarios: los intercostales). Cuanto más aire extraigamos, mayor cantidad de aire podrá entrar a los pulmones.

Parte 3: Ritmo de respiración 3-6-9

Exhale completamente por la boca, haciendo un sonido que pueda oír. Cierre la boca e inhale muy despacio por la nariz, contando silenciosamente hasta 3. Contenga la respiración mientras cuenta hasta

6. Ahora exhale por la boca contando hasta 9. Intente repetir este ciclo 10 veces.

Parte 4: Tumbarse

Acuéstese boca arriba, con los ojos cerrados. Céntrese en sus pies. Sienta su peso. Acto seguido, tras unos segundos, relájelos, y déjese caer sobre la cama.

Siga con los tobillos, rodillas, muslos, abdomen, pecho, manos, hombros, cuello, cabeza, boca y mentón, cara y mejillas. Al final, analice sus ojos. Note si hay tensión, o si está forzando los párpados. Relájelos y sienta cómo desaparece la tensión de sus ojos.

Parte 5: Jugar con el aire

Comience inhalando muy despacio por la nariz. Llene el abdomen primero, luego las costillas, y después la parte superior del pecho. Intente hacerlo lentamente, durante 7 segundos.

Evaluación

Como mecanismo de evaluación, se realizara una mesa redonda con todos los asistentes, para escuchar las experiencias y expectativas de los estudiantes.

Taller 3

Tema

Técnicas de relajación yóguica

Duración

45 minutos

Objetivo general

Definir las técnicas de relajación adecuadas para aplicar en los estudiantes antes de rendir un examen.

Objetivos específicos

- Establecer una rutina con técnicas de relajación, adecuadas para desarrollar por los estudiantes antes de rendir el examen.
- Evaluar la comprensión del taller.

Recursos

- Papelotes
- Recursos multimedia
- Colchoneta
- Ropa cómoda
- Música instrumental

Contenido científico

El yoga es uno de los recursos más empleados para contrarrestar los efectos del estrés, de manera natural, con posturas y técnicas de respiración. Dentro del yoga se distinguen varios niveles de exigencia, de acuerdo a la disciplina, con la que la persona que decide practicar las técnicas yóguicas lo hace.

La yoga es una de las alternativas más aceptadas por quienes sufren estrés, mediante su práctica promueven la relajación y control de la ansiedad, ante situaciones que ejercen demasiada presión, sobre los individuos. Estos ejercicios a través de posturas y tipos de respiración, estimulan las células y relajan la tensión muscular.

El efecto del yoga en la mente de quien decide practicarla, va más allá de contrarrestar los efectos del estrés, permite que el individuo identifique cuales son las causas de su padecimiento. Los ejercicios yóguicos desarrollan niveles altos de concentración, que facultan a quien la práctica, a mantenerse inmune a distractores y factores estresantes.

Murillo, (2014), afirma que incluir las practicas yoguicas armoniza el cuerpo y el alma, mediante la rítmica relaja el cuerpo, y separa la mente de los problemas del mundo exterior. Este efecto curativo debe ser entonces sentido en el diario vivir.

Así las actividades de rutina son desempeñadas bien y eficientemente. Una persona relajada posee una energía dinámica que no se disipa. En este nivel de existencia ninguno de los síntomas comunes tales como migraña, la fatiga o la hipertensión ocurren. No importando sea cual sea el medio ambiente externo, la mente permanece fresca, tranquila y el cuerpo permanece libre de enfermedad.

Metodología

1. Solicitar a los estudiantes que acuden al taller, asistir con ropa cómoda y un desayuno ligero.
2. Ambientar el espacio, donde se va a impartir el taller, con música que estimule la relajación (instrumental) y aromas agradables. Es

necesario contar con una colchoneta, por cada participante, para realizar los ejercicios.

3. Ejercicios yóguicos.

Paso 1: Respiración

Ejercicio de respiración completa, descrito en el taller anterior.

- Parte 1: Respirar
- Parte 2: Espirar
- Parte 3: Ritmo de respiración 3-6-9
- Parte 4: Tumbarse
- Parte 5: Jugar con el aire

Paso 2: Abandonase a la gravedad

Recuéstese sobre la colchoneta y relajase. Continúe con el ejercicio de respiración completa. Poco a poco usted, hará conciencia de su cuerpo. Deje que sus músculos, cuello, cabeza y espalda, sean atraídos por la gravedad. Evite las contracciones musculares. Manténganse en este punto 3 minutos.

Paso 3: Postura de la montaña

- Párate con los pies paralelos.
- Mira hacia el frente.
- Mantén quijada paralela al piso, sin bajar la mirada.
- Con la columna recta.
- Brazos cada lado del cuerpo, con los hombros relajados.
- Eleva el abdomen y abre los Esto te permitirá activar los músculos, eleva



Fuente: <http://elyoga.about.com>

los hombros, hasta juntar las manos al frente.

- Cierra los ojos y has diez respiraciones lentas y profundas.

Paso 4: Postura del árbol



- Postura de la montaña
- Junta tus manos frente a tu pecho, con los hombros relajados.
- Fija la mirada en un punto.
- Con la columna recta.
- Levanta el pie izquierdo y lleva la planta a la parte interna del muslo derecho.
- Mantén la postura 30 segundos.
- Esta postura provee concentración y equilibrio físico – mental.

Fuente: <http://elyoga.about.com>

Paso 5: Postura del Guerrero I

- Postura de la montaña
- Separa las piernas a 1.2 metros.
- Gira el pie derecho a 90 grados y el izquierdo a 45 grados
- Gira el torso hacia la derecha y dobla la pierna derecha.
- Estira los brazos por encima de la cabeza, con los dedos estirados.
- Haz lo mismo con el lado opuesto.
- Mantente en cada lado 45 segundos.
- Esa postura fortalece hombros y espalda.



Fuente: <http://elyoga.about.com>

Paso 6: Triángulo



Fuente: <http://elyoga.about.com>

- Separa las piernas a 1,20 metros
- Pies paralelos y bien apoyados, para equilibrar el peso.
- Eleva tus brazos paralelos al piso.
- Levanta el brazo izquierdo paralelo a la cabeza, estirando tu costado izquierdo.
- Desliza tu mano derecha, como apoyo en la pantorrilla.
- Esta postura, provee al individuo de estabilidad interior.

Paso 7: Postura de la cabeza en las rodillas

- Siéntate con las piernas estiradas.
- Inhala y estira los brazos, hacia arriba a cada lado de tu cabeza, inhala y exhala.
Levanta la cadera hacia adelante.
- Ahora trata de tomar las puntas de tus Pies, si no alcanzas, tomate de los tobillos.
- Cierra los ojos, respira profundamente.
- Mantente en esa posición 30 segundos
- Repite el ejercicio 4 veces.



Fuente: <http://elyoga.about.com>

Paso 8: Savasana



Fuente: <http://elyoga.about.com>

- Acuéstate sobre tu espalda, con piernas y brazos separados, con las palmas mirando hacia arriba.
- Coloca algo suave sobre tus ojos, para eliminar cualquier distractor de luz.
- Tu respiración debe ser profunda y lenta, siente como se eleva tu abdomen.
- Esta postura termina la rutina de ejercicios, el tiempo aproximado que destinaras es 15 minutos.

Evaluación

Como mecanismo de evaluación, se realizara una mesa redonda con todos los asistentes, para escuchar las experiencias y expectativas de los estudiantes.

Taller 4

Tema

Relajación progresiva

Duración

45 minutos

Objetivo general

Describir en que consiste la relajación progresiva, para aplicarla como recurso anti estrés.

Objetivos específicos

- Socializar con los estudiantes, la rutina de relajación progresiva.
- Prácticas la rutina, para esclarecer las dudas sobre su dinámica.

Recursos

- Recursos multimedia
- Colchoneta
- Ropa cómoda
- Música instrumental
- Ambiente tranquilo
- Luz moderada

Contenido científico

Psicología online, (2014), afirma que la relajación progresiva, surgió a principios del siglo XX, como un aporte de Edmund Jacobson. El desarrollo de este método de relajación como una manera de promover tranquilidad mental, para disminuir paulatinamente las tensiones musculares, provocadas por el estrés.

La relajación progresiva, manifiesta que tensando y relajando sistemáticamente varias zonas y partes del cuerpo, una persona está en capacidad de eliminar las contracciones musculares. Para iniciar en la práctica de esta técnica, es necesario, considerar las siguientes

especificaciones.

- Explicar al asistente al taller, que está a punto de desarrollar una nueva habilidad.
- Puede generar sensaciones extrañas, como hormigueo, incremento de pulsaciones.
- Solicitarle que mantenga la mente abierta y se deje guiar
- No debe tener miedo.
- Esto es un proceso, y los resultados se verán con el tiempo y la práctica constante.
- Tiene la facilidad de moverse o retirarse, lo importante es que se sienta cómodo.
- Puede mantener los ojos abiertos, hasta que se sienta en la confianza de cerrarlos.
- Podría hacerse mucho más sensible a las sensaciones asociadas al inicio de la ansiedad y tensión.

Dentro de la relajación progresiva existen varios modelos. El más empleado para combatir el estrés en adolescentes, es el propuesto por J.R. Cautela y J. Groden.

Metodología

1. Solicitar a los estudiantes que acuden al taller, asistir con ropa cómoda y un desayuno ligero.
2. Ambientar el espacio, donde se va a impartir el taller, con música que estimule la relajación (instrumental) y aromas agradables. Es necesario contar con una colchoneta, por cada participante, para realizar los ejercicios.
3. Técnicas de relajación progresiva.

- Para empezar la relajación elija un sitio cómodo, con luz tenue y sin demasiados ruidos. Los principios básicos para comprender la tensión y relajación, como procesos inmersos de la relajación progresiva, son los tiempos que debe mantener en cada situación: Tensar 5 - 7 segundos y Relajar 15-20 segundos.

- **Brazos**

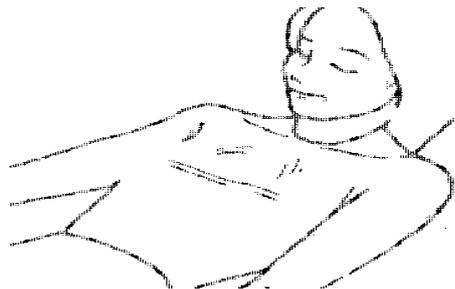
Brazo derecho: Tensar y relajar.

Brazo izquierdo: Tensar y relajar.



Fuente: <http://www.psicologia-online.com>

- **Pecho**



Fuente: <http://www.psicologia-online.com>

Tensar el pecho conteniendo en aire hasta relajar expulsando el aire. Centrarse después en la relajación, respirando normal y dejando los músculos del pecho sueltos, relajados, sin tensión.

- **Estómago**



Fuente: <http://www.psicologia-online.com>

Tensor los músculos del estómago apretando fuertemente el estómago hacia dentro y relajar.

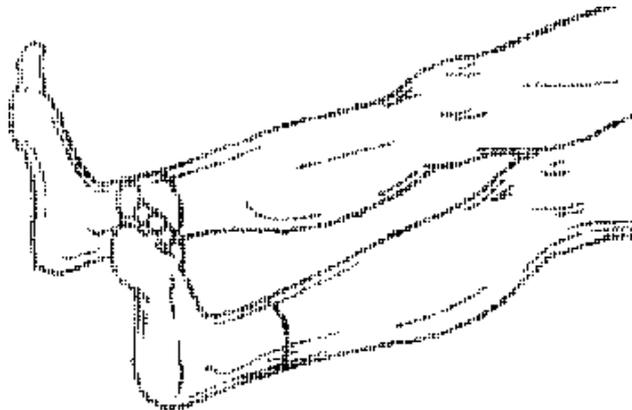
- **Músculos de debajo de la cintura**



Fuente: <http://www.psicologia-online.com>

Tensor los músculos de debajo de la cintura apretando las nalgas contra el sillón 5-7 segundos hasta relajar y centrarse en la relajación que se produce en estos músculos, dejarlos sueltos, sin tensión.

- **Piernas**

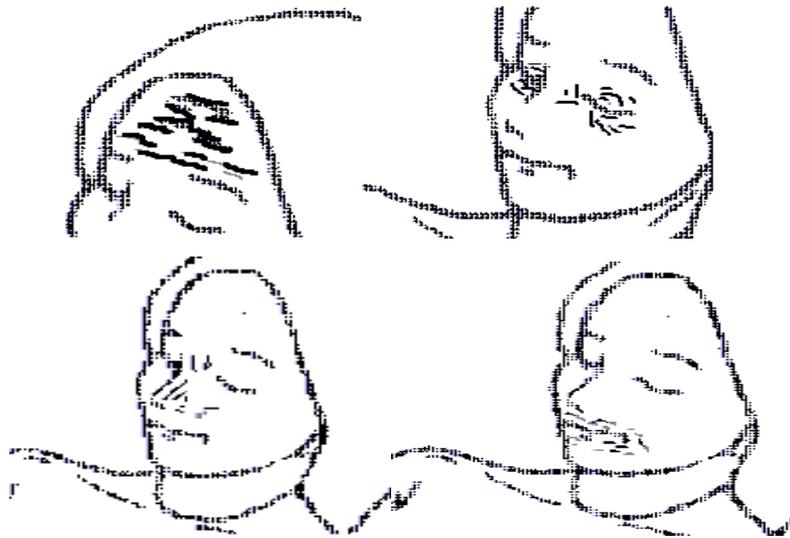


Fuente: <http://www.psicologia-online.com>

Derecha: Tensor levantado los pies hacia los ojos y relajar.

Izquierda: Tensor y relajar.

- **Cara**



Fuente: <http://www.psicologia-online.com>

- a. Tensar la frente subiendo las cejas hacia arriba y relajar. Concéntrese en la relajación.
- b. Tense los ojos cerrándolos y apretándolos fuertemente y relaje.
- c. Tense la nariz subiéndola un poco hacia arriba y relájela.
- d. Tensar la boca apretando los labios uno contra otro y relajar. Concéntrese en la relajación dejando los músculos sueltos y sin tensión.

- **Cuello y hombros**



Fuente: <http://www.psicologia-online.com>

- a. Tensar el cuello, apretando fuerte la cabeza contra el sillón o la cama (5-7 seg.)
- b. Relajar (15-20 seg.), concéntrese en la sensación de relajación que se produce cuando relajamos los músculos.
- c. Tense primero los hombros subiéndolos hacia las orejas todo lo que pueda y relaje.
- d. Tense los hombros apretándolos fuerte hacia atrás (sobre el sillón o la cama) y relaje.
- e. Mantenga siempre la respiración lenta y profunda. Repita todos los ejercicios en dos repeticiones.

Evaluación

Mesa redonda para compartir experiencias, inquietudes y resultados.

Taller 5

Tema

Técnicas de afrontamiento. Inoculación del estrés

Duración

45 minutos

Objetivo general

Describir en qué consisten las técnicas de afrontamiento para inoculación del estrés.

Objetivos específicos

- Socializar con los estudiantes, las técnicas de afrontamiento.

- Prácticas la rutina, para esclarecer las dudas sobre su dinámica.

Recursos

- Recursos multimedia
- Colchoneta
- Ropa cómoda
- Música instrumental
- Ambiente tranquilo
- Luz moderada

Contenido científico

Estrés

Larraoetxea Psicólogos, (2013), describe al estrés, como una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Síntoma provocado por alguna situación en problema, los síntomas son algunos notables como el nerviosismo o estar inquieto. Otros no son tan notables como la aceleración del corazón, las pupilas dilatadas, la sudoración, la piel se torna rubosa y se erizan los vellos de la piel.

Para Psicotesa, (2014), el estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos, alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas.

Por su parte Infante Lembcke, (2014), describe el estrés crónico y su relación con los trastornos de ansiedad, que es una reacción normal frente a diversas situaciones de la vida, pero cuando se presenta en forma excesiva o crónica constituye una enfermedad que puede alterar la vida de las personas, siendo aconsejable en este caso consultar a un especialista.

El estrés, según aparece en los documentos divulgativos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (1997) lo define como:

"La respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas".

Factores estresantes

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo.

Una parte importante del esfuerzo que se ha realizado para el estudio y comprensión del estrés, se ha centrado en determinar y clasificar los diferentes desencadenantes de este proceso. La revisión de los principales tipos de estresores que se han utilizado para estudiar el estrés, nos proporciona una primera aproximación al estudio de sus condiciones desencadenantes, y nos muestra la existencia de diez grandes categorías de estresores, según RPP Noticias, (2014):

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente.
- Estímulos ambientales dañinos.
- Percepciones de amenaza.
- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.).
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloqueos en nuestros intereses.
- Presión grupal.
- Frustración.
- No conseguir objetivos planeados.
- Relaciones sociales complicadas o fallidas.

Estos estresores pueden estar presentes de manera aguda o crónica y, también, pueden ser resultado de la anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir en el futuro.

Causas del estrés

Salud en familia, (2015), manifiesta que las causas por las que una persona puede desarrollar estrés son diversas. Aunque ciertos sucesos vitales que afectan a la familia o el entorno social en que uno vive puede ser causa del estrés, sin duda el factor más habitual es la presión en el ámbito laboral.

Esta situación generalmente está provocada por unas condiciones de trabajo y formas de organización que responden más a procesos tecnológicos y criterios productivos que a las capacidades, necesidades y expectativas del individuo.

El medio en el que nos desenvolvemos también es un factor para que exista estrés como por ejemplo, la contaminación ambiental, el polen, el alcohol, el café, el tabaco y las drogas, pueden ser un factor primordial que ayudan a crear un nivel de estrés en las personas.

Clasificación del estrés

Miller h & Dell Smith, (2014), describen la siguiente clasificación del estrés:

Tabla 22: Clasificación del estrés

Sociológico	Laboral	Fisiológico	Psicológico
Esta se debe a las diferentes experiencias que viven las personas y estas experiencias van a ser de carácter satisfactorio en algunos casos, en otros será de carácter frustrante y esta última podrá ser la causa del estrés.	El estrés laboral aparece cuando por la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral.	Agresión del organismo por causas físicas, enfermedad, cambios ambientales, alteraciones del sistema endocrino, alteraciones del sistema nervioso vegetativo, modificaciones del ritmo y frecuencia cardio-respiratorias-modificaciones de la	Respuestas emocionales; angustias, ansiedad, irritabilidad, estados de ánimo negativos, aumento del colesterol, insuficiencias coronarias. Las causas de estrés pueden ser variadas y preocupaciones.

Elaborado por: El autor.

Consecuencias

El estrés tiene una sola finalidad y es la de contrarrestar todas las capacidades que poseen los seres humanos y ningún ser está libre de este problema porque existe por el medio y la forma de vivir y si no nos capacitamos de la mejor manera para poder superarlo este se apoderará de nuestra salud.

- **Obesidad y sobrepeso:** Al estar en un constante estrés, la persona no limita la ingesta de alimentos altos en calorías, ya que busca satisfacer sus necesidades emocionales.
- **Pérdida del cabello:** Esta es una de las frecuentes consecuencias del estrés, ya que se presenta por el debilitamiento de los folículos pilosos o la ansiedad de jalar el cabello para lidiar con los sentimientos negativos.
- **Depresión:** Las situaciones estresantes aumentan el riesgo de padecer esta enfermedad. Los problemas para afrontar la tensión generan desgaste físico, mal humor y sentimientos de tristeza.
- **Reducción del deseo sexual:** La producción elevada de cortisol reduce la generación de las hormonas que alimentan la libido.
- **Menstruación irregular:** El estrés crónico daña el equilibrio hormonal del cuerpo, lo que induce a retrasos o ausencias del flujo menstrual. Incluso algunos estudios aseguran que las mujeres con empleos estresantes tienen riesgo 50% mayor a tener periodos cortos.
- **Acné:** Los altos niveles de cortisol que se generan por el estrés aumentan la producción de aceites o grasas corporales, lo que contribuye a la aparición de granos.

- **Úlceras:** El estrés altera el sistema digestivo en las personas e incrementa la producción de ácidos estomacales, lo cual favorece el desarrollo de úlceras, indigestión y malestares.
- **Insomnio:** Este es una frecuente consecuencia del estrés y se genera por la alteración del sistema nervioso, lo que dificulta la concentración, genera irritabilidad y falta de motivación.
- **Disminución de fertilidad:** Estudios recientes revelan que las mujeres con altos niveles de la enzima llamada alfa-amilasa tienen más dificultades para quedar embarazadas.

Estrés en los exámenes

En profesores y estudiantes, es normal el que el estudiantes se presente algo nervioso, estresado o ansioso antes de presentarse a un examen; este fenómeno tiene lugar ante la presión que el rendimiento del examen genera sobre los estudiantes, demandando un mayor nivel de alerta, esfuerzo y concentración. Sin embargo, en algunos casos el estrés es muy intenso, a tal grado que interfiere en la concentración y el rendimiento.

Según Barraza Macía, (2007), una de las primeras investigaciones que abordaron el estrés que se genera a partir de un examen es la realizada por Mechanic, en 1962 (en Lazarus y Folkman, 1986).

Este autor estudió la experiencia de un grupo de estudiantes en torno a la preparación y realización de sus exámenes de doctorado. Bajo esta misma lógica, se han realizado múltiples investigaciones que abordan el estrés a partir de una situación generada por un examen, como sería el

caso de Pellicer, Salvador y Benet (2002), Salgero (1989) y Viñas y Caparrós (2000).

En concordancia a lo antes expuesto, se puede afirmar que no existe ningún abordaje científico, que describa al estrés como situación estresante y más bien la describen como un factor estresante. Actualmente el estrés provocado por el examen es considerado como un tipo de estrés que se derivada del estrés académico.

Bajo esta premisa, se define al estrés provocado por el examen, como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos, según lo descrito por Barraza Macía, (2007):

- Primero: el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas de evaluación que normalmente se presentan en forma de examen y que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico, que se manifiesta en una serie de síntomas.
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento, para restaurar el equilibrio sistémico.

Barraza Macía, (2007), describe la primera investigación desarrollada por Barraza y Acosta, en el año 2007, donde de abordó el estudio del estrés generado por un examen, en 351 estudiantes de nivel superior. Los resultados encontrados determinaron el alto nivel de estrés que presentan los estudiantes a consecuencia de la presión y ansiedad que genera la preparación para una evaluación.

En una segunda investigación desarrollada, desarrollada por los mismos investigadores, se aplicó el mismo estudio a 343 estudiantes de una institución de educación media superior del Sistema Colegio de Bachilleres. Donde los resultados presentaron un porcentaje más alto de estrés.

En síntesis los resultados de las dos investigaciones demostraron que el porcentaje de estrés, es igual de alto y es provocado por los mismos estresores, ocasionando los mismos síntomas y estrategias de afrontamiento.

El afrontamiento o coping, como se reconoce a esta técnica en Estados Unidos, describe un mecanismo de esfuerzo, mediante la conducta manifiesta o interna. Este análisis permitirá conocer e identificar cuáles son las demandas internas y ambientales, así como los conflictos que convergen en ella, desequilibrando su entorno y provocando estados de ansiedad y estrés.

La técnica de afrontamiento, facilita el aprendizaje, de alternativas de control de la ansiedad y las reacciones ante el estrés en aquellas situaciones de la vida real que parecen amenazantes para cada persona; primero relajándonos en las escenas imaginadas; segundo, aprendiendo una amplia variedad de frases o comentarios de afrontamiento al estrés, y tercero, aplicando todo el proceso en la vida real.

EL afrontamiento describe una serie de pasos, que deben cumplir para alcanzar el objetivo deseado:

1. Relajación

Es incompatible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente a la vez. Debemos aprovechar esta conexión directa entre el cuerpo y la

mente. Podemos aprender a relajar los músculos a voluntad. Esta habilidad puede usarse para desensibilizar más tarde los miedos.

La relajación progresiva se practica acostado o sentado en una silla en la que se pueda apoyar la cabeza. En primer lugar se deben cerrar los ojos, para cumplir con este cometido, colóquese en una posición cómoda.

Apriete el puño derecho tan fuerte como pueda, note la tensión de su puño, su mano y su antebrazo. Ahora relájese. Note la relajación en su mano y aprecie el contraste con la tensión. Repetir esto una vez más con el puño derecho. Repetir el procedimiento dos veces con el puño izquierdo, entonces hacerlo dos veces con ambos puños a la vez. A continuación doble el codo y tense el bíceps, después relájelo y note la diferencia. Repítalo dos veces.

2. Respiración completa.

Ejercicio 1: Respiración abdominal

- Póngase cómodo, tendido de espaldas en la cama o en una manta, en el suelo.
- Espire a fondo varias veces, hasta quedarse sin aire en los pulmones. Ayúdese contrayendo los músculos abdominales.
- Realice una espiración lenta, larga y profunda. Intente que sea silenciosa. Intente concentrarse en el movimiento del diafragma. Repita este ejercicio por 8 minutos.
- Cuando espire, realice el sonido OM. Le ayudará a que la espiración sea continua y lenta.

Ejercicio 2: Respiración costal

- Siéntese.

- Inspire, manteniendo contraído el abdomen. Verá que el aire entra a los pulmones y separa las costillas entre sí. Tendrá que hacer, de todas formas, un mayor esfuerzo que con la inspiración abdominal.
- Espire lentamente
- Haga unas 30 inspiraciones y espiraciones costales.

Ejercicio 3: Respiración clavicular

- Para percibirla correctamente, bloquee los músculos abdominales y las costillas, para conseguirlo oprímalos con las manos.
- Inspire y espire
- Repita esto 15 veces.

3. Jerarquía de sucesos estresores.

Elaborar una lista con todas las situaciones de su vida que le causen ansiedad. Para esto cada elemento descrito deberá tener un nivel de estrés más intenso que el anterior. Empiece con uno que sea relativamente neutral, que le cause poca o ninguna tensión. A cada uno se le otorgara un nivel de intensidad de 0 a 5.

Item	Escena	Intensidad
1	Visitar el médico	1
2	Tráfico intenso	2
3	Encontrar las llaves	4
4	Llegar retrasado	3
5	Falta de dinero, para cubrir pagos pendientes	5
6	Sospechas de infidelidad	5
7	Procesos de evaluación	4
8	Situaciones de riesgo personal o de familiares	3
9	Perder la cosas	2

4. Visualizar en la imaginación las escenas mientras permanece relajado.

La técnica está basada en el simple hecho de que reduciendo su reacción de ansiedad hacia el ítem más débil de la jerarquía, se reducirá la reacción a todos los otros ítems en el mismo valor. Para esto es necesario colocarse en una posición cómoda donde no pueda ser molestado. Debe tenerse cerca la jerarquía y seguir estos pasos:

- Sentado o acostado con los ojos cerrados inicia el proceso de relajación.
- Visualice la escena, que le produce estrés, durante cinco o diez segundos, haciéndola tan real como sea posible.
- Preste atención a cualquier tensión producida por la escena y asígnele un valor y trate de controlar sus emociones, mediante la respiración, hasta relajarse otra vez.
- Repita los pasos anteriores con la misma escena, notando como disminuyen sus niveles de ansiedad con cada presentación.
- Cuando en dos presentaciones seguidas no se experimente ansiedad, entonces se puede pasar a la siguiente escena de la jerarquía.

Generalmente se necesitan tres o cuatro visualizaciones de la escena para llevar la respuesta a cero. La primera sesión debería durar unos 15 minutos, y probablemente en ella se examinarán los tres o cuatro primeros ítems de la jerarquía. La práctica de estos ejercicios desarrolla en el individuo la capacidad de afrontar situaciones estresantes, sin perder es estado de relajación, dando lugar a estados de ansiedad y estrés.

5. Cree una lista de pensamientos para afrontar el estrés.

Elabore una lista de pensamientos positivos, que le ayuden a salir de situaciones de estrés y de ser posible evitar, estos episodios. García Castro, (2015), cita a Meichenbaum y Camero quienes describen cuatro categorías, en relación a los pensamientos para afrontar el estrés:

- **Preparación**

No hay de qué preocuparse.

Estaré bien.

Ya he hecho bien esto otras veces.

¿Qué es exactamente lo que debo hacer?.

Sé que puedo hacer cada una de estas cosas.

Es más fácil una vez que se ha empezado.

Lo superaré y estaré bien.

Mañana ya lo habré pasado.

No dejes que te invadan pensamientos negativos.

- **Afrontamiento de la situación estresante**

Organízate. Hazlo paso a paso, no corras.

Puedo hacerlo. Lo estoy haciendo.

Sólo tengo que hacerlo lo mejor posible.

- **Afrontamiento del miedo.**

Ahora, relájate. Respira profundamente.

Más tarde o más pronto esto se acabará.

Presta atención ahora a lo que tienes entre manos.

Puedo mantener este asunto dentro de unos límites que yo puedo manejar

- **Reforzamiento del éxito.**

¡Lo conseguí!

Hice bien. Lo hice bien.

La próxima vez no tendré que preocuparme tanto.

6. Afrontamiento “EN VIVO”.

García Castro, (2015), afirma que.

Después de practicar los pasos anteriores durante varias semanas, estará preparado para iniciar el aprendizaje del afrontamiento en las situaciones de la vida real. Utilice la tensión de su cuerpo como señal de que debe empezar a relajarse y al mismo tiempo comenzar a utilizar los pensamientos de afrontamiento. Ponga límite a las emociones negativas y recompénsese a sí mismo por vencer la situación activadora del estrés.

Evaluación

Mesa redonda para compartir experiencias, inquietudes y resultados.

6.7. Impactos

6.7.1 Impacto Social.

El desarrollo de esta investigación así como la construcción de una propuesta que permita controlar, prevenir y a largo plazo disminuir el estrés en los estudiantes, generado por la presión de los exámenes. Beneficiará de manera positiva al contexto social porque mejorara las

capacidad de los estudiantes para afrontar situaciones adversas, sin que esto repercuta en su rendimiento.

6.7.2. Impacto Educativo.

El impacto educativo que la realización de este tipo de investigaciones que como resultado arrojan una propuesta totalmente práctica y de intervención directa con el problema es que constituye una herramienta de consulta, análisis e investigación para nuevas propuestas y avances en el campo del manejo del estrés y la ansiedad.

6.7.3. Impacto Pedagógico.

Las acciones que se desarrollen en el proceso aprendizaje- enseñanza son de gran relevancia de tal manera que impacta de manera positiva en el aprendizaje de mecanismos para enfrentar situaciones de estrés y disminuir paulatinamente sus efectos en la salud de los estudiantes. Esto garantizará que el rendimiento y desempeño de los estudiantes no se vea afectado.

6.7.4. Impacto Metodológico.

El Impacto metodológico de la realización de esta investigación recae directamente en el autor y en las personas que tendrán a su cargo la aplicación de esta propuesta alternativa, en los estudiantes porque durante su redacción e investigación se establecieron pasos y pautas así como procesos didácticos que faciliten su aplicación y evaluación es ahí donde se puede considerar de gran impacto positivo para los aplicadores de esta programa ya que deberán seguir la metodología aquí descrita y adoptada.

6.7.5. Impacto Económico.

El impacto económico es mínimo en la realización de esta investigación como en la elaboración de la propuesta y su aplicación. Los recursos a emplearse son básicos y están al alcance de la institución como son la infraestructura y el material tecnológico indispensable para la socialización de la propuesta.

6.8. Difusión

Para la difusión y socialización de la propuesta alternativa para la solución de la problemática descrita se emplearan varias opciones:

- Talleres a personal docente y estudiantes.
- Entrega de documentación (Guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes).

Bibliografía

1. Alles, M. (2008). *Diccionario de Comportamientos*. Argentina: Brujas.
2. Antoranz, E., & Villalba José. (2010). *Desarrollo cognitivo y motor*. España: EDITEX.
3. Coll, C. (2010). *Desarrollo, Aprendizaje y enseñanza en la educación secundaria*. España: GRAÓ.
4. Doron, R. (2010). *Diccionario Akal de Psicología*. Francia: AKAL.
5. Freire, P. (2002). *Paulo Freire y la formación de educadores*. México: Siglo XXI.
6. Gallindo, L. (2008). *Diccionario de Sociología*. México: Siglo Veintiuno Editores.
7. Harré, R., & Lamb, R. (2008). *Psicología Evolutiva y de la Educación*. Argentina: Paidós.

8. Ibañez García, T., Botella i Mas, M., Doménech i Argemí, M., Samuel - Lajeunesse, J., Martínez Martínez, L., Pallí Monguilod, C., Tirado Serrano, F. (2011). *Introducción a la Psicología Social*. Barcelona: UOC.
9. Larrakoetxea Psicólogos. (25 de 01 de 2013). *Larrakoetxea Psicólogos*. Obtenido de Larrakoetxea Psicólogos
10. Martín Muñoz, C. (15 de 01 de 2012). *La visión didáctica*. Obtenido de En este modelo, el eje del currículo y de su desarrollo, son los grupos destinatarios, entendidos como grupos sociales y culturales, cuyas necesidades no son solo de carácter formativo, sino también
11. Myers, D. (2010). *Psicología*. España: Panamericana.
12. Portugal Fernández, R. (2014). *Diccionario para la corrección terminológica en Psicopatología, Psiquiatría y Psicología Clínica*. Madrid: Hélice.
13. Skinner, B. F. (1994). *Sobre el conductimo*. Argentina: Planeta-Angostini.

Lincografía

1. Alcaide Risoto, M. (21 de 03 de 2013). *Universidad de Jaen*. Obtenido de <http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n2/REID2art2.pdf>
2. Allie, G., & Pamela, G. (23 de 12 de 2014). *WikiHow*. Obtenido de Como lidiar con el estrés ante los exámenes: <http://es.wikihow.com/lidiar-con-el-estr%C3%A9s-ante-los-ex%C3%A1menes>
3. Barraza Macía, A. (16 de 11 de 2007). *Revista Psicología científica*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-de-examen/>
4. Bell Rodríguez, R. (8 de 9 de 2013). *Inder*. Obtenido de Dirección Nacional de Educación Especial: <http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documetos/textos/EDUCACION%20ESPECIAL/EDUCACION%20ESPECIAL.pdf>

5. Blogger. (05 de 11 de 2008). *Blogger*. Obtenido de <https://www.blogger.com/feeds/4437753289421603364/posts/default>
6. Cárdenas, S. M. (18 de 02 de 2015). *Fundación de trabajadores de la enseñanza*. Obtenido de UGT: http://riesgoslaborales.feteugt-sma.es/p_preventivo/riesgos_laborales/riesgos_laborales_5-a.htm
7. Ceducar. (28 de 10 de 2014). *Ceducar info*. Obtenido de http://ceducar.info/redvc/CEDUCAR/visor/politica_regional/fracaso_escolar/16-07-13/EL_SALVADOR_Informe_investigacion_matematica_%2816-07-13%29/HTML/files/assets/basic-html/page22.html
8. Cerda A., J. (22 de 01 de 2011). *Monografías*. Obtenido de Corrientes pedagógicas contemporáneas: <http://www.monografias.com/trabajos82/corrientes-pedagogicas-contemporaneas/corrientes-pedagogicas-contemporaneas2.shtml>
9. Conocimientos web. (6 de 11 de 2014). *La divisa del nuevo milenio*. Obtenido de <http://www.conocimientosweb.net/portal/article2697.html>
10. Daza, F. M. (6 de 11 de 2014). *Ministerio de trabajos y asuntos sociales*. Obtenido de Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_318.pdf
11. Ferrari, L. (09 de 09 de 2014). *Scribd*. Obtenido de Corrientes educativas contemporáneas: <http://es.scribd.com/doc/239125437/Corrientes-Educativas-Contemporaneas#>
12. García Castro, J. L. (23 de 01 de 2015). *Gobierno de Canarias*. Obtenido de http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/3/WebC/lujose/tecnicas_de_afrontamiento.htm

13. Gomes, A. (27 de 11 de 2014). Obtenido de Comunicación Educativa 2014: http://comunicacion-educ-2014.blogspot.com/2014_11_01_archive.html
14. González González, E. (9 de 6 de 2010). *uv.es*. Obtenido de http://www.uv.es/dep235/PUBLICACIONS_II/PDF51.pdf
15. Google sites. (20 de 11 de 2014). *Percepción C.R.* Obtenido de <https://sites.google.com/site/percepcioncr/my-forms>
16. Infante Lembcke, F. (23 de 10 de 2014). *MIMP*. Obtenido de Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables: http://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgna/congreso/21_Estrategias_Autocuidado_FedericoInfanteLembcke.pdf
17. Jofré Araya, G. J. (1 de 11 de 2009). *Repositorio Universidad Autónoma de Barcelona*. Obtenido de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5064/gjja1de2.pdf?sequence=1>
18. Mari, F. (27 de 04 de 2010). *Blog anti estrés*. Obtenido de <http://elblogantiestres.blogspot.com/2010/04/4-la-respiracion-como-tecnica-de.html>
19. Marín, G. (15 de 01 de 2012). *Griseldamarinpsicopedagogía*. Obtenido de <http://griseldamarinpsicopedagogia.blogspot.com/2012/05/griseldamarin-caracteristicas-del.html>
20. Martín Daza, F. (35 de 8 de 2009). *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*. Obtenido de Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_349.pdf
21. Martínez Ávila, M., Álvarez Rodríguez, M. E., & Cárdena Rodríguez, C. (21 de 07 de 2012). *Ef deportes*. Obtenido de La teoría del estrés: método de relajación para el descenso de la tensión generada: <http://www.efdeportes.com/efd170/estres-metodo-de-relajacion-para-la-tension.htm#>

22. Martorell, J. L., & Prieto, J. L. (5 de 10 de 2014). *E-torredebabel*. Obtenido de <http://www.e-torredebabel.com/Uned-Parla/Asignaturas/IntroduccionPsicologia/ResumenManual-Capitulo13.htm>.
23. Medina Vásquez, J., & Ortegón, E. (7 de 09 de 2012). *Cepal*. Obtenido de <http://www.cepal.org/ilpes/publicaciones/xml/3/27693/manual51.pdf>
24. Meneses Benitez, G. (5 de 4 de 2010). *Universidad Rovira y Virgili*. Obtenido de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8929/Elprocesodeensenanza.pdf?sequence=32>
25. Miller h, L., & Dell Smith, A. (27 de 12 de 2014). *American Psychological Association*. Obtenido de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
26. Mitkova, L. (12 de 4 de 2011). *Diarium Studii Salamantini*. Obtenido de <http://diarium.usal.es/liliamitkova/2011/12/04/el-estres-ante-los-examenes/>
27. Murillo, L. (3 de 10 de 2014). *OHANI*. Obtenido de http://www.ohani.cl/yoga_estres.htm#
28. Pérez Vielco, J. M. (23 de 11 de 2014). *Psicólogos Valencia*. Obtenido de Síntomas del Estrés: <http://www.psicologosvalencia.es/sintomas-del-estres/>
29. Psicología online. (15 de 12 de 2014). *Psicología online*. Obtenido de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/progresiva.htm>
30. Psicotesa. (01 de 12 de 2014). Centro de psicología online. Obtenido de <http://www.psicologiaonlineweb.com/index.php/adultos/estres>
31. RPP Noticias. (08 de 05 de 2014). *Era Tabú*. Obtenido de http://www.rpp.com.pe/2014-05-08-efectos-graves-del-estres-noticia_690547.html

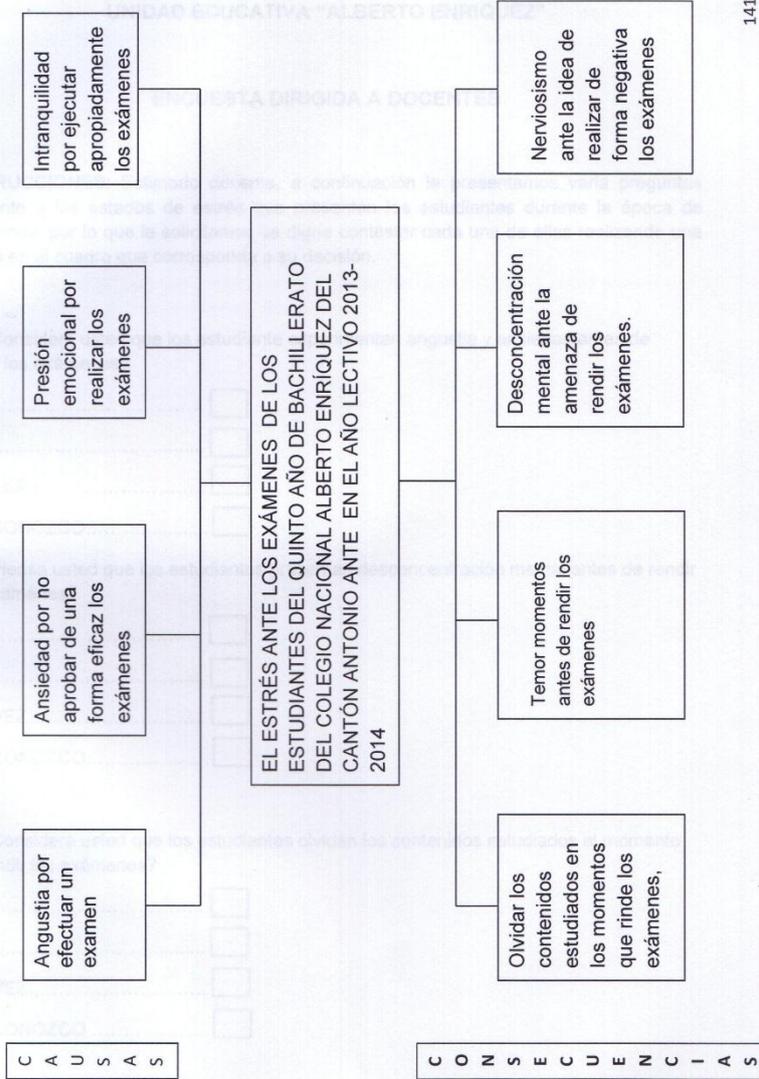
32. Salud en familia. (12 de 01 de 2015). *Salud en familia*. Obtenido de <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=514#>
33. SEAS. (22 de 11 de 2014). *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*. Obtenido de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/faq/examen1.htm>
34. Sierra, J. C., Virgilio, O., & Zubeidat, I. (21 de 09 de 2014). *P@psic*. Obtenido de Periódicos electrónicos en psicología: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482003000100002&script=sci_arttext
35. Silvera Campero, R. (3 de 11 de 2014). *Bibmed*. Obtenido de Ucla: http://bibmed.ucla.edu.ve/Edocs_bm UCLA/textocompleto/TWS462S552005.pdf
36. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. (2013). *Wordpress*. Obtenido de unahvspedagogía: <https://unahvspedagogia.files.wordpress.com/2013/.../teoria-y-sistemas-2.do...>
37. Valverde Berrocoso, J. (14 de 8 de 2009). *slidshare*. Obtenido de Gobierno de España: <http://es.slideshare.net/RicardoEzequielMujica/buenas-9620735>
38. Vera, M. (17 de 09 de 2012). *Articuloz*. Obtenido de Directorio de artículos gratis: <http://www.articuloz.com/enfermedades-articulos/el-estres-en-nuestros-tiempos-6192745.html>

ANEXOS

MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo incide el estrés en el momento de rendir los exámenes evaluativos en los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato Técnico y General Unificado de la Unidad Educativa "Alberto Enríquez Gallo" de la ciudad de Atuntaqui durante el año lectivo 2013-2014?</p>	<p>Determinar el efecto del estrés al momento en que los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato Técnico y General Unificado rinden los exámenes evaluativos en la Unidad Educativa "Alberto Enríquez Gallo" en el año lectivo 2013-2014.</p>
SUBPROBLEMAS/INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las causas de estrés que se encuentran en los estudiantes del segundo año de bachillerato técnico y general unificado al momento de rendir los exámenes evaluativos? • ¿Cuál es el contenido científico que fundamenta el desarrollo del marco teórico y los contenidos de la propuesta? • ¿Cuál es contenido que una guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes? • ¿Cómo socializar la guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las causas de estrés que se encuentran en los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato Técnico y General Unificado al momento de rendir los exámenes evaluativos. • Fundamentar información científica para construir el marco teórico y los contenidos de la propuesta. • Diseñar una guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes. • Socializar la guía didáctica para reducir el estrés de los estudiantes antes de rendir los exámenes.

ÁRBOL DE PROBLEMAS



C
A
U
S
A
S

C
O
N
S
E
C
U
E
N
C
I
A
S



UNIDAD EDUCATIVA "ALBERTO ENRIQUEZ"
ATUNTAQUI - IMBABURA

DOCTOR PEDRO DÁVILA GUEVARA, RECTOR

CERTIFICA

QUE, El estudiante de la U.T.N. FELIPE ISRAEL ÁVILA GUAMÁN , socializó el proyecto "EL ESTRES ANTE LOS EXÁMENES DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LOS SEGUNDOS AÑOS DE BACHILLERATO TÉCNICO Y B.G.U. de la Unidad Educativa "Alberto Enriquez". Durante el año lectivo 2013 – 2014

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente, como a bien tuviere, menos para trámites legales.

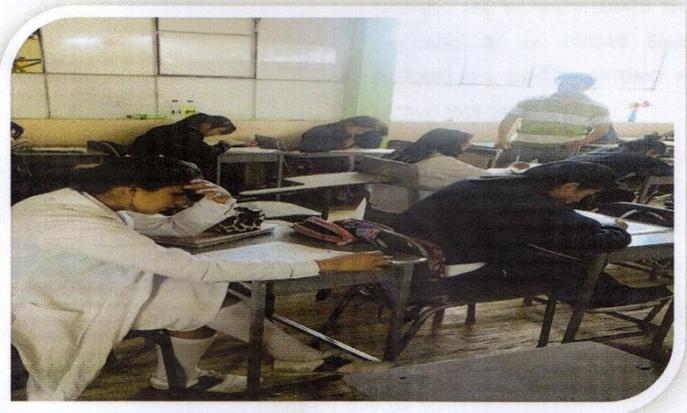
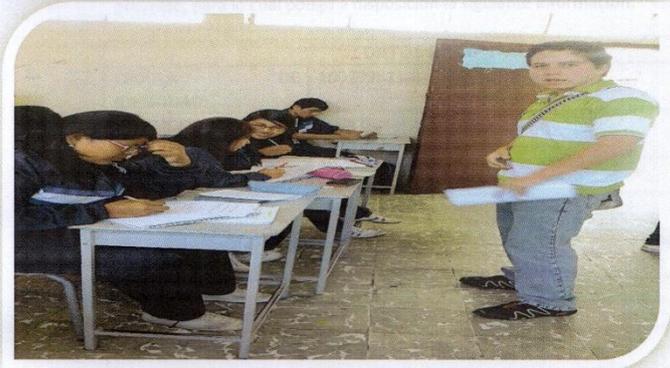
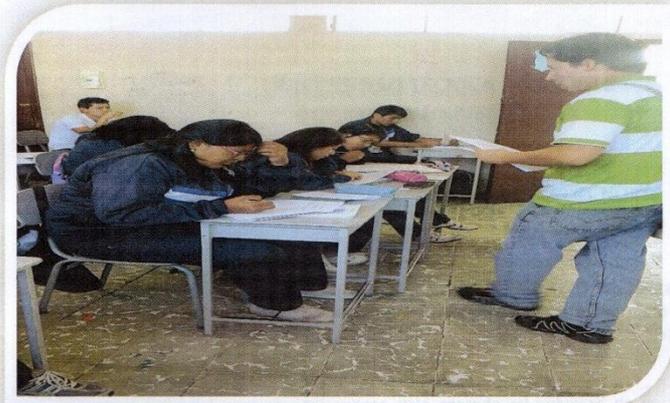
Atuntaqui, 10 de marzo de 2015


Dr. Pedro Dávila G.

RECTOR



DIRECCIÓN: General Enríquez y Galo Plaza Lasso 10-09
Teléfonos: Rectorado 2906-195, Secretaría 2906-007



...
...
...
...

...

...
...
...
...

...



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	100299811-8	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Ávila Guamán Felipe Israel	
DIRECCIÓN:		Atuntaqui	
EMAIL:		gato_avila@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	062907198	TELÉFONO MÓVIL:	0988255145

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES DE LOS ESUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO TÉCNICO Y GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ DEL CANTON ANTONIO ANTE EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014"
AUTOR (ES):	Ávila Guamán Felipe Israel
FECHA: AAAAMMDD	2015-05-11
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Psicología Educativa y O. V.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Rolando Jijón



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Ávila Guamán Felipe Israel, con cédula de identidad Nro. 100299811-8 pongo en manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor de la obra o trabajo de grado denominado "EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES DE LOS ESUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO TÉCNICO Y GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ DEL CANTON ANTONIO ANTE EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014", que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Psicología Educativa y O. V., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición de autores reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....
Nombre: Ávila Guamán Felipe Israel
C.I.: 100299811-8

Ibarra, a los 11 días del mes de Mayo del 2015

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Ávila Guamán Felipe Israel con cédula de identidad Nro. 100299811-8 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 11 días del mes de Mayo del 2015

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:


(Firma).....
Nombre: Ávila Guamán Felipe Israel
C.I.: 100299811-8

Facultado por resolución de Consejo Universitario
