



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**TEMA:**

“EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO UNIVERSITARIO  
“U.T.N”, ESTRATEGIAS PARA SU MANEJO EFICIENTE”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación, Especialización Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

**AUTORES:**

QUIROZ YANEZ ANA ESPERANZA

YACELGA CORONEL MAYRA DE LOS ANGELES

**DIRECTOR:**

DR. CARLOS JARAMILLO PUENTE

Ibarra, 2012.

## **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 del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema **“EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “U.T.N”, ESTRATEGIAS PARA SU MANEJO EFICIENTE”** Trabajo realizado por las señoritas egresadas: **QUIROZ YANEZ ANA ESPERANZA- YACELGA CORONEL MAYRA DE LOS ANGELES**, previo a la obtención del Licenciadas en Ciencias de la Educación, Especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

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

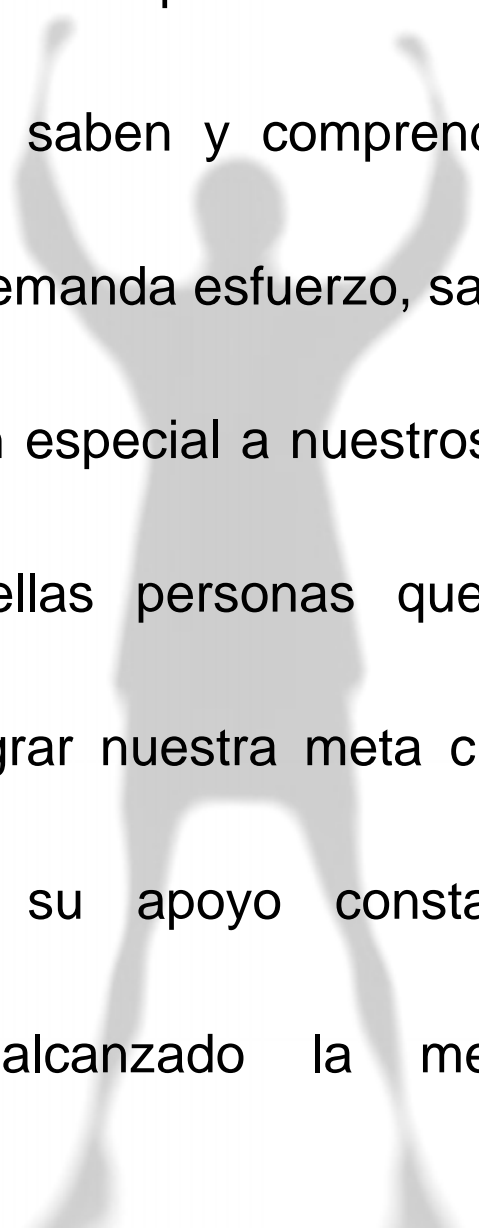
Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

**Dr. Carlos Jaramillo Puente**

**DIRECTOR DE TESIS**

# DEDICATORIA

Con mucho amor para todas aquellas personas que saben y comprenden que todo trabajo demanda esfuerzo, sacrificio y dedicación, en especial a nuestros padres y todas aquellas personas que fueron parte para lograr nuestra meta cumplida, ya que sin su apoyo constante no hubiéramos alcanzado la meta tan anhelada.



# AGRADECIMIENTO

A Dios, quien nos dio la fuerza y la fé para realizar este trabajo.

A la Universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación Ciencia y Tecnología.

A nuestros Padres y Familiares, quienes nos apoyaron en todo momento.

A nuestros maestros, quienes nos dieron sus mejores conocimientos durante nuestra vida estudiantil. De igual manera un especial saludo a todo el personal técnico y administrativo quienes nos apoyaron y colaboraron en todo lo que pudieron para que esta investigación llegue a culminarse con mucho éxito.

# ÍNDICE

## CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.- Contextualización	1
1.1.- Antecedentes	1
1.2.- Planteamiento Del Problema	3
1.3.- Formulación Del Problema	3
1.4.- Delimitación Del Problema	4
1.4.1.- Unidad De Observación	4
1.4.2.- Delimitación Espacial	4
1.4.3.- Delimitación Temporal	4
1.5.- Objetivos	4
1.5.1.- Objetivo General	4
1.5.2.- Objetivo Especifico	4
1.6.- Preguntas De Investigación	5
1.7.- Justificación	5

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1.- Motivación	7
2.2.- El Estrés En El Colegio Universitario “U.T.N.”	8
2.3.- El Estrés	9
2.3.1.- Definición	9
2.3.2.- Síntomas Y Consecuencias	9
2.3.2.1. Físicos	9
2.3.2.2 Psicológicos	10
2.3.2.3.- Comportamiento	10
2.3.2.4.- Síntomas Fisiológicos	12
2.3.3.- Los Seis Tipos De Estrés	12

2.3.3.1.- El Loco Acelerado	12
2.3.3.2.- El Debilucho	13
2.3.3.3.- El Señor De La Preocupación	13
2.3.3.4.- El Van En Picado	14
2.3.3.5.- El A La Deriva	14
2.3.3.6.- El Solitario	14
2.4.- El Estrés Como Variable Dependiente	15
2.4.1.- El Estrés Como Variable Independiente	15
2.4.2.- El Estrés Como Variable Interviniente	15
2.5.- No Se Deje De Alcanzar Del Estrés	16
2.6.- Causas	17
2.6.1.- Social, Trabajo, Familia	17
2.6.1.1. Son Objeto De Burla	18
2.6.2.- Biológica, Enfermedades	18
2.6.2.1. Reacción De Alarma	18
2.6.2.2. Estado De Resistencia	19
2.6.2.3. Fase De Agotamiento	19
2.6.3.- Químicas, Alcohol	20
2.6.3.1 El Caso Del Tabaco	20
2.6.4.- Climático, Frio Y Calor	21
2.6.5.- Causas Hormonales	21
2.6.5.1.- Pubertad	21
2.6.5.2.- Síndrome Premenstrual	22
2.6.5.3.- Post-Parto	22
2.6.5.4.- Menopausia	22
2.6.6.- Factores de Nivel Emocional	22
2.6.7.- Factores de Nivel Cognitivo	24
2.6.8.- Factores de tipo Conductual	25
2.6.9.- Patología Por Estrés Crónico	27
2.6.9.1.- Enfermedades	28
2.6.10.- Bajo Rendimiento (Desorganización)	28
2.6.10.1.- ¿Por qué disminuye el rendimiento académico?	29

2.6.11.- Baja Autoestima	30
2.6.12.- Estrés y Ansiedad en Adolescentes.	31
2.6.12.1.- ¿Por qué los Adolescentes Sufren de Ansiedad?	32
2.6.12.2.- Síntomas que dan Aviso.	32
2.6.12.3.- Los Síntomas de Ansiedad y Altos Niveles de Estrés.	33
2.6.12.4.- Opciones de Tratamiento.	33

### **CAPITULO III METODOLOGÍA**

3.1.- Tipo De Investigación	35
3.2.- Diseño De Investigación	35
3.3.- Población – Muestra	36
3.4.- Variables	38
3.5.- Métodos	43
3.6.- Procedimiento para el estudio del problema	44
3.7.- Procedimiento para construir la propuesta de solución	45
3.8.- Valor Práctico	45

### **CAPITULO IV TABULACIÓN DE DATOS**

4.1.- Análisis e Interpretación Test N° 1	47
4.2.- Análisis e Interpretación Test N° 2	68
4.3.- Interpretación General	77
4.4.- Conclusiones y Recomendaciones	79

### **CAPITULO V PROPUESTA ALTERNATIVA**

5.1.- Título de la Propuesta	81
5.2.- Justificación e Importancia	81

5.3.- Fundamentación	83
5.4.- Objetivos	86
5.5.- Ubicación sectorial y Física	86
5.6.- Taller para el Control del Estrés	87
5.7.- Conclusiones y Recomendaciones Finales	127

**CAPITULO VI**  
**BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS**

6.1.- Bibliografía	129
6.2.- Anexos	131



## **RESUMEN**

### **ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL U.T.N ESCOLAR UNIVERSITARIO., ESTRATEGIAS PARA SU MANEJO EFICAZ.**

El sistema actual educativo exige una educación activa que tiene como la fundación principal para mejorar el proceso de aprendizaje, ellos existen incluso estudiar con la debilidad en el rendimiento debido a la tensión que está presente en cada una de las instituciones diferentes educativas, nuestro objetivo debe ser el desarrollo de una escuela con la atmósfera de aprendizaje buena para que ellos enfrenten los desafíos y cargas de la vida diaria. Los estudiantes que estudian su vida del estudiante en la institución son de recursos bajos económicos, aquéllos vienen de casas organizadas, desorganizadas que se ha hecho difícil al no poder tener uno de sus padres, la tensión afecta los órganos y funciones del organismo entero, el síntoma es físico, psicológico, de conducta. Está sobre un estudio cuali-cuantitativo a través de que se lleva fuera dos procesos claramente diferenciados. El primer proceso consiste en llevar a cabo una descripción del objeto de investigación de problema en la función de elementos teóricos y prácticos. El segundo proceso en la función de los resultados obtenidos de la investigación descriptiva a la ayuda de los principios de la investigación cualitativa fue optado para generar una propuesta de la solución al problema en la población e institución de la investigación. Se trabajó con una población conformada por 420 estudiantes entendidos de los 12 años hasta los 19 años de sexo masculino y femenino que asisten a la institución regularmente. 70% de la muestra total del estudio extiende para permanecer en la estación de clases con la cantidad de tensión muy alta. 65% de estudiantes que usted vierte todos los días debido a los problemas familiares, se observa que hay una gran cantidad de agentes químicos que afectan nuestra capacidad de adaptación que agregó otros que ellos alteran el buen funcionamiento del organismo.

## **SUMMARY**

### **ESTRES IN THE STUDENTS OF THE UNIVERSITY SCHOOL U.T.N., STRATEGIES FOR IT'S MANAGE EFFICIENT.**

The educational current system demands an active education having like main foundation to improve the learning process, they exist even studying with weakness in the yield because of the stress that is present in each one of the educational different institutions, our objective should be the development of a school with good learning atmosphere so that they face the challenges and loads of the daily life. The students that study their student life in the institution are of economic low resources, those come from organized, disorganized homes which he/she is made difficult when not being able to have one of their parents, the stress it affects organs and functions of the whole organism, the symptom are physical, psychological, of behavior and physiologic. It is about a cuali-quantitative study through which is carried out two clearly differentiated processes. The first process consists on carrying out a description of the problem investigation object in function of theoretical and practical elements. The second process in function of the obtained results of the descriptive investigation to the help of the principles of the qualitative investigation was opted to generate a solution proposal to the problem in the population and institution of the investigation. One worked with a population conformed by 420 students understood from the 12 years until the 19 years of masculine and feminine sex that attend regularly the institution. 70% of the total sample of the study spreads to remain in the season of classes with quantity of very high stress. 65% of students you stream every day due to the family problems, we dog observes that there is great quantity of chemical agents that affect our capacity of adaptation that added others they alter the good operation of the organism.

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1. CONTEXTUALIZACIÓN**

##### **1.1. Antecedentes**

Es común la creencia de que el estrés es un tema de los últimos cincuenta u ochenta años, como si los siglos anteriores no hubiera acarreado consigo el estrés. Sin embargo, este es un fenómeno corriente desde hace mucho tiempo.

Las civilizaciones que existieron en la historia de la humanidad, los incas. Su perfecta organización social y su vida civilizada no estaban exentas del estrés.

Utilizando modernas técnicas forenses, los investigadores tomaron muestras de cabello de indígenas pre-colombinos, las cuales fueron analizadas para buscar en ellas cortisol, la hormona producida por el estrés, la cual queda almacenada en nuestra orina, sangre y cabello, preservándose en este último cientos de años.

Las muestras, correspondientes a 1500 años atrás, mostraron altos niveles de cortisol en ellas, lo cual indicó que los incas dueños de esas cabelleras padecían estrés en igual medida que nosotros, derribando la creencia popular de que el estrés es propiedad patrimonial de la época contemporánea.

El estrés es la respuesta automática y natural del cuerpo ante las situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes. La vida y el entorno, en constante cambio, exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.

En general, se tiende a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas al individuo en realidad se entiende que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y las respuestas cognitivas, emocionales y físicas que se dan. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico, e incluso las relaciones personales se pueden ver afectados.

El estrés en el Ecuador se ve originado por diferentes variables, sin tomar en cuenta la edad, sexo y cultura. También el estrés puede deberse a la acción de algunas medicinas, al tabaco, a un excesivo consumo de alcohol, o a un sobre esfuerzo al hacer ejercicio.

La condición de alerta y defensa, con altos niveles de adrenalina y hormonas (El cortisol es considerado la hormona del estrés pues el organismo la fábrica ante situaciones de emergencia para ayudarnos a enfrentarnos a los problemas), hacen que la frecuencia cardíaca y la presión arterial aumenten.

En los estudiantes las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico.

En la actualidad se da mucha importancia a las teorías del estrés que plantean que la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer.

## **1.2. Planteamiento Del Problema**

El estrés en los estudiantes es un problema de su diario vivir en la institución, en todos los niveles, en todos los ámbitos y en diferentes realidades socioeconómicas y culturales.

Los aspectos anotados ayudan a comprender de mejor manera el problema del estrés; por ello este estudio se realiza utilizando las herramientas conceptuales y metodológicas recomendadas en los ámbitos educativos.

## **1.3. Formulación Del Problema**

¿En qué medida afecta el estrés a los estudiantes del colegio universitario “U.T.N”?

## **1.4. Delimitación Del Problema**

### **1.4.1. Unidad De Observación**

Estudiantes de todo el colegio universitario “U.T.N.” durante el año lectivo 2010 – 2011.

### **1.4.2. Delimitación Espacial**

El colegio se encuentra ubicado en la provincia de Imbabura, en el cantón Ibarra, sector de los huertos familiares; en las calles Luis Ulpiano de la Torre y Jesús Yerovi.

### **1.4.3. Delimitación Temporal**

La investigación se realizara en general a todos los estudiantes que pertenecen al colegio universitario “U.T.N.” durante el año lectivo 2010 – 2011.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo General**

Determinar las condiciones que generan estrés en los estudiantes del colegio universitario para su manejo adecuado.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Conocer las enfermedades y anormalidades patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.
- Identificar las causas que producen sobrecarga de tensión que intensifica el estrés en los estudiantes.
- Diseñar una guía de estrategias para el manejo del estrés en los estudiantes del colegio universitario “U.T.N”

## **1.6. Preguntas De Investigación**

1. ¿Cuáles son las causas del estrés académico en los estudiantes del colegio universitario U.T.N.?
2. ¿En qué medida el estrés académico de los estudiantes tiene influencia en su diario vivir?
3. ¿En qué nivel el estrés es auto percibido por los estudiantes?
4. ¿Cuál estrategia de relajación ayuda a disminuir inmediatamente el estrés en los estudiantes?
5. ¿Cuál es la principal causa para que se origine el estrés en los estudiantes?

## **1.7. Justificación**

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico. El estrés va generándose con el paso del tiempo, debido a las distintas tensiones que experimentan los individuos y a las que se ven

enfrentados diariamente. Nos encontramos expuestos constantemente a nuevos escenarios y ambientes, los cuales hacen que los seres humanos tengan que esforzarse cada vez más para adaptarse a ellos.

Conocer el nivel de estrés escolar que se desarrolla en los estudiantes por el hecho de no tener suficiente tiempo para descansar lo cual desarrolla una serie de eventos que desembocan en el estrés, estas manifestaciones son ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, etc.

Unos de los motivos por los cuales se realiza esta investigación son la serie de evidencias que encontramos en los estudiantes y la serie de manifestaciones o síntomas que presentan durante el periodo de clases.

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas, sus manifestaciones fisiológicas, psicológicas y posibles causas asociadas a la adolescencia. Con un predominio de manifestaciones cognitivas afectivas, asociados fundamentalmente a los resultados académicos, al sexo y a la edad del estudiante.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. MOTIVACIÓN**

El colegio es el lugar de trabajo de los estudiantes. El ambiente del colegio es importante, ya que constituye el lugar de trabajo de la gente joven en un período de sus vidas que es esencial para su desarrollo como personas (desarrollo humano), su desarrollo de conceptos y el crecimiento de sus capacidades intelectuales.

Como el desarrollo de su eficacia intelectual es, en gran medida, un constructo social basado en evaluaciones de sus rendimientos en diferentes asignaturas académicas, en comparaciones sociales repetidas con los éxitos de sus iguales y en respuestas de sus profesores (Bandura 1997), nuestro objetivo debe ser el desarrollo de un colegio con un buen ambiente de aprendizaje y abrir comunidades donde tanto adultos como adolescentes sean tratados con cuidado y respeto.

Muchos de los problemas que presenta la gente joven son de tipo psicosocial o psicosomático.

Es importante que los estudiantes desarrollen un entendimiento de sí mismos y de su potencial de aprendizaje en cooperación con sus compañeros estudiantes y profesores.

El progreso depende no sólo de cómo los profesores funcionan en relación a cada estudiante, sino también de cómo hacen que los estudiantes funcionen en relación a cada uno de los otros. En un buen equipo, los miembros del mismo realzan la calidad del trabajo de cada



uno de los otros” (Core Curriculum for Primary, Secondary and Adult Education in Norway 1997).

La reforma estimula el desarrollo de la “persona” y de los valores más humanísticos, paralelamente al desarrollo del aprendizaje y de las habilidades académicas. Esto requiere unos roles modificados del estudiante y del profesor, conceptos modificados del aprendizaje y una comunicación inteligente y buena cooperación entre la gente, como base para la salud y el aprendizaje. El objetivo es hacer capaces a los estudiantes de enfrentarse a los retos y cargas de la vida diaria.

De entre las actividades que se han desarrollado podemos mencionar “comienzo activo del año escolar” (los estudiantes participan en el proceso de aprendizaje y planificación del año escolar), “grupos centrales” (familiarización, promover la colaboración), “crear actitudes positivas” (hacer comentarios positivos), “adaptación y evaluación” (participación en el proceso de evaluación) y “métodos de trabajo modificados para los servicios sanitarios” (aproximación a la prevención primaria de salud).

## **2.2. EL ESTRÉS EN EL COLEGIO UNIVERSITARIO “U.T.N.”**

El colegio se encuentra ubicado en la provincia de Imbabura, en el cantón Ibarra, sector de los huertos familiares; en las calles Luis Ulpiano de la Torre y Jesús Yerovi.

Los estudiantes que cursan su vida estudiantil en dicha institución son de bajos recursos económicos, vienen de hogares organizados y desorganizados los cual al no poder tener a uno de sus padres se les hace muy difícil, la mayoría viven en el sector rural por lo que se les dificulta llegar temprano y también existe diferentes culturas y etnias.

## 2.3. EL ESTRÉS

### 2.3.1. DEFINICIÓN

Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

Irwin Sarason, Barbará Sarason también dice que **“el estrés se refiere a experiencias emocionales negativas con cambios conductuales, bioquímicos y psicológicos que están relacionados con retos agudos o crónicos percibidos”**

### 2.3.2. SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Silvia Russek también dice que los síntomas más comunes son:

#### 2.3.2.1. FÍSICOS

- Depresión o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Insomnio
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Palpitaciones rápidas
- Nerviosismo
- Dolor en la espalda
- Estreñimiento o diarrea

- Fatiga
- Presión arterial alta
- Insomnio
- Falta de respiración
- Tensión en el cuello
- Malestar estomacal
- Sube o baja de peso
- Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino
- Disminución de la función renal
- Problemas del sueño

#### **2.3.2.2. PSICOLÓGICOS**

- Inquietud
- Sentimientos de depresión o tristeza
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración
- Sensación de tener la mente vacía
- Problemas de memoria
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

#### **2.3.2.3. COMPORTAMIENTO**

- Conflictos o tendencias a polemizar o discutir
- Aislamiento de los demás
- Desgano para realizar las labores escolares
- Ausentismo de las clases
- Aumento o reducción del consumo de alimentos

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un

primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico.

<b>BARRAZA (2003)</b>	<b>POLO, HERNANDEZ Y POZO (1996)</b>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutoría
Ambiente físico desagradable	Sobrecargas académicas (Excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas
Las evaluaciones	La tarea del estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Fuente: Barraza, 2005

#### **2.3.2.4. SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS**

- Debilidad muscular
- Suspirar
- Trastornos del sueño
- Cambios inmunológicos
- Cambios endocrinos
- Cambios cardiovasculares
- Pérdida de peso

Tener dolor de cabeza, sentirse irritable o tener trastornos en el sueño, no necesariamente indican presencia de estrés, pues estos son síntomas que pueden estar presentes como parte de otras enfermedades. Por eso debe recordarse que se les considera síntomas o reacciones al estrés únicamente al estar asociados a agentes estresores, esto es, a situaciones o exigencias del entorno que producen nervios. Debe recordarse que estos son los síntomas y no el origen del estrés; por lo que debe enfrentarse la causa original del estrés.

### **2.3.3. LOS SEIS TIPOS DE ESTRÉS**

Paolo Cesco dice que **“El estrés no nos afecta a todos de la misma manera. De hecho, según el Instituto Canadiense de Estrés, existen 6 diferentes patrones de comportamiento ineficiente en la gestión del estrés, que nos indican maneras específicas de vulnerabilidad al estrés. Les llamamos los Tipos de Estrés.”**

#### **2.3.3.1. EL LOCO ACELERADO**

Es una persona que tiene constantemente el pie en el “acelerador del estrés”; está siempre dos pasos por delante de todos, incluso de sí mismo. Pone en todo lo que hace más del esfuerzo requerido, independientemente de su prioridad e importancia; en el trabajo es conocido como el work-alcoholic, el que se siente insatisfecho si no trabaja más que todos.

De habla rápida, interrumpe frecuentemente los demás. Esta persona experimenta largos periodos de fatiga después de esfuerzos intensos. Su vulnerabilidad al estrés nace de su costumbre a malgastar energía manteniéndose a tope en todo momento... cuando necesita energía adicional... ya no tiene más y se hunde.

### **2.3.3.2. EL DEBILUCHO**

Es una persona que vive constantemente en “crisis de energía”; su energía a menudo desvanece antes del mediodía. Siente que cualquier actividad es demasiada cosa para hacerla. Sufre frecuentes dolores musculares y molestia en los lumbares así como dolores de cabeza y periodos de intensa depresión. Su vulnerabilidad al estrés es debida al estar físicamente en baja forma y no tener vigor y energía para responder a los estresores de una manera sana

### **2.3.3.3. EL SEÑOR DE LA PREOCUPACIÓN**

Es una persona que tiene dificultad en apagar los pensamientos. Siempre está excesivamente preocupado, pero raramente consigue resultados “constructivos”. Piensa que preocupándose soluciona los problemas, pero de hecho no hace nada más... que preocuparse por ellos. Frecuentemente tiene ansiedad sobre el futuro y angustias por el pasado. Suele crear problemas que no existen y convertir los pequeños en cuestiones de vida o muerte. Sujeto a dolores de cabeza por tensión. Su vulnerabilidad al estrés deriva del desperdicio de energía causado por el mucho debate interno que le sirve para mantener alto el nivel de preocupación.

### **2.3.3.4. EL VAN EN PICADA**

Es una persona que vive al límite, con un estilo de vida de indulgencia y auto-abuso. Tiene hábitos de salud y alimentación muy malos (fuma y/o bebe en exceso, usa tranquilizantes y estimulantes, antiácidos, etc.). A menudo obeso; no consigue mantenerse en un programa de ejercicio y/o dieta. Es un excelente candidato para un ataque de corazón en sus 30 o 40 años y suele tener una gran variedad de molestias o enfermedades (migrañas, artritis, nauseas). Su vulnerabilidad al estrés nace de su

comportamiento auto-destructivo que debilita su físico... solo es cuestión de tiempo que el sistema corpóreo más débil falle y el cuerpo caiga enfermo

#### **2.3.3.5. EL A LA DERIVA**

Es una persona que tiende a desperdiciar su energía en muchas opciones y actividades o bien concentrándose solo en una (la familia, el deporte, el trabajo, etc.), sin que nada de esto le haga satisfecho. De hecho tiene dificultad en saber de verdad lo que quiere. Parece en perpetua “crisis de media edad” y por lo tanto siente que algo está seriamente faltando en su vida, duda de que existan objetivos y satisfacciones, se siente como que está imposibilitado en convertirse en la persona ideal que quiere ser. Su vulnerabilidad al estrés nace del desperdicio de energía causado por la incertidumbre psicológica sobre lo que le da satisfacción y le gusta

#### **2.3.3.6. EL SOLITARIO**

Es una persona que tiende a sentirse solo, a menudo insatisfecho en las relaciones aunque, paradójicamente, pueda parecer “el rey de la fiesta”. Puede sentirse incómodo con los demás, aunque a menudo lo camufla tras una sonrisa. No sabe cómo establecer relaciones de confianza con la gente y por lo tanto se siente solo en manejar preocupaciones y cargas. A menudo en el lugar de trabajo no se siente integrado. Las relaciones emotivas son un ancla emocional importante en la gestión del estrés y la vulnerabilidad al estrés de este tipo nace exactamente de la falta de estas anclas que le obliga a desperdiciar energía en el intento de controlar o suprimir sus emociones más fuertes.

## **2.4. EL ESTRÉS COMO VARIABLE DEPENDIENTE**

Adicionalmente en el trabajo realizado por A. Barraza publicado el 21 de febrero del 2004 se dice que “ Han centrado su atención en las reacciones fisiológicas y psicológicas del individuo o ambientes desagradables (síntomas).”

### **2.4.1. EL ESTRÉS COMO VARIABLE INDEPENDIENTE**

Características ambientales que inciden sobre el sujeto de una forma disruptiva, provocando cambios en el (estresores).

### **2.4.2. EL ESTRÉS COMO VARIABLE INTERVINIENTE**

Centra su atención en la forma en que los sujetos perciben las situaciones que les son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas

La tercera perspectiva, incorpora las dos primeras, conducen a modelos relacionales que conceptualizan al estrés como una interacción o transacción entre el sujeto y el ambiente.

## **2.5. NO SE DEJE ALCANZAR DEL ESTRÉS**

No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda "curar" el estrés. Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello puede ser necesario "reaprender" a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo:

Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "incendios".

- Establecer prioridades claras.
- Delegar responsabilidades.
- Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.



- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede.
- Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.

Además, existen formas de contrarrestar los efectos nocivos del estrés, como el ejercicio físico regular y las técnicas de relajación.

El ejercicio habitual es especialmente útil, pues proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica.

La relajación es conveniente para aliviar el estado de tensión muscular que ocurre inconscientemente durante el estrés. Los músculos, especialmente cervicales (de la nuca) y lumbares (de la cintura), se contraen en forma prolongada y generan dolor.

Este dolor produce incomodidad y dificulta el desempeño de las tareas, generando más estrés.

## **2.6. CAUSAS**

### **2.6.1. SOCIAL, TRABAJO, FAMILIA**

Cuando el nivel de estrés en un niño o adolescente influye la presión y exigencia de los padres, afecta su autoestima, lo que los lleva muchas veces a la depresión.

De acuerdo a los especialistas del libro de Psicología Clínica, **“Desde la edad lactante los menores pueden presentar depresión, sobre todo los que son amamantados, debido a que lo resienten cuando se suspende y lo pueden interpretar como rechazo”**.

La depresión a dicha edad se puede controlar con facilidad, por lo que exhortan a los padres de familia tener muestras de amor y cariño con los hijos para recuperar la confianza de los bebés, ya que al ir creciendo la exigencia de los padres muchas veces los afecta y desarrollan rasgos de personalidad obsesiva que los lleva a ser perfeccionistas.

Los trastornos emocionales por estrés escolar son poco frecuentes, y se presentan en niños que no pueden controlar o tolerar dicha responsabilidad, ya que les genera miedo y ansiedad.

Los padres de familia pueden detectar los problemas de los hijos con cierta facilidad, ya que los menores lo manifiestan a través de la mala conducta, agresividad, rebeldía y desobediencia; aunque la mayoría de los padres y maestros en vez de buscar las causas de dicha conducta, los rechazan y sancionan y provocan que la situación empeore.

Otros síntomas de ansiedad son los cambios repentinos en los hábitos de alimentación, sueño, conducta, actividades diarias, arreglo personal, negación a la comunicación y encierro, los cuales representan un foco rojo para que los padres busquen ayuda profesional y especializada.

Por lo que es necesario que los padres detecten qué es lo que no toleran sus hijos, exigirles menos y platicar con ellos para que logren controlar sus emociones.

#### **2.6.1.1. Son objeto de burla**

En ese sentido el director del hospital general, Narciso Pérez Bravo, destacó que los niños con problemas de sobrepeso y capacidades diferentes suelen tener varias etapas de depresión, debido a que en la escuela son objeto de burla y señalamientos negativos que afectan su autoestima, por lo que tienen una adolescencia más difícil, se convierten en personas introvertidas, aisladas, que finalmente se refleja en sus bajas calificaciones.

## **2.6.2. BIOLÓGICA, ENFERMEDADES**

En la descripción de la enfermedad, se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de producción del estrés:

### **2.6.2.1. Reacción de Alarma:**

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

### **2.6.2.2. Estado de Resistencia:**

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la

fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo.

Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

### **2.6.2.3. Fase de Agotamiento:**

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

### **2.6.3. QUÍMICAS Y ALCOHOL**

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

Desde la contaminación ambiental, el polen, el tabaco, el café, el alcohol y las drogas.

#### **2.6.3.1. EL CASO DEL TABACO**

Keith Davis. 1994. Comportamiento Humano en el Trabajo, afirma que, **“El tabaco es una fuerte toxina. Fumar destruye las células que limpian tu tráquea, bronquios y pulmones. Fumar causa enfisema y bronquitis crónica que paulatinamente van asfixiando a la persona”.**

El monóxido de carbono que se encuentra en los cigarrillos causa una intoxicación crónica. Daña las arterias de tu cuerpo y causa que llegue menos sangre a tu cerebro, corazón y demás órganos vitales. El cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer 50 veces.

El masticar tabaco tampoco es saludable. También daña las arterias y tiene el mismo riesgo de cáncer. (El cáncer de la cabeza y el cuello es particularmente asesino.)

Envenenar tu cuerpo con monóxido de carbono, causarte a ti mismo enfisema, bronquitis crónica y daño arterial es una fuente poderosa de estrés.

Tanto el tabaquismo como el tabaquismo pasivo están implicados en muchos tipos de cáncer como en enfermedades cardiovasculares y en enfermedades infantiles.

Las dietas inadecuadas pueden aumentar el riesgo de cáncer de colon y recto, cáncer de mama y enfermedades cardiovasculares.

El consumo excesivo de alcohol puede producir enfermedades estomacales, del hígado e intestinos también puede dañar el funcionamiento mental y sexual y reproducir el síndrome de alcoholismo fetal.

#### **2.6.4. CLIMÁTICO, FRÍO, CALOR.**

El frío y el calor excesivo, el viento, son estresores capaces de hacer reaccionar nuestro sistema vegetativo produciendo reacciones de estrés; esto dependerá de cada persona como reacciona ante los diversos elementos, pero sin duda son agentes capaces de impactar nuestro sistema nervioso y generar reacciones inadecuadas.

Los climas demasiado fríos o calientes también pueden ser estresantes. La altitud de una ciudad al igual que la contaminación por toxinas o venenos también son estresantes. Cualquiera de estos factores amenaza a tu cuerpo con un cambio en el medio ambiente interno.

## **2.6.5. CAUSAS HORMONALES**

### **2.6.5.1. Pubertad:**

Los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés. El cuerpo del adolescente “cambia” de forma, sus órganos sexuales comienzan a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos, es muy estresante.

### **2.6.5.2. Síndrome Premenstrual:**

Una vez que la mujer ha pasado por la pubertad, su cuerpo ha sido diseñado para trabajar mejor en la presencia de hormonas sexuales femeninas. Para las mujeres que ya han pasado por la pubertad, la ausencia de hormonas es una fuente importante de estrés. Una vez al mes, antes de la menstruación, los niveles de hormonas femeninas disminuyen abruptamente.

En muchas mujeres el estrés causado por esta disminución de hormonas, es suficiente para causar un episodio de sobre-estrés. Este sobre-estrés temporal es conocido como síndrome pre-menstrual.

### **2.6.5.3. Post-Parto:**

Después del embarazo las hormonas “cambian” dramáticamente. Después del parto o de un aborto la ausencia de hormonas podrá causar un episodio de sobre-estrés.

#### **2.6.5.4. Menopausia:**

Existe otro momento en la vida de una mujer cuando los niveles de hormonas disminuyen. A esto le llamamos "menopausia". El declive de hormonas durante la menopausia es leve y constante. Sin embargo, éste declive menopáusico es suficiente para causar sobre-estrés en muchas mujeres.

#### **2.6.6. FACTORES DE NIVEL EMOCIONAL**

Los jóvenes son más vulnerables en el aspecto emocional que los adultos, quizá porque no comprenden todavía el porqué de muchos eventos y porque deben lidiar con muchas exigencias a las que los adultos damos poca importancia o no nos damos cuenta de ellas, haciendo que sus fuentes de estrés provengan de los lugares y circunstancias que deberían darles más seguridad.

Presiones escolares, exigencias de los padres, problemas con sus amigos, pleitos, separación o divorcios de sus padres, enfermedades familiares, muerte de algún ser querido, cambio de escuela o casa, retos en los deportes y juegos, presiones por el tiempo de los padres, ruido, noticias del mundo y enfermedades, son algunas de las causas de estrés entre los niños y niñas que pueden perjudicar de manera importante su salud y su desempeño escolar así como sus relaciones familiares sobre todo con sus padres, familiares y amigos.

Según Mc Graw Hill en su 3° Edición publicada en México. **“El asunto es más importante de lo que se piensa, ya que los niños ahora están viviendo una infancia llena de información que les es difícil de procesar y comprender, plena de violencia que les impide desarrollarse libremente sin temores, con exceso de responsabilidades y demandas ante una sociedad muy, pero muy competitiva que exige cada día más de ellos y ellas para que puedan salir adelante”.**

Otros problemas severos se originan por los problemas económicos que les afectan y por la cada vez menos disponibilidad de ambos padres para atenderlos, por la necesidad de trabajar y solventar los gastos de manera conjunta, lo que los lleva a sentirse solos e impotentes muchas veces para resolver sus problemas.

El riesgo es grande y puede manifestarse por medio de rebeldía, aislamiento, desarrollo de adicciones, enfermedades severas y hasta de suicidio, que lamentablemente se ha incrementado en niños y jóvenes de forma alarmante en los últimos años.

Si bien no es fácil cambiar muchas de las actividades y compromisos contraídos, sí podemos ayudar a los niños y niñas a combatir el estrés para que no se sientan presionados con facilidad, haciendo lo siguiente.

- Hacer que el tiempo que estemos con ellos sea de calidad y no tanto de cantidad.
- Mantener una actitud positiva pensando que todo tiene solución. El sentido del humor es un factor protector muy importante, sobre todo durante los primeros años de vida.
- Buscar espacios para distracciones y no encerrarse en los problemas, mucho menos compartir con los hijos los que solamente competen a la pareja.

#### **2.6.7. FACTORES DE TIPO COGNITIVO**

El estrés ha dejado de ser patrimonio y asunto de los adultos que, preocupados por cuestiones laborales o mal pasares económicos, sufren trastornos del sueño, **problemas de salud y nervios de forma periódica.**

De hecho, los jóvenes y también los niños pueden padecer estrés y aunque no siempre debe ser visto como un indicador negativo -en otras ocasiones y de forma medida suele ser un potente movilizador y



canalizador de energías-, la preocupación de los especialistas gira en torno a que **quienes lo padecen de manera crónica no registran que se olvidan cosas, actividades**, tareas o que les cuesta concentrarse a causa de su agotamiento o excesiva presión.

Y no es para menos pues la vorágine del mundo actual y cotidiano, las presiones en el hogar por parte de los padres, **la necesidad de trabajar y estudiar al mismo tiempo, la dificultad para conseguir empleo** o imposibilidad de autosuficiencia económica, entre muchas otras preocupaciones típicas de los jóvenes son la causante de un nuevo enemigo: **la falta de memoria**.

Cada vez con más frecuencia se pueden encontrar jóvenes de entre 20 y 30 años con problemas de memoria y, alertan los especialistas, es un indicio de que **el estrés se instala antes de alcanzar la adultez**.

*“Es muy común que se presenten pacientes jóvenes, ejecutivos o estudiantes universitarios con dificultades para memorizar, que postergan tareas o, directamente, evitan dificultades”, “El estrés afecta la capacidad de aprender cosas nuevas”. (Según los estudios de la Universidad Santiago de Chile)*

Según explican los profesionales, **el hipocampo, región fundamental para el correcto funcionamiento de la memoria**, es sumamente sensible a los efectos del estrés; y se encuentra asociado con la capacidad de lograr memoria y procesar nueva información.

Los expertos de la Universidad Santiago de Chile avanzan en que *“como no se puede sostener la atención, hay cosas que se vuelven no memorizables”*, y tiene que ver con la **abundancia de estímulos, lo que limita aún más la atención** y debilita la capacidad de concentración y memoria.

Es importante tener en cuenta que el estrés puede dejar secuelas físicas y psíquicas y que cuanto más tardía es la consulta por los síntomas del estrés, más difícil es revertir el cuadro.

#### **2.6.8. FACTORES DE TIPO CONDUCTUAL**

El conductual abarca los cambios de conducta drásticos, como que en el colegio era muy amigable y en la universidad no encuentra amigos, llegar a un nuevo colegio y no conocer a nadie o se le dificulta hacer equipos de trabajo, o antes era muy participativo en clase.

Gómez, señala que, si los estudiantes tienen la sensación de que algo anda mal, no se sienten a gusto y eso permanece, unido a comportamientos como cansancio o dormir de más, estar distraído, enojado o algún otro malestar, es conveniente acudir con un especialista, como un psicólogo, porque una de las consecuencias pueden ser las enfermedades y el bajo rendimiento académico.

Hay muchas cosas que pueden provocar estrés en la vida de un niño. La peculiaridad del estrés es que algunos tipos de estrés son buenos mientras que otros son malos. El estrés bueno o normal es el que puede sentir cuando le preguntan en clase o cuando tiene que presentar oralmente un informe.

Ambos pueden ser signos del estrés bueno el tipo de estrés que ayuda a hacer las cosas bien. Por ejemplo, probablemente hará mejor la presentación del informe sobre un libro que ha leído si la ansiedad lo inspira a prepararse bien antes de levantarse para leerlo.

El estrés malo ocurre cuando los pensamientos estresantes siguen bombardeando durante un tiempo. Tal vez esté estresado si sus padres no dejan de discutir, si un miembro de su familia está enfermo, si tiene problemas en el colegio o si le está ocurriendo cualquier otra cosa que lo

hace estar preocupado o le altera de algún modo día tras días. Ese tipo de estrés no puede ayudarle y, de hecho, puede hacerle enfermar.

Una vez que reconoce que está estresado, hay diversas cosas que puedes hacer. Puede probar a hablar sobre lo que le preocupa con un adulto de confianza, como uno de sus padres o un profesor. Explicar lo que le ronda por la cabeza y cómo lo hace sentir. Un adulto puede tener ideas sobre cómo solucionar lo que le preocupa o incomoda.

El estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Burnout o el estrés informado por los profesores en el abordaje de sus tareas docentes como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo.

#### **2.6.9. PATOLOGÍAS POR ESTRÉS CRÓNICO**

Cada día es **más frecuente que las enfermedades de índole psíquica** afecten a la población estudiantil. Inclusive muchas de estas dolencias están ya **catalogadas como enfermedades estudiantiles**. Una de ellas es el síndrome de **stress crónico**. Normalmente esta patología proviene del **inadecuado manejo de las emociones** y los sentimientos.

Son **tres los síntomas** que pueden hacer pensar que nos encontramos ante un **síndrome de estrés crónico**. Estos tres síntomas son el **agotamiento emocional, la despersonalización y la pérdida de realización personal**.

El **agotamiento emocional** se empieza a notar cuando la persona ante la actividad estudiantil empieza a **tener sensaciones de aburrimiento, pérdida de interés y disgusto** ante sus obligaciones académicas. En

este estadio lo persona **intenta modificar su situación**. Si esta modificación no se consigue **se producirá una sensación de indefensión**.

**Otro de los síntomas es la despersonalización**. En esta fase se produce un desinterés **manifiesto por las actividades académicas** que se va extendiendo a **otros ámbitos de la vida**. Llega un momento en que **la persona se culpabiliza por la situación que está viviendo**. El estado de ánimo es bajo y se empiezan a **generar sentimientos de hostilidad**.

Por último se produce una **pérdida de la realización personal**. Esta fase se caracteriza por tener una **sensación generalizada de que nada vale la pena** y que es **imposible mejorar las cosas**. En este momento se pierde la ilusión por el propio estudio. Los expertos hablan que son **tres los niveles en los que se puede presentar este síndrome de estrés crónico**, también llamado síndrome de estrés académico.

#### **2.6.9.1. ENFERMEDADES**

- Dispepsia
- Gastritis
- Ansiedad
- Accidentes
- Frustración
- Insomnio
- Colitis Nerviosa
- Migraña
- Depresión
- Agresividad Disfunción Familiar
- Neurosis de Angustia
- Trastornos Sexuales
- Disfunción Laboral
- Hipertensión Arterial
- Infarto al Miocardio

- Adicciones
- Trombosis Cerebral
- Conductas antisociales

#### **2.6.10. BAJO RENDIMIENTO**

García y Palacios (1991), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que **“hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social”**. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

- a) el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante.
- b) en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento.
- c) el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.
- d) el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.
- e) 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.

##### **2.6.10.1. ¿POR QUÉ DISMINUYE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO?**

Los estudiantes creen que la dificultad y extensión de las materias y el elevado número de exámenes disminuyen su rendimiento académico

Los estudiantes matriculados en el colegio señalan como causas principales de su bajo rendimiento a:

- la dificultad intrínseca de algunas materias.

- el excesivo número de asignaturas que los estudiantes tienen que cursar cada año.
- la extensión desproporcionada de los programas y el elevado número de exámenes y trabajos.

Los horarios de mañana y tarde, el clima poco motivador de la institución y el escaso número de clases prácticas son otros de los problemas aducidos por los estudiantes que impiden mejorar sus resultados académicos.

Sin embargo, el absentismo y las faltas a clase, el desinterés por las escasas perspectivas laborales y el hecho de no cursar la carrera elegida figuran como las causas a las que menos importancia da.

El estudio, auspiciado y financiado, refleja también que los jóvenes colegiales otorgan una mayor responsabilidad a los factores relacionados con el profesorado cuando intentan explicar las posibles causas de su bajo rendimiento. Así entre las quejas más habituales figuran la “falta de estrategias de motivación”, la “escasa comunicación con los alumnos”, el “tipo de examen utilizado”, la “excesiva exigencia” e, incluso, la “subjetividad del profesor en la corrección”.

#### **2.6.11. BAJA AUTOESTIMA**

El psicólogo Giorgio Agostini, docente de la Universidad Santo Tomás, nos entrega una pauta de las enfermedades que más afectan a los estudiantes, cómo reconocerlas, cuáles son sus síntomas y de qué manera evitarlas.

La primera reacción que sienten los jóvenes es conocida como expectación ansiosa. "Ésta se produce debido a que los nuevos alumnos no conocen exactamente como es el funcionamiento de estos.

Esto comienza a causar angustia y ansiedad, debido a que entienden que han perdido gran parte del tiempo y notas, esto provoca un bajón con sentimiento de culpa, lo que sin embargo, no alcanza a manifestarse como una depresión.

Por otra parte existen alumnos que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Esta autoexigencia en ocasiones termina siendo un factor contrario a la salud, lo que puede desencadenar el ya conocido estrés. "Es muy común ver a jóvenes afectados por este tipo de trastorno en períodos de exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que en el colegio eran muy destacados y al llegar a la universidad se encuentran con compañeros que son tan buenos como ellos.

Entienden que no son la excepción y hay gente tan capaz como ellos, esto produce una depresión lo que desencadena en un estrés agudo. En menor medida es posible encontrar alumnos con síntomas de angustia, la que se atribuye a factores genéticos predisponentes, que pueden derivar en ataques de pánico.

El psicólogo cuenta que otra de las presiones que más resiente la salud de los alumnos es la impuesta por los padres. "Muchos se ven realizados a través de los hijos. Los logros que los progenitores no han tenido en ámbitos como el profesional u otro se les traspasa a sus hijos.

Por lo tanto, si al joven no le comienza a ir muy bien en los estudios sienten que les están fallando a los papás, más que a ellos mismos, lo que causa angustia y presión.

Aunque todas las personas manejan un nivel de estrés, la vida de un estudiante está rodeada de múltiples factores que representan una carga de tensión que puede desencadenar estrés estudiantil, el cual, si no se

detecta y tratar adecuadamente, puede ocasionar bajo rendimiento académico y desencadenar enfermedades.

“El estrés estudiantil está asociado al ritmo y las demandas de un estudiante que tiene exámenes, debe preparar clases y entregar trabajos”.

#### **2.6.12. Estrés y Ansiedad en Adolescentes**

Los niveles de ansiedad y el estrés en los adolescentes han aumentado drásticamente en las últimas décadas. Como las nuevas responsabilidades que deben asumir generan una pesada carga sobre sus hombros, cada vez más y más adolescentes se enfrentan a problemas de salud tanto en lo físico como en lo emocional. Como padre, es difícil de manejar estas condiciones y a menudo ni siquiera saben que sus hijos adolescentes están frente a ellos. (Padre ausente). El joven vive una gran tensión interna, conflictos, ambivalencia de sentimientos, frustración, depresión (aburrido), por sus cambios corporales y psicológicos (muere el niño y comienza a nacer un adulto).

El estrés y la ansiedad forman parte del cuadro cotidiano de muchos adolescentes, que deben ingresar al mundo del adulto, mediante la búsqueda laboral, que entre logros y frustraciones, finalmente adquieren un empleo y después de algunas renunciaciones o despidos, logran sostenerlo.

##### **2.6.12.1. ¿Por qué los adolescentes sufren de ansiedad?**

Los adolescentes, al igual que los adultos sufren de ansiedad y estrés por varias razones. En primer lugar, estas condiciones pueden ser hereditarias, y pueden tener un riesgo grande de que esto lo padezcan ellos si sus padres han tenido episodios de ansiedad y/o estrés.



En su mayor parte, los adolescentes y los niños que sufren de ansiedad y de estrés tienen situaciones en sus vidas que los empujan en esa dirección. Por ejemplo, pueden encontrarse con cosas como el divorcio de sus padres, los factores de estrés en la escuela e incluso la presión del grupo. Aunque la mayoría de los padres no se dan cuenta, los adolescentes se encuentran bajo una gran presión en muchas áreas de sus vidas. A veces, el cuerpo y la mente reacciona ante esto, tomando el camino de la ansiedad y / o el estrés.

#### **2.6.12.2. Síntomas que dan Aviso**

A menudo, los síntomas pueden ser pasados por alto. Esto es común debido a que los indicadores asociados con el estrés y la ansiedad son vistos como normales en el comportamiento adolescente. Sin embargo, es necesario identificar si hay un problema y tratarlo en consecuencia, ya que puede ser perjudicial para la salud a largo plazo.

#### **2.6.12.3. Los síntomas de ansiedad y altos niveles de estrés incluyen:**

- Los sentimientos de malestar. Algo no le parece correcto, aunque puede no haber nada de malo.
- Molestia abdominal que no parecen provenir de una condición física.
- Sequedad en la boca.
- Rápido latido del corazón que no se debe a un esfuerzo físico.
- Mareos.
- Falta de aliento que no se asocia con el esfuerzo físico.
- Necesidad frecuente de orinar.
- Opresión en el pecho, a veces, aumenta el dolor verdadero.
- Diarrea.
- Problemas para tragar.
- Insomnio.

- Irritabilidad o enojo que parece infundada.
- Miedo.
- La sensación de perder el control.
- Incapacidad para concentrarse en las tareas.

#### **2.6.12.4. Opciones de tratamiento**

Los tratamientos para el estrés y la ansiedad adolescente pueden incluir varias cosas. En primer lugar, identificar y eliminar la presión que lo genera (psicóloga/o). En segundo lugar, el médico puede recomendar una dieta balanceada, actividad física y buenas técnicas de relajación. Además, están los medicamentos disponibles para tratar problemas de ansiedad, que siempre deben ser recetados por el médico.

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo De Investigación**

La presente investigación en realidad es un estudio que se enmarca dentro de los denominados estudios mixtos, holísticos o integrativos.

Se tratara por lo tanto un estudio culi-cuantitativo a través del cual se propone realizar dos procesos claramente diferenciados.

El primer proceso consiste en realizar una descripción del problema objeto de investigación en función, de elementos teóricos y prácticos.

Para hacer la descripción se utilizó procedimientos regularmente manejados en investigación de carácter descriptivo en base a la aplicación del método científico, esta primera parte de la investigación.

En el segundo proceso en función de los resultados obtenidos de la investigación descriptiva, al amparo de los principios de la investigación cualitativa, se optará por generar una propuesta de solución al problema inicial como la que se espera contribuir a disminuir el impacto del problema en la población e institución de la investigación.

#### **3.2. Diseño De Investigación**

El diseño de la investigación es no experimental trasversal, en donde se determinará los siguientes parámetros:

Es prospectiva ya que se analiza y estudia con el fin de explorar lo que puede pasar a futuro de acuerdo a lo que ha sucedido en la población de estudio

### 3.3. Población – Muestra

Para el estudio del tema planteado se trabajará con una población conformada por: estudiantes del colegio Universitario UTN, ciudad de Ibarra, Provincia de Imbabura. En la presente investigación se va a trabajar con una población de 496 comprendidos desde los 12 años hasta los 19 años 288 de sexo masculino, 208 del sexo femenino de los cursos de octavos, novenos, decimos de educación básica y los primeros años, segundos años y tercer año de bachillerato que asisten regularmente a la jornada matutina de la institución y que pertenecen a distintos grupos sociales, viven en sectores periféricos, urbanos y rurales.

<b>EDUCACIÓN BÁSICA</b>		<b>Noveno año de educación básica “B”</b>
<b>Octavo año de educación básica “A”</b>	Hombres: 22    Mujeres: 15	Hombres: 26    Mujeres: 22
<b>Octavo año de educación básica “B”</b>	Hombres: 19    Mujeres: 15	<b>Décimo año de educación básica “A”</b>
<b>Noveno año de educación básica “A”</b>	Hombres: 24    Mujeres: 22	Hombres: 20    Mujeres: 15
		<b>Décimo año de educación básica “B”</b>
		Hombres: 16    Mujeres: 15
		<b>Décimo año de educación básica “C”</b>
		Hombres: 14    Mujeres: 18
		<b>BACHILLERATO</b>

**Año propedéutico “A”**

Hombres: 40      Mujeres: 7

**Segundo año de bachillerato  
físico matemático**

Hombres: 33      Mujeres: 12

**Segundo año de bachillerato  
contabilidad**

Hombres: 15      Mujeres: 23

**Año propedéutico “B”**

Hombres: 15      Mujeres: 21

**Tercer año de bachillerato  
contabilidad**

Hombres: 15      Mujeres: 17

**Tercer año de bachillerato  
físico matemático**

Hombres: 28      Mujeres: 8

### 3.4. Variables

VARIABLES
VI: El estrés en los estudiantes del colegio universitario UTN
VII: Conocer técnicas para el manejo adecuado del estrés

#### V1.- El estrés en los estudiantes del colegio universitario UTN

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia a pesar de lo cual, hoy en día, se confunde con una patología. Cuando esta condición se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que se ve reflejada en el organismo y en la aparición de enfermedades, anomalías y anormalidades patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

#### V2.- Técnicas para reducir el estrés

Es una forma saludable de aliviar la energía y la tensión reprimidas. Al ejercitarse, el flujo de oxígeno que llega a la sangre y al cerebro aumenta, lo cual produce un mayor estado de alerta y concentración. También mejora la imagen corporal, disminuye la depresión y genera una sensación de bienestar. Lo mejor es practicar un ejercicio que le guste. Si no tiene tiempo, aumente actividades de la vida cotidiana que le ayudan a ejercitarse, como caminar o subir escaleras

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Nombre de la variable: estrés (estudiantes del colegio universitario)

DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICE DE MEDICIÓN	INFORMANTES
Entiéndase como estrés a una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, el exceso se produce una sobrecarga de tensión que se ve reflejada en el organismo y en aparición de enfermedades que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano que afectan las esferas físicas, emocional, cognitivo, conductual y sexual. En los estudiantes del colegio universitario	Afectación del estrés en la esfera física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor tensión muscular</li> <li>• Aumento de la presión sanguínea</li> <li>• Aumento de ritmo cardíaco</li> <li>• Sudoración</li> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• Náuseas y vómitos</li> <li>• Temblores y tics</li> </ul>	Alta Media Baja	Padres de familia Estudiante
	Afectación del estrés en la esfera psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumento en la ansiedad</li> <li>✓ Depresión</li> <li>✓ Ira</li> <li>✓ Baja autoestima</li> <li>✓ Desesperación</li> <li>✓ Agitación</li> <li>✓ Cansancio</li> <li>✓ Irritabilidad</li> </ul>	Alta Media Baja	Estudiantes
	Afectación del estrés en la esfera cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumento de la tendencia a la distracción</li> <li>▪ Menor concentración</li> <li>▪ Deterioros de la memoria</li> <li>▪ Preocupación</li> </ul>	Alta Media Baja	Padres de familia Estudiantes
	Afectación del estrés en la esfera conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atracciones de comida y bebida</li> <li>- Aumento del consumo de cafeína y azúcar</li> <li>- Tabaquismo</li> <li>- Sueño</li> <li>- Problemas sexuales</li> <li>- Reducción de aficiones</li> </ul>	Alta Media Baja	Docentes Padres de familia
	Afectación del estrés en la esfera sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de comunicación</li> <li>• Falta de confianza</li> <li>• Anorgasmia</li> <li>• Falta de libido</li> </ul>	Alta Media baja	estudiantes

## MATRIZ DE OPERACIÓN DE VARIABLES

Nombre de la variable: reducir el estrés (estudiantes del colegio universitario)

DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICE DE MEDICIÓN	INFORMANTES
ELABORACIÓN DE UN MANUAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "U.T.N."	EJERCICIO DE RESPIRACIÓN	INSPIRACIÓN ABDOMINAL INSPIRACIÓN VENTRAL INSPIRACIÓN COSTAL ESPIRACIÓN RITMO INSPIRACIÓN ESPIRACIÓN	ALTO MEDIO BAJO	ESTUDIANTES
	MASAJES	CORPORALES	ALTO MEDIO BAJO	ESTUDIANTES
	MUSICOTERAPIA	PRESIÓN ARTERIAL TERAPIA MUSICAL	ALTO MEDIO BAJO	ESTUDIANTES
	ABRAZOTERAPIA	SEGURIDAD PROTECCIÓN CONFIANZA FORTALEZA SANACIÓN AUTOVALORACIÓN	ALTO MEDIO BAJO	ESTUDIANTES



### 3.5. Métodos

**Método científico.-** este método se toma en cuenta porque nos facilita la recopilación de gran cantidad de información necesaria para realizar nuestra investigación ya que nos protege de la subjetividad en el conocimiento.

**Método deductivo.-** nos permite analizar la información para la fundamentación y obtención de las conclusiones de un problema en particular. Teniendo en énfasis la explicación y abstracción antes de recoger datos, empíricos y realizar observaciones.

**Método inductivo.-** se toma en cuenta para analizar casos particulares cuyos resultados son tomados para extraer conclusiones generales. A partir de las observaciones descubriremos la generación del hecho y su teoría, empleando la observación y experimentación llegando así a la generalidad del mismo que se repite constantemente.

**Método analítico.-** este método se utilizara ya que nos permite conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su conocimiento y establecer nuevas teorías a través del estudio o examen de un problema en particular.

**Método sistemático.-** este método lo pondremos en práctica ya que nos permitirá relacionar hechos aparentemente aislados mediante el cual se formulara una teoría que unifique los diversos elementos para establecer una explicación tentativa que se someterá a prueba.

**Encuesta.-** Fue empleada en cada una de los puntos muestrales para tener la noción clara de cómo iniciamos nuestra aplicación, a un número considerable de personas, utilizando cuestionarios, que mediante preguntas efectuadas, permiten indagar las características, opiniones,

costumbres, hábitos, gustos, conocimientos, modos y calidad de vida, situación ocupacional, cultural etc.

**Entrevista.-** Será realizada una vez encontrado los casos problema para el dialogo con los individuos implícitos en el problema siempre y cuando se logre coordinar con las autoridades pertinentes la realización de la misma.

**Observación.-** Se trata de una actividad realizada por los seres vivos para detectar y asimilar **información**. El término también hace referencia al registro de ciertos hechos mediante la utilización de instrumentos.

**Método estadístico.-** Este método es el más importante y será utilizado en forma directa ya que nos permite recopilar, elaborar, interpretar datos numéricos por medio de la búsqueda de los mismos los cuales serán obtenidos en la aplicación de las encuestas.

### **3.6. Procedimiento para el estudio del problema**

1. Identificación del problema
2. Revisión bibliográfica preliminar
3. Contextualización, planteamiento, formulación del problema
4. Definición de los objetivos
5. Definición preguntas de información
6. Marco teórico
7. Metodología
8. Investigación o levantamiento de evidencias empíricas
9. Análisis e interpretación de los datos
10. Discusión de los resultados

### **3.7. Procedimiento para construir la propuesta de solución**

1. Análisis de los resultados del estudio del problema
2. Definición del tipo de propuesta
3. Caracterización de la propuesta
4. Diseño técnico de la propuesta
5. Diseño administrativo para la aplicación
6. Determinar los impactos
7. Evaluación (validación)

### **3.8. Valor Práctico**

¿Qué ayuda a resolver la investigación?

1.- Comprender con mayor profundidad y amplitud el problema de investigación.

Tiene mucha importancia para encontrar la solución más acertada que al menos contribuya a disminuir el impacto del problema.

2.- La solución busca mejorar los indicadores del problema porque se entiende que si los actuales indicadores persisten el problema seguiría latente. Hacer una intervención orientada a mejorar los indicadores.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LOS ESTUDIANTES.

Para realizar la investigación se aplicó encuesta a todos los estudiantes en forma personal ya que las preguntas se refieren a la situación de cada uno de ellos, como a continuación se indica.

#### Test # 1 Para la determinación del estrés.

#### Pregunta N° 1

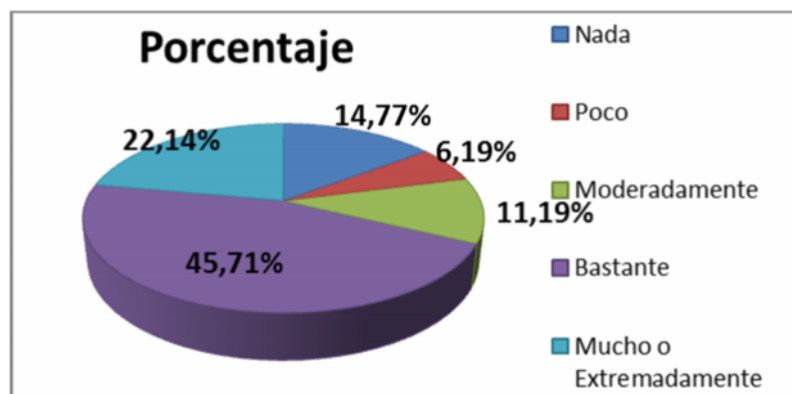
¿En la temporada de exámenes se te presentan síntomas de inquietud, incapacidad de relajarme y estar tranquilo?

#### TABULACIÓN

Cuadro 1

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	62	14.77
2	Poco	26	6.19
3	Moderadamente	47	11.19
4	Bastante	192	45.71
5	Mucho o Extremadamente	93	22.14
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Grafico 1**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

## **INTERPRETACIÓN**

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 22,14% dice que es una persona extremadamente inquieta, incapaz de relajarse e intranquila; el 45,71% dice que es bastante; el 11,19% dice moderadamente; el 6,19% dice que es poco y el 14,77% es nada.

Si agrupamos los indicadores 4 y 5 se observa que 67,85% de estudiante demuestran tener una actitud extremadamente inquieta y alterada, lo que significa que son alumnos que en ocasiones continuas son presa del estrés ya que con esto nos dan a entender que ellos no tienen control de los síntomas iniciales del estrés y se dejan dominar por los mismos. Esta situación interfiere en el trabajo conjunto de docente y estudiante con los cuales es necesario poner en práctica una mutua comunicación.

## Pregunta N° 2

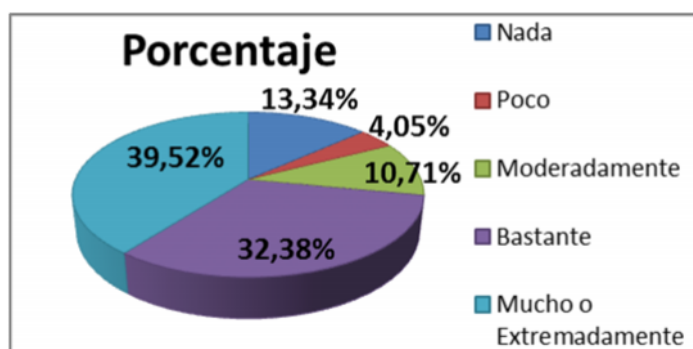
¿En las temporadas de exámenes y evaluaciones tienes pérdida de apetito?

### TABULACIÓN

**Cuadro 2**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	56	13.34
2	Poco	17	4.05
3	Moderadamente	45	10.71
4	Bastante	136	32.38
5	Mucho o Extremadamente	166	39.52
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Grafico 2**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 39,52% dice que tiene pérdida extrema de apetito; el 32,38% dice que es bastante; el 10,71% dice que es moderadamente; el 4,05% dice que es poco y el 13,34% que nada.

Si agrupamos los indicadores 4 y 5 se observa que 71,90% de estudiante demuestran tener un nivel muy alto de pérdida de apetito, lo que da a entender que la mayoría de los estudiantes son afectados en gran cantidad por los niveles de estrés ya que ellos dan a conocer que se afecta el apetito al estar en épocas de estrés acumulado como son las temporadas de exámenes y mayor trabajos de clase.

### Pregunta N° 3

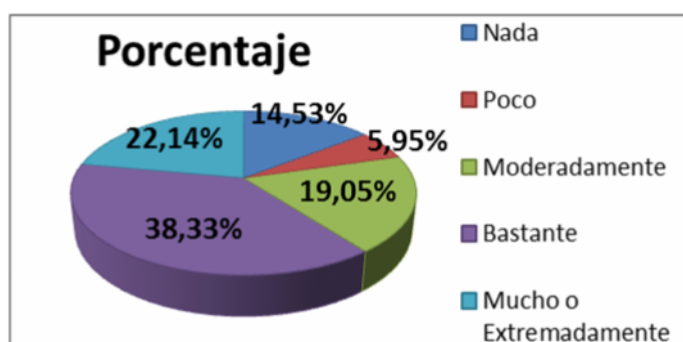
¿Tiende mucho a desentenderte de problemas y pensar en otras cosas?

### TABULACIÓN

**Cuadro 3**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	61	14.53
2	Poco	25	5.95
3	Moderadamente	80	19.05
4	Bastante	161	38.33
5	Mucho o Extremadamente	93	22.14
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Grafico 3**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 22,14% dice tienen un problema extremo ya que se desentiende del problema y piensa en otra cosa; el 38,33% dice que bastante; el 19,05% dice que es moderadamente; el 5,95% dice que es poco y el 14,53% es nada.

Si agrupamos los indicadores 4 y 5 se observa que 60,47% de estudiante demuestran tener una actitud de mucho desinterés en promedio a los temas que se les presenten, los mismos que a pesar del tiempo se desentienden del problema ni tampoco evaden el mismo pero con los resultados que nos dan los indicadores 4 y 5 nos da un resultado de 20,48% de estudiantes que no les afecta en gran cantidad los problemas del estrés por lo cual debemos mantener un alto nivel de estrés de los mismos.

#### Pregunta N° 4

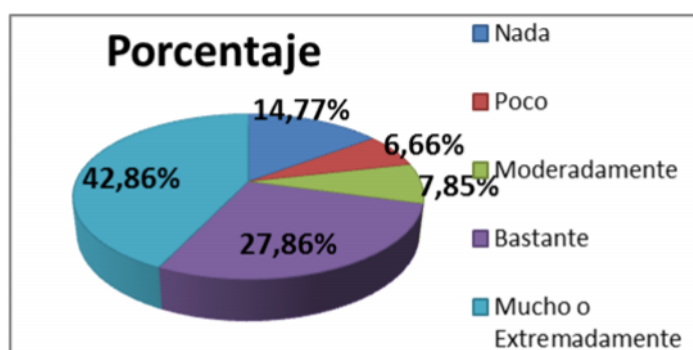
¿En los días de exámenes tienes ganas de suspirar, opresión en el pecho, sensación de ahogo?

#### TABULACIÓN

**Cuadro 4**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	62	14.77
2	Poco	28	6.66
3	Moderadamente	33	7.85
4	Bastante	117	27.86
5	Mucho o Extremadamente	180	42.86
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Grafico 4**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

#### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 42,86% dicen que tienen extremas ganas de suspirar, opresión en el pecho y sensación de ahogo; el 27,86% dice que tienen bastantes; el 7,85% dice que tiene moderadamente; el 6,66% dice que es poco y el 14,77% es nada.

Si agrupamos los indicadores 4 y 5 se observa que 70,72% de estudiante demuestran tener en varias ocasiones consecutivas y por mucho tiempo dichos síntomas, los mismos que por un porcentaje muy alto nos indican que esta es una de las reacciones de mayor actividad en las personas estresadas la cual es afirmativa ya que podemos darnos cuenta que son pocos los que no tienen estos síntomas en los momentos de estrés en los estudiantes; además aceptaremos que para pocos la causa del estrés está en la presencia de los docentes en las actividades de las aulas y por las tareas enviadas por los mismos.



### Pregunta N° 5

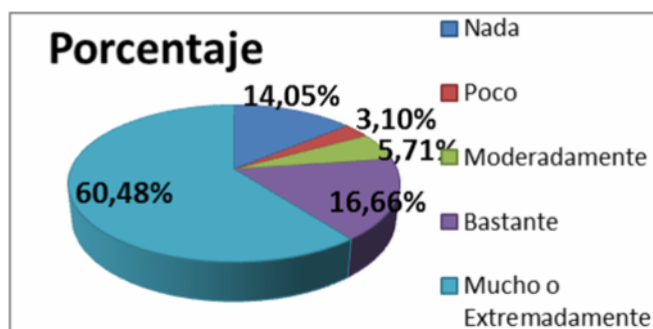
¿Sufres de palpitaciones, taquicardia en situaciones de toma de evaluaciones?

### TABULACIÓN

**Cuadro 5**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	59	14.05
2	Poco	13	3.10
3	Moderadamente	24	5.71
4	Bastante	70	16.66
5	Mucho o Extremadamente	254	60.48
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Grafico 5**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 60,48% dicen que sufren de palpitaciones y taquicardia en forma extrema; el 16,66% dice que bastante; el 5,71% dice que es moderadamente; el 3,10% dice que es poco y el 14.05% es nada.

Si tomamos el indicador 5 se observa que el 60,48% de estudiante demuestran tener una extrema situación de resultados de palpitaciones y taquicardia, los mismos que por un porcentaje muy alto nos indican que está es uno de los síntomas más presentados por los estudiantes para el caso de un alto nivel de estrés en las temporadas de mayor exigencia escolar por lo cual para este caso es estrictamente explícito los síntomas de estrés en los estudiante del plantel.

### Pregunta N° 6

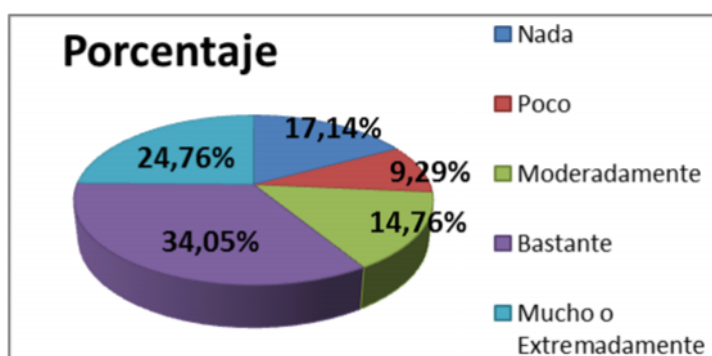
¿Se te presentan sentimientos de depresión y tristeza en las épocas de exámenes?

### TABULACIÓN

**Cuadro 6**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	72	17.14
2	Poco	39	9.29
3	Moderadamente	62	14.76
4	Bastante	143	34.05
5	Mucho o Extremadamente	104	24.76
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Grafico 6**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 24,76% dice que tienen muchos sentimientos de depresión y tristeza; el 34,05% dice que tienen bastante; el 14,76% dice que es moderadamente; el 9,29% dice que es poco y el 17,14% es nada.

Si tomamos los indicadores 4 y 5 se observa que el 58,81% de los estudiante demuestran tener una presencia de sentimientos de depresión y tristeza en forma periódica, ya que con este porcentaje se sobre entiende que existe un alto nivel de sentimientos de baja autoestima y depresión por lo cual debemos tener una mayor atención en los casos que presenten estos síntomas iniciales para contrarrestar a tiempo y tener una solución apropiada a la presencia de estos casos.

### Pregunta N° 7

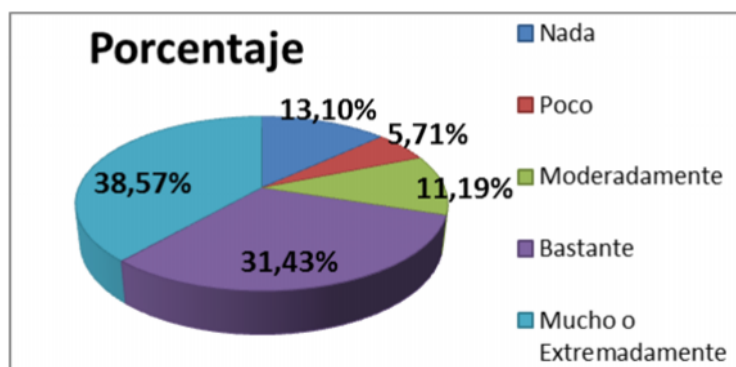
¿En la época de exámenes es mayor la necesidad de comer, tienes un aumento de apetito?

### TABULACIÓN

**Cuadro 7**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	55	13.10
2	Poco	24	5.71
3	Moderadamente	47	11.19
4	Bastante	132	31.43
5	Mucho o Extremadamente	162	38.57
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Grafico 7**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 38,57% dice que tiene una extrema necesidad de comer, aumento de apetito; el 31,43% dice que bastante; el 11,19% dice que es moderadamente; el 5,71% dice que es poco y el 13,10% es nada.

Considerando que al existir un alto nivel de aceptación de estos síntomas como una de las causas principales del estrés y siempre se toma en cuenta que un 70,00% de la muestra nos indica que se utiliza la ansiedad de comer como un síntoma de estrés en los tiempos de mayor presión dentro de la vida de estudiante.

### Pregunta N° 8

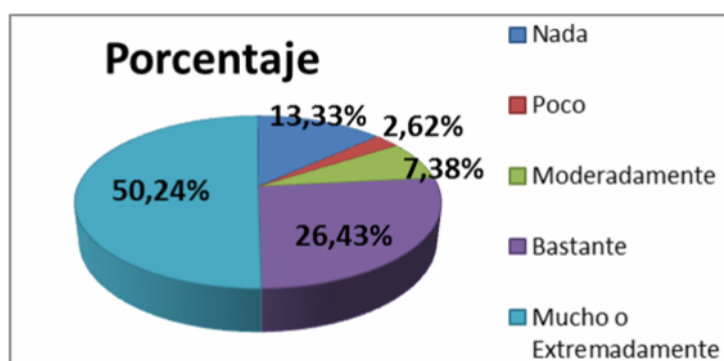
¿Se te presentan temblores, Tics o Calambres musculares?

### TABULACIÓN

**Cuadro 8**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	56	13.33
2	Poco	11	2.62
3	Moderadamente	31	7.38
4	Bastante	111	26.43
5	Mucho o Extremadamente	211	50.24
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 8**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 50,24% dice que tiene temblores, tics o calambres musculares; el 26,43% dice que bastante; el 7,38% dice que es moderadamente; el 2,62% dice que es poco y el 13,33% es nada.

Al considerar que un porcentaje promedio de las personas que sufren este tipo de síntomas por causa del estrés; pero la mayoría de los estudiantes de esta institución no tienen problemas musculares por causa del estrés producido en los estudiantes del plantel. Entendiendo como una de las causas primordiales la producción de los muy conocidos tics nerviosos en las personas.

### Pregunta N° 9

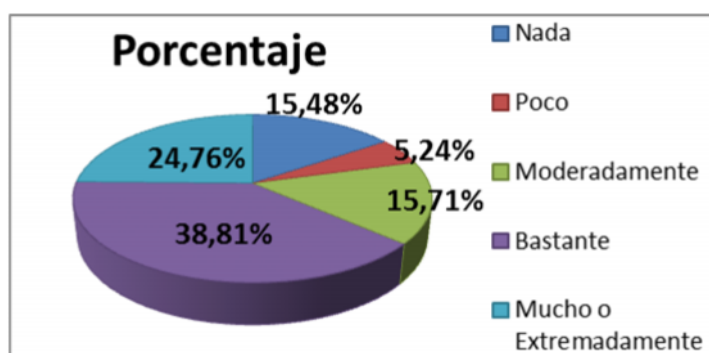
¿Presentas aumento de actividad en los momentos de estrés?

### TABULACIÓN

**Cuadro 9**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	65	15.48
2	Poco	22	5.24
3	Moderadamente	66	15.71
4	Bastante	163	38.81
5	Mucho o Extremadamente	104	24.76
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 9**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 24,76% dice que tiene un aumento extremo de la actividad; el 38,81% dice que bastante; el 15,71% dice que es moderadamente; el 5,24% dice que es poco y el 15,48% es nada.

Si agrupamos los indicadores 4 y 5 se observa que 63,57% de estudiantes demuestra que tienen un aumento en forma ascendente de actividades en el estudio ya que considerablemente tienen la capacidad de mantenerse en la realización de una cantidad determinada de actividades, es decir que resulta normal en los estudiantes la cantidad de trabajo que ellos realizan en la totalidad del año lectivo en una forma constante.

### Pregunta N° 10

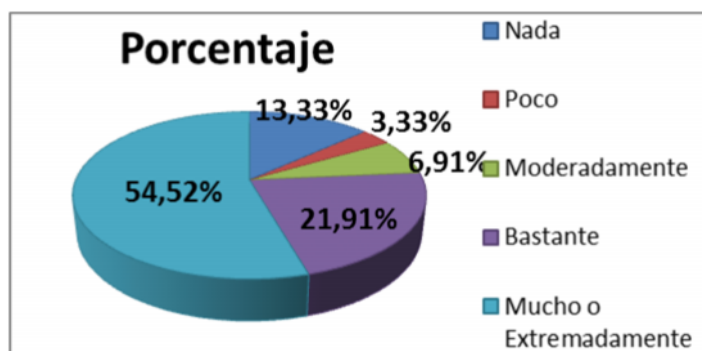
¿Te producen náuseas, mareo e inestabilidad en la temporada de rendir los exámenes?

### TABULACIÓN

**Cuadro 10**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	56	13.33
2	Poco	14	3.33
3	Moderadamente	29	6.91
4	Bastante	92	21.91
5	Mucho o Extremadamente	229	54.52
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 10**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Frente a la pregunta que si los estudiantes sufren náuseas, mareo e inestabilidad, el 54,52% afirma que sufren extremadamente de estos síntomas, el 21,91% indica que bastantes tienen estos síntomas, el 6,91% explica que es moderadamente, el 3,33% expresa que es poco y el 13,33% expresa que no hay aparición de estos síntomas.

Al saber que el porcentaje de estudiantes que no sufren de síntomas de náuseas, mareos e inestabilidad por causa del estrés es 76,43% del total de la población de la institución podemos decir que los estudiantes que sufren de estos síntomas podrían ser controlados con un enfoque claro de cómo se trataría este tema; por consiguiente diremos que podríamos tratar con seguridad y sin aislar de los demás al porcentaje del 16,66% del total.

### Pregunta N° 11

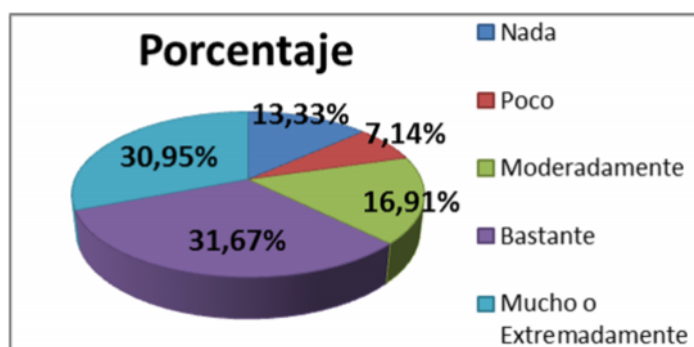
¿Te produce mucho esfuerzo el razonar y mantener la calma?

#### TABULACIÓN

Cuadro 11

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	56	13.33
2	Poco	30	7.14
3	Moderadamente	71	16.91
4	Bastante	133	31.67
5	Mucho o Extremadamente	130	30.95
TOTAL		420	100%

Gráfico 11



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

#### INTERPRETACIÓN

El análisis de las encuestas indica que un 30,95% muchos dependen del esfuerzo por razonar y mantener la calma; el 31,67% manifiestan que bastante; el 16,91% manifiesta que el esfuerzo es moderadamente; el 7,14% realizan poco esfuerzo y el 13,33% son los que hacen nada de esfuerzo para razonar y mantener la calma en situaciones con presencia de estrés.

Si agrupamos los datos entre el indicador 4 y 5 se observa que el 62,62% son los que dependen extremadamente del esfuerzo para razonar y mantener la calma; por lo contrario existe una cantidad considerable, el 20,47% de personas que necesariamente no tienen que esforzarse para razonar y mantener la calma en situaciones de estrés en las cuales pueden reaccionar de manera agresiva y sin darse cuenta de sus actos en dichas situaciones, por lo cual se tiene que inculcar en los demás el hábito de relajación y autocontrol personal.

## Pregunta N° 12

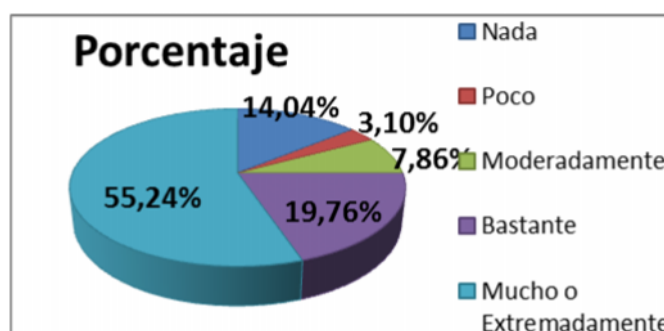
¿Tienes producción hormigueo o adormecimiento en las manos, cara, etc.?

### TABULACIÓN

**Cuadro 12**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	59	14.04
2	Poco	13	3.10
3	Moderadamente	33	7.86
4	Bastante	83	19.76
5	Mucho o Extremadamente	232	55.24
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 12**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

El 55,24 % de encuestados manifiestan que sufren en forma extrema hormigueos y adormecimientos en las manos, cara, etc.; el 19,76% son bastantes veces que sufren de estos síntomas corporales; el 7,86% indica que moderadamente sufre de estos síntomas corporales; el 3,10% indica que pocas ocasiones sufren de los síntomas corporales y el 14,04 indica que nunca se presentan los síntomas antes mencionados en situaciones de mucho estrés.

Si agrupamos los datos entre el indicador 4 y 5 se observa que el 75,00% del total de la muestra de estudiantes demuestran que sufren estos síntomas de hormigueo y adormecimiento en manos, cara, etc., en una forma extrema; por lo cual se diría que el restante es un porcentaje de manejo común para el control de los mismos síntomas y tratar de eliminarlos o completarlo.



### Pregunta N° 13

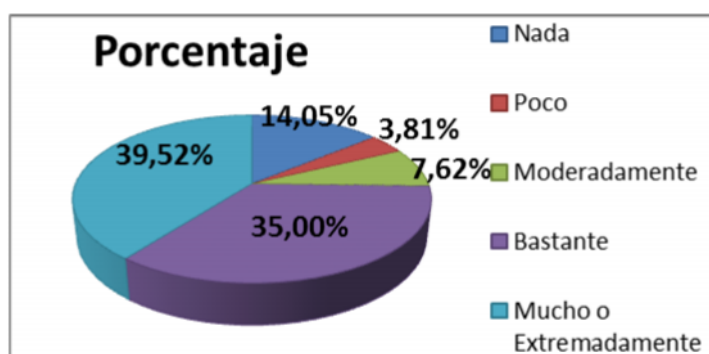
¿Se te presentan molestias digestivas, dolor abdominal, etc, en temporada de exámenes?

### TABULACIÓN

**Cuadro 13**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	59	14.05
2	Poco	16	3.81
3	Moderadamente	32	7.62
4	Bastante	147	35.00
5	Mucho o Extremadamente	166	39.52
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 13**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Frente a la pregunta de las molestias digestivas, dolor abdominal, etc.; el 39,52% de los estudiantes manifiesta que se le presenta estos síntomas extremadamente; el 35,00% de los estudiantes manifiesta bastante presencia de los síntomas; el 7,62% de los estudiantes manifiesta una presencia moderada de los síntomas; el 3,81% de los estudiantes tienen poca presencia de los síntomas; el 14,05% de los estudiantes no tiene presencia de los síntomas, en los tiempos de estrés.

Si agrupamos los datos entre el indicador 4 y 5 se observa que el 74,52% de los estudiantes manifiesta que se presenta en ellos los síntomas de molestias digestivas, dolor abdominal, etc., en una forma extremadamente; por lo consiguiente podemos considerar que la mayor parte de la muestra está dispuesta al esfuerzo y superación tanto en forma grupal como personal.

### Pregunta N° 14

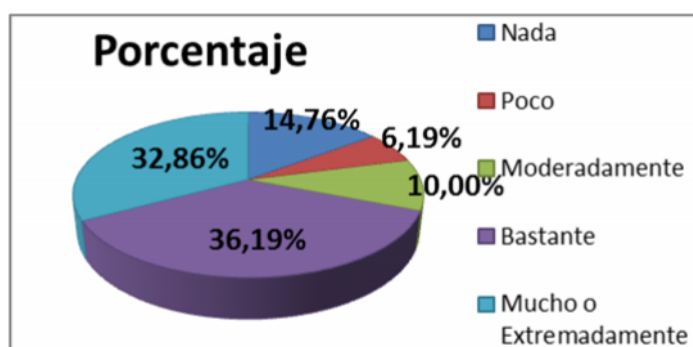
¿Sufres de dolor de cabeza cuando tienes evaluaciones escolares?

### TABULACIÓN

**Cuadro 14**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	62	14.76
2	Poco	26	6.19
3	Moderadamente	42	10.00
4	Bastante	152	36.19
5	Mucho o Extremadamente	138	32.86
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 14**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 32,86% de los estudiantes dicen que han sufrido dolor de cabeza antes o durante una evaluación o en una situación de estrés excesivo; el 36,19% dice que bastantes veces han sufrido dolor de cabeza; el 10,00% indica que los dolores de cabeza son moderadamente; el 6,19% indica que les produce pocas veces el dolor de cabeza y el 14,76% de los estudiantes indican que nunca sufren estos síntomas por causa del estrés.

Los datos nos indican que la mayoría de los estudiantes de la institución sufren síntomas a causa del estrés como es el dolor de cabeza en la temporada de exigencia para los mismos tanto en los trabajos como en las evaluaciones lo que nos indica que con un correcto tratamiento podremos llegar a tener una institución única y mejorada.

### Pregunta N° 15

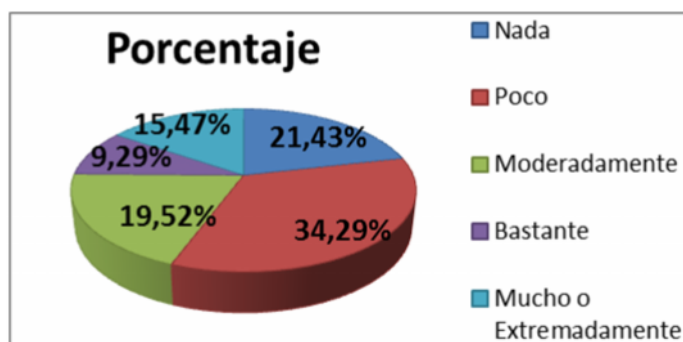
¿En la temporada de exámenes te produce entusiasmo, mayor energía o disfrutar con la situación que se te presenta?

### TABULACIÓN

**Cuadro 15**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	90	21.43
2	Poco	144	34.29
3	Moderadamente	82	19.52
4	Bastante	39	9.29
5	Mucho o Extremadamente	65	15.47
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 15**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Luego de haber tabulado los datos se observa que un 21,43% indica nunca tener entusiasmo, mayor energía o disfrutar con la situación, antes o durante una evaluación y en una situación de estrés excesivo; el 34,29% dice que pocas veces tiene estos síntomas; el 19,52% indica que estas reacciones se presentan en forma moderada; el 9,29% indica que estas situaciones son bastante frecuentes y el 15,47% de los estudiantes indica que son muchas y extremadamente frecuentes las veces que se presentan estas reacciones por causa del exceso de trabajos y el estrés por causa de los estudios.

Si agrupamos los datos entre los indicadores 1 y 2 se observa que del total de los estudiantes de la institución el 55,72% indica nunca tener entusiasmo, mayor energía y disfrutar con la situación que se le presenta, para solucionarlo.

## Pregunta N° 16

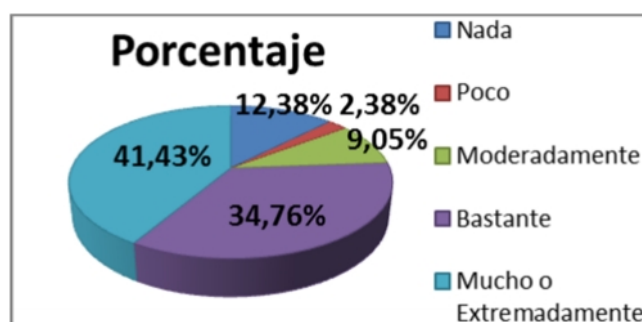
¿Presenta disminución de la actividad física y corporal?

### TABULACIÓN

Cuadro 16

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	52	12.38
2	Poco	10	2.38
3	Moderadamente	38	9.05
4	Bastante	146	34.76
5	Mucho o Extremadamente	174	41.43
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

Gráfico 16



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Un 41,43% de la muestra total de los estudiantes dice que les produce una extrema disminución de actividades; el 34,76% de la misma indica bastante disminución de actividades; el 9,05% de la misma muestra indica que este síntoma lo tienen moderadamente; el 2,38% indica que la disminución de actividad es poca; pero el 12,38% de la muestra indica que nunca disminuye la actividad por cuestión del estrés en ellos.

Si agrupamos los datos entre los indicadores 4 y 5 se observa que del total de los estudiantes de la institución el 76,19% indica tener una extrema disminución de actividades por lo cual esta cantidad trata de las personas que no logran controlar y canalizar en buena forma las situaciones que se les presenta; mientras el 14,76% de los estudiantes no tienen continuamente la disminución de actividad puede llegar a ser parte del gran grupo de personas.

### Pregunta N° 17

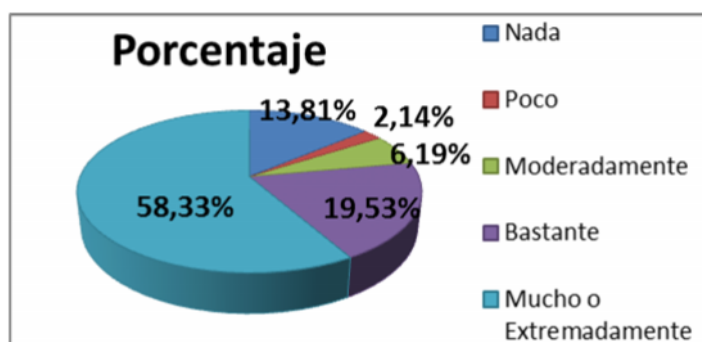
¿Tienes a rascarte o comerte las uñas en las temporadas de exámenes o evaluaciones?

#### TABULACIÓN

Cuadro 17

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	58	13.81
2	Poco	9	2.14
3	Moderadamente	26	6.19
4	Bastante	82	19.53
5	Mucho o Extremadamente	245	58.33
TOTAL		420	100%

Gráfico 17



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

#### INTERPRETACIÓN

Se observa que el 58,33% de los estudiantes dicen sentir muchas ganas de rascarse o comerse las uñas por las situaciones de estrés; el 19,53% indican bastantes veces llegan a sentir este síntoma; el 6,19% indican que los síntomas se presentan en forma moderada; el 2,14% indican que se presenta en poca forma; el 13,81% de los estudiantes dan a conocer que dichos síntomas nunca se presentan en los momentos de estrés crónico.

Si agrupamos los datos entre los indicadores 4 y 5 se observa que del total de los estudiantes de la institución el 77,85% supieron manifestar que sienten ganas de rascarse o comerse las uñas por la preocupación o por situaciones de estrés crónico en forma extrema, por lo contrario el 22,14% de la muestra indica que son los que nunca tienen la reacción de rascarse o comerse las uñas en situaciones de estrés o en situaciones de trabajo excesivo en los tiempos de clase.

### Pregunta N° 18

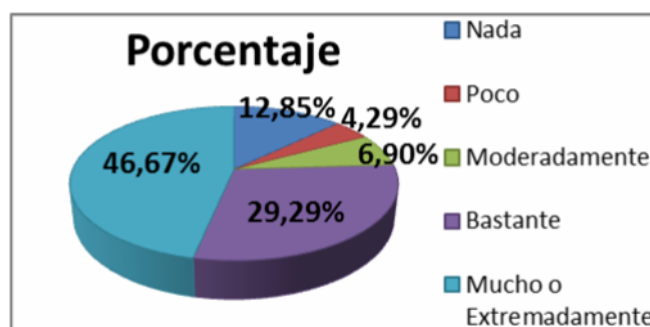
¿En situaciones de estrés tienes tendencia a echar la culpa a alguien o algo?

#### TABULACIÓN

Cuadro 18

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	54	12.85
2	Poco	18	4.29
3	Moderadamente	29	6.90
4	Bastante	123	29.29
5	Mucho o Extremadamente	196	46.67
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

Gráfico 18



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

#### INTERPRETACIÓN

Un 46,67% de la muestra total de los estudiantes dice que usan como un escudo el echar la culpa a otra persona o alguna cosa en forma extrema; el 29,29% de la misma indica bastante uso de este síntoma y la aplicación del mismo; el 6,90% de la misma muestra indica que este síntoma lo tienen moderadamente; el 4,29% indicaron que la actividad de escudarse en echar la culpa a otras personas o cosas es poca; pero el 12,85% de la muestra indicaron que nunca buscan culpar a otras personas o cosas por las situaciones que no podemos cumplir.

Considerando la situación en la que se presenta la problemática del estrés en los estudiantes consideramos que el 75,96% del total son personas en las cuales les afecta los síntomas de escudarse en la tendencia de echar la culpa a otra persona o cosa con lo cual tenemos la presencia de personas las cuales son sinceras; pero por lo contrario existe un 24,04% de la muestra la misma que no se oculta tras del pretexto de echar la culpa a otras personas o cosas.

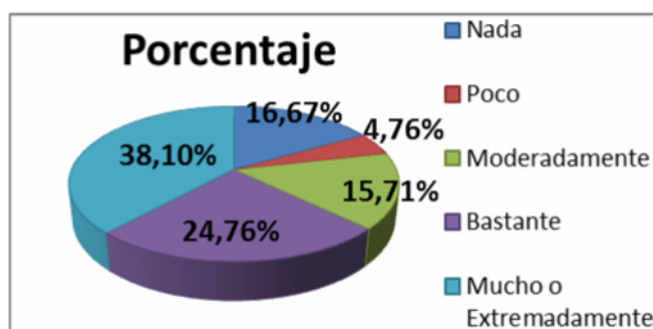
### Pregunta N° 19

¿Tienes exceso de somnolencia o mayor necesidad de dormir durante la temporada de exámenes?

**TABULACIÓN** **Cuadro 19**

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	70	16.67
2	Poco	20	4.76
3	Moderadamente	66	15.71
4	Bastante	104	24.76
5	Mucho o Extremadamente	160	38.10
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 19**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Se observa que el 38,10% de los estudiantes dicen tener síntomas de somnolencia o mayor necesidad de dormir en forma extremada; el 24,76% indicaron que tiene bastante acción de estos síntomas; el 15,71% indicaron que tienen moderadamente los síntomas de somnolencia; el 4,76% de los mismos indicaron tener pocos episodios de somnolencia y el 16,67% son aquellos que no presentan episodios de somnolencia sobre todo en los momentos que se presenta el estrés. Si agrupamos los datos entre los indicadores 4 y 5 se observa que del total de los estudiantes de la institución el 62,86% indican tener mucha somnolencia o mayor necesidad de dormir por lo cual esta cantidad se trata de las personas que no logran controlar y canalizar en buena forma las situaciones que se les presenta; mientras el 37,14% de los estudiantes no presentan continuamente somnolencia o mayor necesidad de dormir por causa del estrés el cual, con un correcto tratamiento pueden llegar a ser parte de ese gran grupo de personas positivas y con actividad correcta.

## Pregunta N° 20

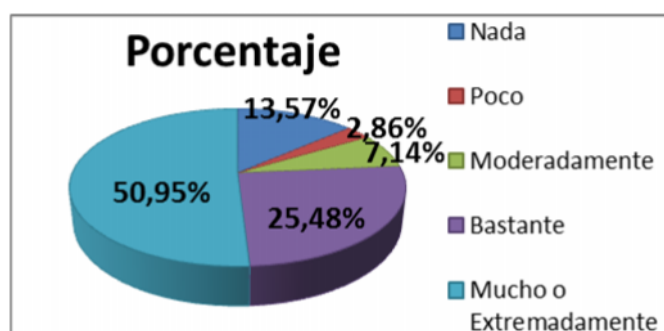
¿En la temporada de exámenes tienes aprensión, sensación de estar poniéndome enfermo?

### TABULACIÓN

Cuadro 20

N°	INDICADORES	FACTOR	PORCENTAJE
1	Nada	57	13.57
2	Poco	12	2.86
3	Moderadamente	30	7.14
4	Bastante	107	25.48
5	Mucho o Extremadamente	241	50.95
<b>TOTAL</b>		<b>420</b>	<b>100%</b>

Gráfico 20



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN

Un 50,95% de la muestra total de los estudiantes dice que les produce una aprensión, sensación de estar poniéndome enfermo en forma extrema; el 25,48% de la misma indica bastante reacción a situaciones del estrés; el 7,14% de la misma muestra indica que este síntoma lo tienen moderadamente; el 2,86% indicaron que la aparición de estos síntomas es poca; pero el 13,57% de la muestra indicaron que no es continua la aprensión, sensación de estar poniéndose enfermo por cuestión del estrés en ellos. Si agrupamos los datos entre los indicadores 4 y 5 se observa que del total de los estudiantes de la institución el 76,43% indican tener una extrema aprensión, sensación de estar poniéndome enfermo por lo cual esta cantidad se trata de las personas que no logran controlar y canalizar en buena forma las situaciones que se les presenta; mientras el 23,57% de los estudiantes tienen poca aprensión, sensación de estar poniéndose enfermo por causa de los problemas de estrés.



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

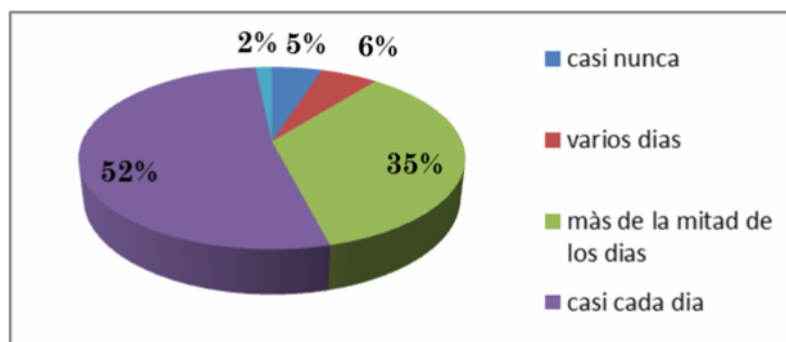
### Test # 2 Para la determinación del estrés.

#### 1. ¿Poco interés o placer por las cosas?

Cuadro 1

N <sup>a</sup>	INDICADORES	F	%
1	casi nunca	21	5,00
2	varios días	24	5,71
3	más de la mitad de los días	148	35,24
4	casi cada día	220	52,38
5	no contestan	7	1,67
<b>total</b>		<b>420</b>	<b>100,00</b>

Gráfico 1



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

#### INTERPRETACIÓN:

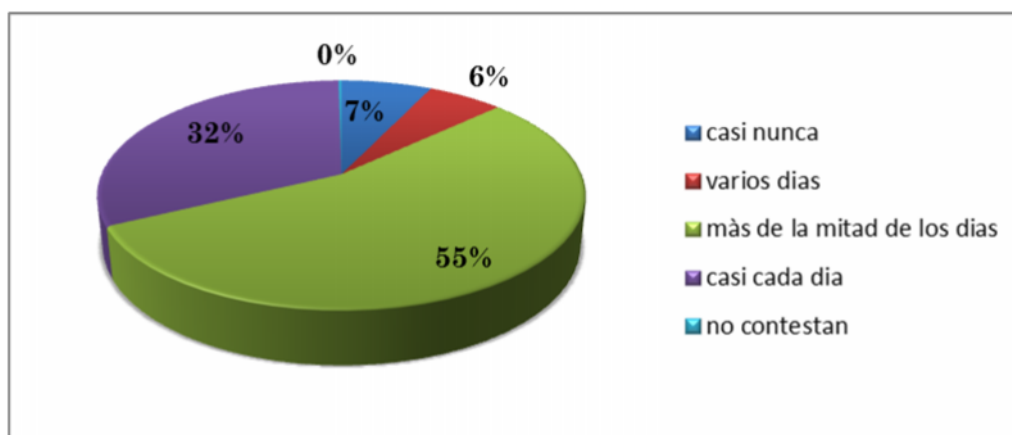
Una vez procesados los datos se observó que el 5,00% de estudiantes casi nunca pierden el interés; el 5,71% indican que varios días tiene poco interés por las cosas el desánimo es como un remolino que nos quiere hundir se convierten en muchas ocasiones en desencadenantes de la apatía y la desgana; el 35,24% indica más de la mitad de los días pierden el interés; el 52,38% indica que casi cada día pierde el interés lo que es probable que esté sufriendo de una gran depresión y el 1,67% están ausentes, no contestan o tienen una actitud negativa

## 2. ¿Se ha sentido abatido, deprimido o sin esperanza?

**Cuadro 2**

N <sup>a</sup>	INDICADORES	F	%
1	casi nunca	30	7,14
2	varios días	25	5,95
3	más de la mitad de los días	230	54,76
4	casi cada día	134	31,90
5	no contestan	1	0,24
<b>Total</b>		<b>420</b>	<b>100,00</b>

**Gráfico 2**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN:

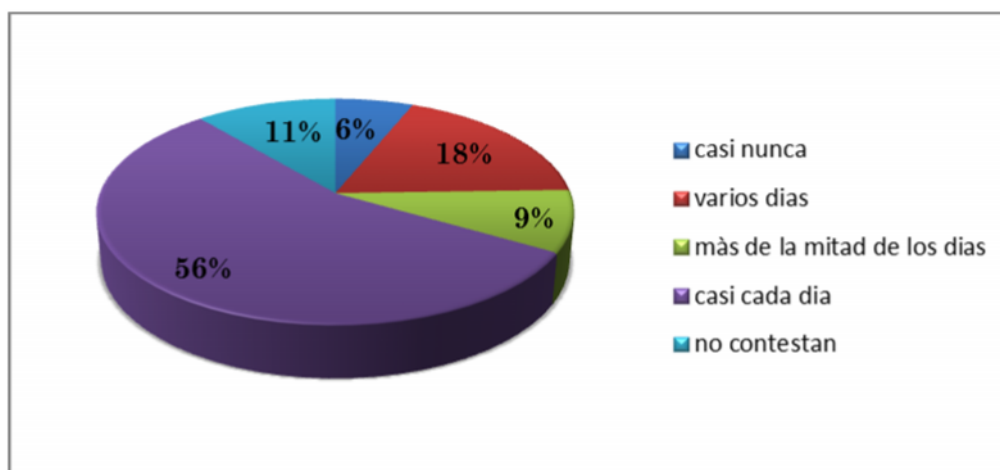
Luego de realizar la tabulación se observa que el 7,14% casi nunca se siente deprimido; el 5,95% varios días se sienten abatidos se mantiene durante mucho tiempo estas circunstancias unidas a un estilo de pensamientos y acciones determinadas, el bajo estado de ánimo se codifica en el tiempo y aparecen algunas dificultades mayores; el 54,76% más de la mitad de los días se sienten deprimidos; el 31,90% casi todos los días están abatidos lo que es probable que esté sufriendo de una gran depresión mientras el 0,24% no contestan por estar con actitud negativa o ausencia en clases.

3. ¿Ha tenido problemas para quedarse dormido o para dormir, o ha dormido demasiado?

Cuadro 3

N <sup>a</sup>	INDICADORES	F	%
1	casi nunca	26	6,19
2	varios días	77	18,33
3	más de la mitad de los días	37	8,81
4	casi cada día	233	55,48
5	no contestan	47	11,19
<b>total</b>		<b>420</b>	<b>100,00</b>

Gráfico 3



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

**INTERPRETACIÓN:**

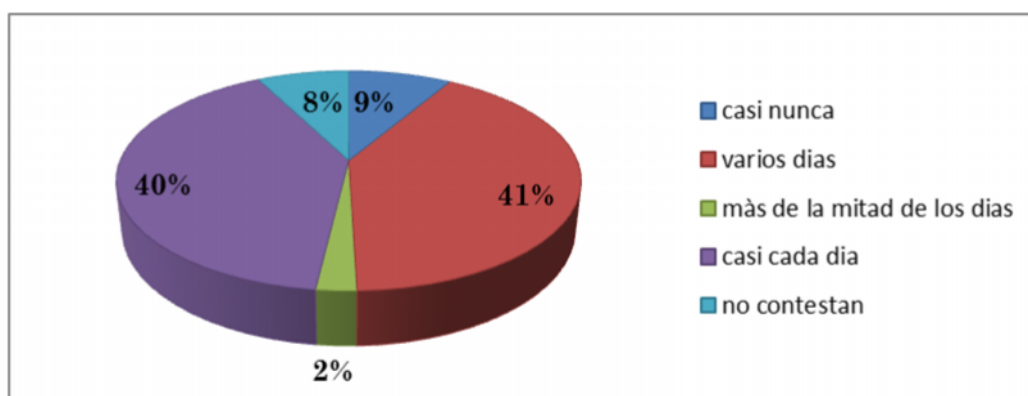
Una vez realizada la tabulación se observa que el 6,19% no ha tenido problemas para dormir; el 18,33% varios días no han conciliado el sueño lo que encontramos es un gran sufrimiento y una notable dificultad en la relación con los demás sufre de un estado de ánimo bajo; el 8,81% más de la mitad de los días no han podido dormir y algunas veces han dormido demasiado; el 55,48% no pueden dormir lo que se puede decir que esté sufriendo de una depresión mientras el 11,19% están ausentes o por su actitud no contesta.

#### 4. ¿Se ha sentido cansado o con poca energía?

Cuadro 4

N <sup>a</sup>	INDICADORES	F	%
1	casi nunca	36	8,57
2	varios días	172	40,95
3	más de la mitad de los días	10	2,38
4	casi cada día	170	40,48
5	no contestan	32	7,62
<b>total</b>		<b>420</b>	<b>100,00</b>

Gráfico 4



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

#### INTERPRETACIÓN:

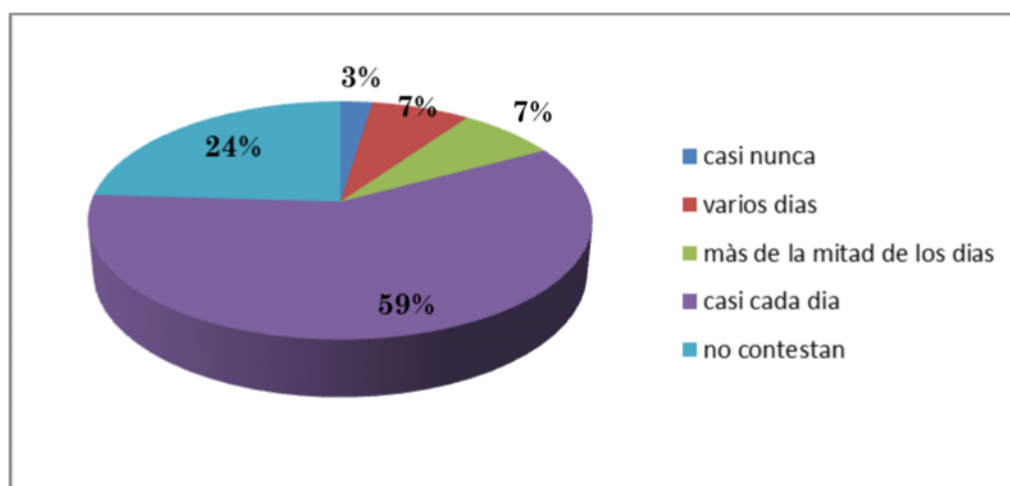
Una vez que se realizó la tabulación de los datos se observa que el 8,57% de estudiantes informa que casi nunca se sienten cansados; el 40,95% indica que se sienten cansados varios días es frecuente que las personas no encuentren consuelo en nadie. Familiares y amigos intentan sacarles de este estado con frases como: “anímate...” “con todo lo que tú tienes...”; el 2,38% se siente cansado más de la mitad de los días; el 40,48% manifiesta que se siente cansado más de lo común lo que es probable que esté sufriendo de una depresión y el 7,62% no estuvieron presente o lo que es peor no contestan.

## 5. ¿Tiene poco apetito o ha comido en exceso?

Cuadro 5

N <sup>a</sup>	INDICADORES	F	%
1	casi nunca	10	2,38
2	varios días	35	8,33
3	más de la mitad de los días	28	6,67
4	casi cada día	247	58,81
5	no contestan	100	23,81
<b>total</b>		<b>420</b>	<b>100,00</b>

Gráfico 5



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN:

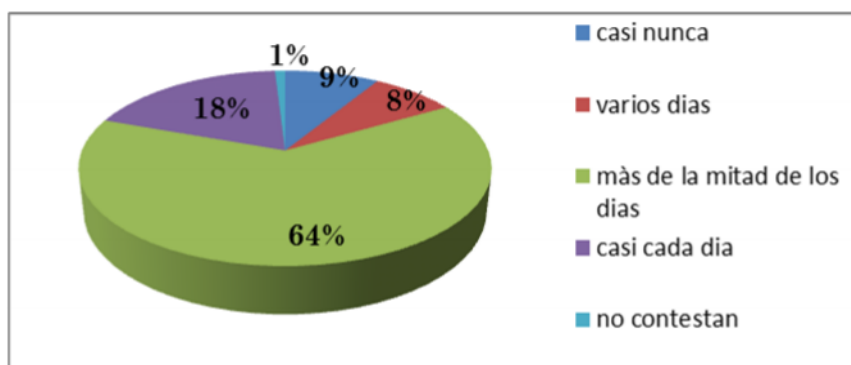
Realizada la tabulación se observa los siguientes datos el 2,38% casi nunca tiene poco apetito; el 8,33% tienen poco apetito varios días y también comen en exceso. Así pues, le resultará difícil pensar positivamente sin variar antes su estado de ánimo; el 6,67% más de la mitad de los días tienen apetito por la comida; el 58,81% indica que todos los días no tiene apetito y esto conlleva a no sentirse bien con el medio con el que le rodea lo que es probable que esté sufriendo de una depresión mientras tanto el 23,81% no contestan la pregunta probablemente por varias razones.

6. ¿Se siente mal consigo mismo, piensa que es un fracasado o se ha dejado abatir por su familia?

Cuadro 6

N <sup>a</sup>	INDICADORES	F	%
1	casi nunca	37	8,81
2	varios días	33	7,86
3	más de la mitad de los días	268	63,81
4	casi cada día	78	18,57
5	no contestan	4	0,95
<b>total</b>		<b>420</b>	<b>100,00</b>

Grafico 6



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

**INTERPRETACIÓN:**

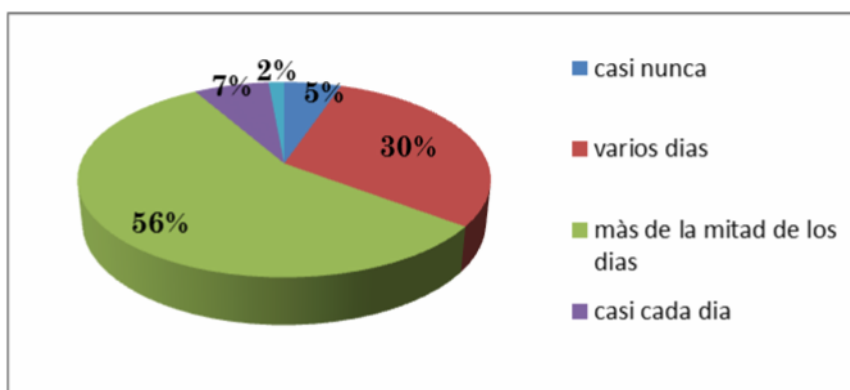
Concluida la tabulación se obtuvo los siguientes datos, el 8,81% no piensa que es un fracasado o se ha dejado abatir por su familia debiendo ser varias las razones de sus familiares; el 7,86% piensan algunos días que son fracasados y se sienten mal sufre de un estado de ánimo bajo. Así pues, le resultará difícil pensar positivamente sin variar antes su estado de ánimo; el 63,81% piensa más seguido que es un fracaso total; el 18,57% manifiesta todos los días que es un fracasado y se deja de su familia se siente mal lo que es probable que esté sufriendo de depresión mientras tanto el 0,95% están ausentes, mal estado de ánimo y actitud negativa.

**7. ¿Tiene problemas para concentrarse, como en la lectura de diarios o en ver la televisión?**

**Cuadro 7**

N <sup>a</sup>	INDICADORES	F	%
1	casi nunca	22	5,24
2	varios días	126	30,00
3	más de la mitad de los días	237	56,43
4	casi cada día	29	6,90
5	no contestan	6	1,43
<b>total</b>		<b>420</b>	<b>100,00</b>

**Grafico 7**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

**INTERPRETACIÓN:**

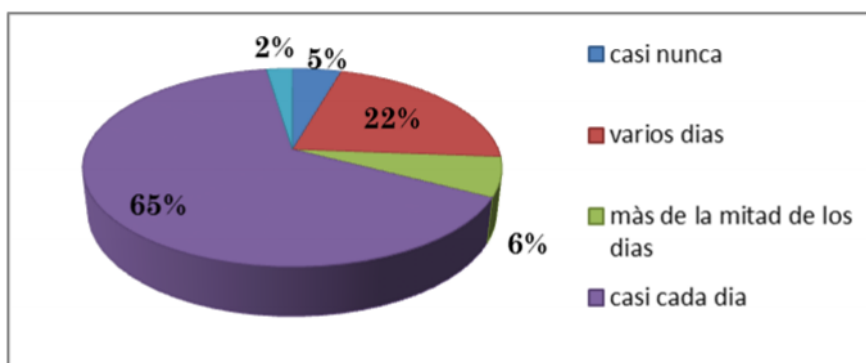
Concluida la tabulación de los datos se obtuvo lo siguiente: el 5,24% nunca tiene problemas para concentrarse, el 30,00% varios días tiene problemas con la concentración lo que hace imposible que pueda recordar algún dato sufre de un estado de ánimo bajo. Así pues, le resultará difícil pensar positivamente sin variar antes su estado de ánimo; el 56,43% tiene más problemas para concentrarse lo que imposibilita leer un diario; el 6,90% el problema para concentrarse es peor lo que es probable que esté sufriendo de una depresión por lo tanto el 1,43% no responde a la pregunta las razones son varias.

8. ¿Se mueve o habla tan lentamente que otras personas se han dado cuenta? O bien lo contrario: ¿se siente tan nervioso/a o inquieto/a que se mueve bastante más de lo habitual?

**Cuadro 8**

N <sup>a</sup>	INDICADORES	F	%
1	casi nunca	19	4,52
2	varios días	91	21,67
3	más de la mitad de los días	27	6,43
4	casi cada día	273	65,00
5	no contestan	10	2,38
<b>total</b>		<b>420</b>	<b>100,00</b>

**Grafico 8**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

### INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación se observa en los datos obtenidos lo siguiente: el 4,52% casi nunca están nerviosos e inquietos o es lento; el 21,67% varios días están nerviosos debido a algún acontecimiento que le sucedió anteriormente o está por sucederle sufre de un estado de ánimo bajo le resultará difícil pensar positivamente sin variar antes su estado de ánimo; el 6,43% se siente nervioso más de lo normal; el 65,00% se siente nervioso varios días lo que es probable que esté sufriendo de depresión mientras el 2,38% prefieren no contestar por obvias razones.

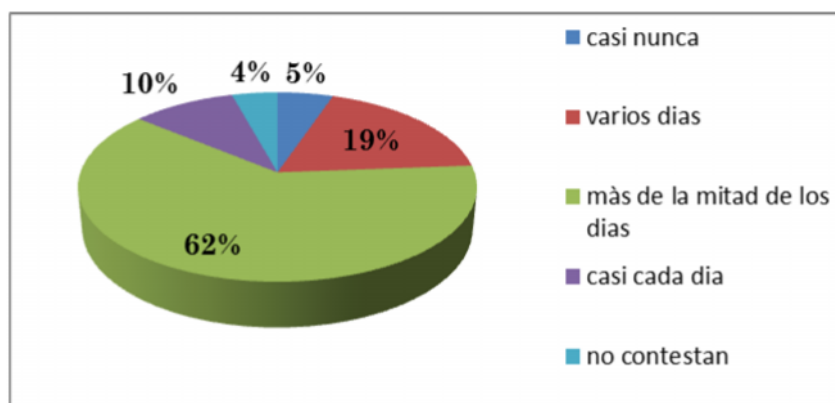


9. ¿Alguna vez ha pensado en las dos últimas semanas que estaría mejor muerto, o en hacerse daño a sí mismo de alguna forma?

**Cuadro 9**

N <sup>a</sup>	INDICADORES	F	%
1	casi nunca	22	5,24
2	varios días	78	18,57
3	más de la mitad de los días	261	62,14
4	casi cada día	41	9,76
5	no contestan	18	4,29
<b>total</b>		<b>420</b>	<b>100,00</b>

**Grafico 9**



Fuente: Encuesta a estudiantes 2010.  
Autoras: Quiroz, Yacelga.

**INTERPRETACIÓN:**

Luego de terminar la tabulación se observa que el 5,24% no piensa en que si estaría muerto sería mejor o querer hacerse daño; el 18,57% varios días se le viene la idea de que si estaría muerto las cosas serían mejor; el 62,14% piensa que sería mejor hacerse daño y no sufrir más; el 9,76% piensa cuan diferente fueran las cosas si estuviera muerto en esta ocasión se le examinará con más cuidado para ver si su actitud es realmente suicida u homicida; el 4,29% no contestan por actitud negativa y usencia.

## **INTERPRETACIÓN GENERAL**

### **TEST # 1**

Teniendo el análisis de forma general podemos considerar que el 70% de la muestra total de nuestro estudio tiende a permanecer en toda la temporada de clases con una cantidad de estrés muy alta, la misma que afecta en el desarrollo del estudiante tanto en forma académica como en la psicológica; razón por la cual debemos desde un inicio dar un seguimiento y buscar una solución adecuada para mejorar el desarrollo intelectual de cada estudiante. Consideremos tener muy presente el comportamiento de cada individuo ya que en el caso de presentarse problemas de estrés es muy notorio y extremadamente claro.

### **TEST # 2**

Una vez procesados los datos se obtuvo que el 65% de estudiantes se estresan cada día, debido a problemas familiares, el alcohol, el café, el tabaco y las drogas, podemos observar que hay una gran cantidad de agentes químicos que afectan nuestra capacidad de adaptación, la aparición de reacciones desmedidas, que sumadas a otras son capaces de alterar el buen funcionamiento del organismo, su estado de ánimo no varía ni aun dependiendo de las circunstancias que se les presente ya que les resulta difícil pensar positivamente, llegan a pensar que son lo peor y si estuvieran muertos todo lo que están viviendo sería diferente, cuenta con menos criterios necesarios a pesar de lo cual sufre verdaderas dificultades para afrontar los desafíos de la vida y se acusa a sí mismo de sus fracasos sociales y académicos. La competencia con los compañeros hace que los problemas se acumulen durante cierto tiempo y lo haga incapaz de sobre salir.

## **INTERPRETACIÓN RE TEST**

### **RE TEST # 1**

Al volver a tomar el test para saber el nivel de estrés en el cual se encuentran los estudiantes tenemos como claro índice el aumento notorio al 75% de la muestra tomada para nuestro estudio, se considera que los alumnos sin necesidad de que se trate de la temporada de aportes o exámenes presentan un estrés notorio el cual dejando acumular se puede convertir en la causa principal de la perdida de año en los estudiantes. Por lo cual se ve inminente la aplicación de un tratamiento para evitar o controlar el estrés en los estudiantes por motivo de la temporada de clases.

### **RE TEST # 2**

El 60,48% tiene casi cada día el estrés debido a las obligaciones que decaen sobre ellos, problemas en la familia mucha de las veces no pueden concentrarse peor aún gozar de un buen estado de ánimo, cualquier problema que tienen tratan de resolver a su manera sin saber que la acumulación de ello lo llevara al estrés, hace que se esclavice cada día más así pues, le resultará difícil pensar y cuesta mucho esfuerzo recuperar el desatino no duerme fácilmente, o se levantan en medio de la noche y no pueden volver a dormir manifiesta que no hemos tenido un entrenamiento para desarrollar nuestra personalidad como un mecanismo capaz de resolver problemas con eficacia, y de adoptar la solución más adecuada ante la perspectiva que se nos presenta.

#### 4.4.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL DIAGNOSTICO

##### CONCLUSIONES:

- La mala predisposición de los estudiantes inciden en el manejo de estrés, ya que al experimentar problemas afectivos aumenta en gran cantidad el problema del estrés crónico por causa del rechazo y sobre presión en el desarrollo de las actividades.
  
- Los docentes y estudiantes no disponen de estrategias metodológicas que faciliten el manejo o por lo menos el control del estrés.
  
- No se realiza un seguimiento continuo ni tampoco se da un tratamiento individualizado para saber a qué se debe el estrés presente en los estudiantes.
  
- Que todos los docentes no observan comportamientos diferentes y cambios de ánimo en sus estudiantes, únicamente dan importancia a lo teórico y no a las causas o situaciones que provocan el bajo rendimiento académico por el nivel de estrés existente.

## RECOMENDACIONES:

- Los docentes deben incluir en su planificación académica actividades creativas que despierten en los estudiantes el interés por participar en clases y nunca tener cansancio.
  
- Los docentes y estudiantes deben manejar el concepto de actividades antiestrés para mejorar en el rendimiento académico.
  
- En la práctica pedagógica los docentes deberían tomar en cuenta diversas estrategias que permitan al estudiante ser capaz de reconocer el tipo de problema que presentan y una de las formas para dar solución al mismo.
  
- Es importante que docentes y estudiantes utilicen el Taller para el control del Estrés para mejorar el rendimiento académico y el comportamiento en las aulas.
  
- Los docentes deberían disponer de estrategias que orienten al estudiante y a la vez ayudar a los estudiantes en el control del estrés.
  
- Es importante que los estudiantes mantengan un positivismo y autoestima elevado dentro y fuera del establecimiento, lo cual garantizará la eficacia del control del estrés.

## **CAPITULO V**

### **5. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **5.1. TITULO DE LA PROPUESTA**

**TALLER PARA EL MANEJO EFICIENTE DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “U.T.N” DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2010 – 2011.**

#### **5.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Tomando en cuenta que el actual sistema educativo exige una educación activa teniendo como fundamento principal mejorar el proceso de aprendizaje, por lo que es necesario conocer muy de cerca la situación problemática y estresante en los estudiantes del colegio. Como educadores hemos podido palpar que existen situaciones en el proceso de aprendizaje que se transforman en una problemática por el caso de ser hijos de padres migrantes y como también por tener capacidades diferentes que no les permiten tener un adecuado trato en la enseñanza del colegio, situación que se puede afirmar luego de la aplicación de una encuesta y la revisión de la ficha acumulativa.

Aun ya reconociendo que este problema del Estrés en los Estudiantes puede darse en cualquier momento y situación, por lo que preocupa mucho a la sociedad. Ya que particularmente, en los últimos años no se ha visto una mejoría en los estudiantes; sobre todo a nivel educativo del bachillerato. Por ello existen aún estudiantes con debilidad en el rendimiento a causa del estrés que está presente en cada una de las diferentes instituciones educativas.

La idea primordial del presente taller es en base al análisis anteriormente realizado en el cual se descubrió un alto índice de estrés en los estudiantes y consecuentemente algunas causas y efectos que provocan este fenómeno, se pretende con el mismo llegar a tener un control en los estudiantes y ayudar a

controlar en forma constante en los momentos que existe mayor nivel de estrés en la persona.

Se ha visto necesario elaborar un taller que comprenda el estrés en los estudiantes y de esta manera contribuir con material bibliográfico indispensable en la orientación psicopedagógicas, permitiendo alcanzar en el estudiante mayor capacidad de aprendizaje y rendimiento en sus estudios.

Cabe recalcar que el Colegio Universitario “U.T.N” no cuenta con un taller antes mencionado, por lo cual la presente investigación será de gran ayuda para mejorar el desempeño docente y la responsabilidad de cada estudiante, esperando un cambio en los problemas de aprendizaje por causa del estrés.

La propuesta, es factible gracias al apoyo de docentes y estudiantes que de forma generosa han brindado su colaboración para la ejecución de la propuesta.

### **5.3. FUNDAMENTACIÓN**

#### **Fundamentación Psicológica**

La fundamentación de la propuesta del diseño de un taller sobre el proceso del estrés se basa en los aportes de Arturo Barraza Macías en el tema “Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico”, en el que expresa que “un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico”.

De acuerdo a la teoría del estrés de Barraza, las capacidades de solución de problemas pueden ser de tres tipos:

- i) Aquellas realizadas independientemente por el estudiante.
- ii) Aquellas que no puede realizar aún con ayuda.
- iii) Aquellas que caen entre estos dos extremos, las que puede realizar con la ayuda de otros.

## **Fundamentación Pedagógica**

Durante mucho tiempo se consideró que el estrés es parte primordial en la conducta de los estudiantes, esto, porque dominó una perspectiva conductista de la labor educativa; sin embargo, se puede afirmar con certeza que el aprendizaje humano va más allá de un simple cambio de conducta, conduce a un cambio en el significado de la relajación.

La experiencia humana no solo implica pensamientos, sino también efectividad y únicamente cuando se considera en conjunto se capacita al individual para enriquecer el significado de su experiencia.

Para entender la labor educativa, es necesario tener en consideración otros tres elementos del proceso educativo: los profesores y su manera de enseñar y tratar a los estudiantes; la estructura de los conocimientos y la forma de impartirlos los cuales conforman el currículo y el modo en que éste se produce y el entramado social en el que se desarrolla el proceso educativo.

"El estrés es un proceso dinámico complejo desencadenado por la percepción de amenaza para la integridad de un individuo y para la calidad de sus relaciones significativas que tiene por objeto recuperar el equilibrio homeostático perdido, posibilitar el desarrollo de competencia individual y mejorar la calidad de la adaptación al medio" (Mingote y Pérez, 2003; p.15).

Fundamentada claramente en los procesos dinámicos que realiza cada persona que tiene estrés y busca claramente expresar los síntomas y reacciones de cada uno de los casos claros del estrés.

## **Fundamentación Filosófica**

La base filosófico-teórica del conductismo lo constituye el pragmatismo y su fuente psicológica se encuentra en el funcionalismo (de base filosófica pragmática), aunque se reconoce que no es la única ya que el conductismo se basa plenamente en la conducta que toma la persona en cada una de las distintas fases y etapas del estrés por lo que "la corriente de la psicología que



defiende el empleo de procedimientos estrictamente experimentales para estudiar el comportamiento observable (la conducta), considerando el entorno como un conjunto de estímulos-respuesta. El enfoque conductista en psicología tiene sus raíces en el asociacionismo de los filósofos ingleses, así como en la escuela de psicología estadounidense conocida como funcionalismo y en la teoría darwiniana de la evolución, ya que ambas corrientes hacían hincapié en una concepción del individuo como un organismo que se adapta al medio (o ambiente)".

### **Fundamentación Tecnológica**

"El estrés es un proceso dinámico que se describe en términos de insumos, productos y diferencias individuales" (Williams y Cooper, 2004)

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

#### **5.4. OBJETIVOS:**

##### **❖ GENERAL**

Aplicar en forma correcta las técnicas para contribuir al control del estrés en los estudiantes del Colegio Universitario "U.T.N".

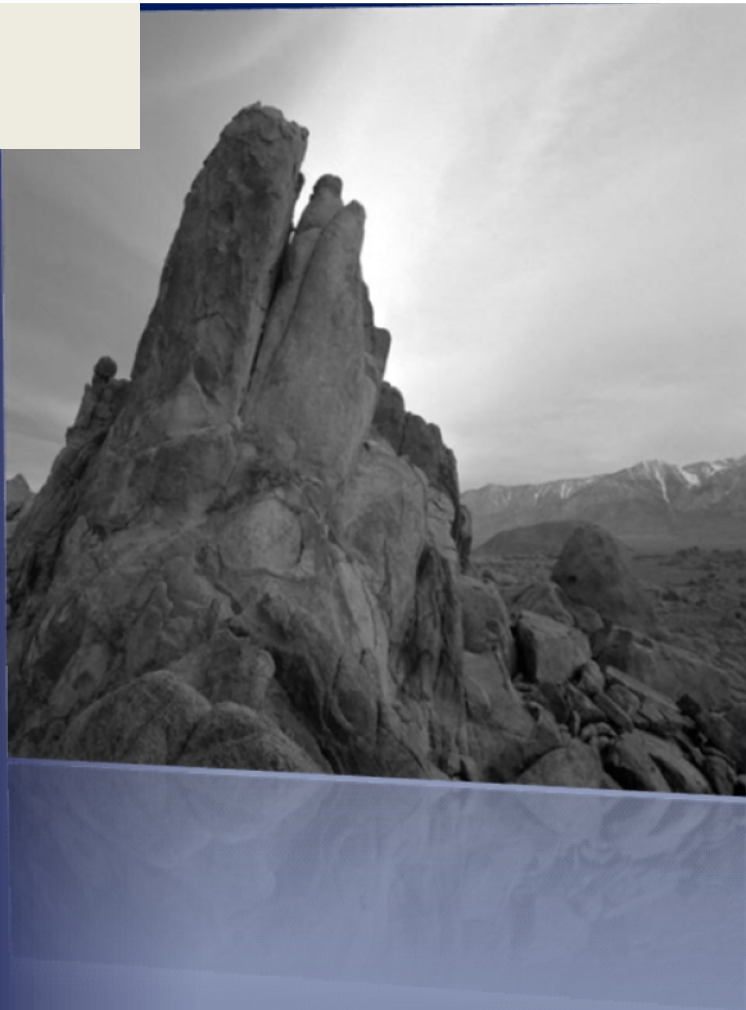
##### **❖ ESPECÍFICOS**

- Inculcar la forma correcta de contrarrestar y controlar los momentos de estrés en los estudiantes del Colegio Universitario "U.T.N".
- Proponer un taller psicológico sobre el proceso de control del estrés en los estudiantes del Colegio Universitario "U.T.N".

- Socializar a las autoridades los resultados obtenidos mediante los cuales se considere controlado en su mayoría el estrés en los integrantes del Colegio Universitario "U.T.N".

### **5.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

Está propuesta fue desarrollada para aplicarse en el Colegio Universitario "U.T.N" en la Ciudad de Ibarra, Ubicado en la Calle Luis Ulpiano de la Torre (Entrada a los Huertos Familiares).



# TALLER PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS.

---

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS

## **INTRODUCCIÓN**

El estrés es una respuesta del organismo que influye en el rendimiento, la salud y la calidad de vida de las personas. El estrés puede ser positivo, estimulante y saludable, pero en muchos casos resulta perjudicial, deteriorando el rendimiento personal, provocando malestares físicos y psicológicos, y aumentando el riesgo de enfermedades graves. Aprender a controlar el estrés permite evitar o minimizar sus efectos adversos y aprovechar sus ventajas.

Pese a intentar minimizarlo, es habitual afrontar situaciones estresantes simplemente al crecer, madurar, relacionarse y tomar decisiones. Ser consciente de los acontecimientos que ocasionan estrés puede ayudarnos a adoptar medidas preventivas cuando debemos afrontarlos.

## **OBJETIVO**

- **GENERAL**

Aprender técnicas y habilidades psicológicas eficaces para hacer frente a situaciones de estrés, de modo que se pueda establecer un control sobre las condiciones (internas y externas) conflictivas.

## **ESPECÍFICOS**

- ❖ Reconocer una de las afecciones más extendidas en la actualidad, originada por el alto nivel de competitividad a que están sometidos y a una aceleración de sus vidas cotidianas.
- ❖ Identificar su influencia negativa en numerosos procesos de nuestro organismo.
- ❖ Conocer cómo afecta el estrés y reconocer sus signos psicológicos y conductuales así como sus síntomas físicos para poder aplicar estrategias para controlarlo mediante técnicas centradas en estrategias, control, relajación y pensamiento positivo.

- ❖ Aprender cómo el cambio de comportamientos mejora la salud.

## **DIRIGIDO**

- El presente taller está dirigido a todos quienes forman parte de la institución: Estudiantes, Docentes y Padres de Familia.

## **METODOLOGÍA**

El presente taller está planteado para la reducción del estrés basado en técnicas de atención plena y técnicas clásicas de terapias cognitiva – conductuales.

A través de un planteamiento claro asequible, el que será apoyado por medio de métodos prácticos y participativos que permiten poner en práctica tanto las recomendaciones como los ejercicios.

Para la aplicación de dicho taller se realizó una evaluación a los estudiantes con anterioridad para poder determinar si es o no aplicable el mismo, en los estudiantes.

## ESQUEMA DE SESIONES PARA DOCENTES, ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA

BLOQUE	SESION 1	SESION 2	SESION 3	SESION 4
<p><b>TEORICO</b> 1 : 30 <b>HORA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica de presentación. (es una dinámica motivacional para conocernos uno a otro y buscar la colaboración personal)</li> <li>Presentación del Taller el Estrés.</li> <li>Dinámica el cien pies. (es una dinámica de integración personal y de colaboración de cada individuo.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica La Carga Eléctrica. (dinámica de integración y diversión grupal, se busca la concentración y colaboración de los participantes)</li> <li>Evaluación del Estrés.</li> <li>Dinámica La Canoa. (es una dinámica para el desarrollo en la motricidad de las personas y la colaboración en el grupo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica Conozcamos (es motivacional y de integración tanto personal como grupal y el compañerismo existente entre ellos)</li> <li>La Inteligencia Emocional.</li> <li>Dinámica La Caja de las Sorpresas. (dinámica de colaboración e intercambio de ideas entre la participación grupal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica Quien Soy. (dinámica para el desarrollo del conocimiento y comunicación interpersonal con la aceptación del yo propio)</li> <li>El Comportamiento Asertivo en el Control del Estrés.</li> <li>Dinámica Phillip 6 x 6. (dinámica de opinión y trabajo grupal para el desarrollo y su aceptación)</li> </ul>
	<b>PAUSA</b>			

<p><b>PRACTICO</b> 2 : 00 <b>HORAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinámica El teléfono descompuesto.</b> (dinámica de concentración y capacidad auditiva con la memorización en momentos necesarios)</li> <li>• <b>Técnicas de relajación y respiración para el control del estrés.</b></li> <li>• <b>Dinámica Di tu nombre con un son.</b> (dinámica de aceptación grupal, memorización y desarrollo de la creatividad)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinámica Los Refranes.</b> (identificación y colaboración grupal; para el análisis de la persona en colaboración con un refrán en busca de la realidad)</li> <li>• <b>Técnicas Atencionales y Ejercicios Físicos.</b></li> <li>• <b>Dinámica El Pistolero.</b> (es una dinámica para ver la reacción y motricidad de cada persona.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinámica Identificarse con el Lugar.</b> (dinámica grupal integradora y a su vez de conocimiento de los intereses de cada una de las personas)</li> <li>• <b>La Musicoterapia en el Control del Estrés.</b></li> <li>• <b>Dinámica los Mosquitos.</b> (es una dinámica plenamente para la motricidad, agilidad y destreza; además de la rapidez mental en cada una de las personas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinámica El Cuentacuentos</b> (dinámica de unificación grupal fomento de las habilidades y destrezas personales como imaginación y creatividad)</li> <li>• <b>La Risoterapia en el Control del Estrés.</b></li> <li>• <b>Dinámica La Pelota Preguntona.</b> (es una dinámica de aceptación grupal y de evaluación de cómo actuó el taller)</li> </ul>
--	---	--	--	---

## SESIÓN 1 “EL ESTRÉS”

### ➤ OBJETIVO

Enseñar a los asistentes que es: el estrés, las causas y las consecuencias del mismo. La aplicación de técnicas de relajación y respiración para controlar el estrés.

### ➤ BLOQUE TEÓRICO

### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica de Presentación**”.

**INTEGRANTES:** 30 personas.

**LUGAR:** salón.

**OBJETIVO:** Motivar y aplicar en el grupo un tiempo de reflexión sobre que nos permite aprender el ejercicio.

**PROCEDIMIENTO:** Algunas ideas para la motivación:

- Nunca acabamos de conocer a otro. El conocimiento es un proceso, no un acto.
- Cada persona es como una permanente caja de sorpresas. Siempre es un misterio y una aventura conocer a una persona.
- Cuando nos conocemos mejor podemos enfrentar más eficientemente tareas comunes. En un grupo de trabajo debe existir un clima de colaboración.
- El conocimiento de los otros comienza en esa periferia (gestos, frases, comportamientos,...) pero se puede pasar al núcleo de su personalidad.



**1. Ejercicios de acercamiento interpersonal.** Todos se colocan en círculo. Cada uno, desde su sitio y en silencio, mira por algunos segundos a todos los integrantes y luego elige a la persona que menos conoce y la invita a una entrevista recíproca. (Si el curso es mixto conviene que la pareja sea hombre - mujer. Y si el número de participantes es impar, un grupo será de tres personas). Durante diez minutos las parejas hablan sobre hechos y opiniones personales que permitan un conocimiento mutuo mínimo. Luego se colocan otra vez en círculo y cada persona va contando lo que descubrió en el otro y cómo se sintió en la conversación.

**2. Presentación por tarjetas.** Se reparten tarjetas con los nombres de los integrantes del curso (Sí alguien saca su propio nombre, lo cambia). Después de proceder a entrevistar al compañero (a) cuyo nombre salió en la tarjeta. Cada pareja elige a otra y en el cuarteto uno presenta a la persona que conoció. No se puede hablar de sí mismo, al final puede hacerse preguntas directamente.

**3. Presentación por características.** (Este ejercicio consiste en tratar de ubicar la persona cuyas características están descritas en un papel o tarjeta). Se divide el curso en dos grupos. El profesor hace una descripción sobre uno de los grupos, de lo más característico y observable de cada uno. Y escribe esta característica en una tarjeta. El otro grupo, que no ha sido descrito, recibe las tarjetas de los descritos y debe ubicar a la persona por lo que lee en su tarjeta. Una vez que la ubica se conocen como en los ejercicios anteriores.

## ❖ CONTENIDO

El contenido será desarrollado a través de una actividad en grupo de lectura comprensiva y opinión personal ya que para los alumnos de la institución deben desarrollarse las habilidades y destrezas.

## “EL ESTRÉS”

### DEFINICIÓN

Es una situación de estado del organismo caracterizado por la tensión o falta de tranquilidad ante una posible amenaza o presión externa bien sea real o imaginaria.

Es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que la provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

La respuesta ante el estrés es muy variable y depende de la capacidad personal.

Se puede definir como la capacidad individual de movilizar cada recurso del organismo para reaccionar rápida y adecuadamente ante cualquier tipo de situación.

### CAUSAS

Muchos son los problemas personales que pueden ser causantes del estrés:

- ✓ Fallecimiento de algún familiar o ser querido.
- ✓ Perdida de trabajo.
- ✓ Ruina personal.
- ✓ Separación.
- ✓ Jubilación.
- ✓ Exceso de tareas.
- ✓ Temporada de exámenes.
- ✓ El no llevarse con los compañeros.
- ✓ Peleas personales.
- ✓ Problemas familiares.
- ✓ Divorcios.

- ✓ Bajas notas.
- ✓ Cambio de domicilio o colegio.

## **SÍNTOMAS**

Entre los principales síntomas del estrés tenemos:

- Nerviosismo.
- Angustia personal.
- Dolor de cabeza.
- Desinterés por todo.
- Perdida de humor.
- Aislamiento social.
- Incapacidad de dormir adecuadamente.
- Irritabilidad.
- Consumo excesivo de café o alcohol y la tendencia a fumar más.
- Palpitaciones aceleradas, un “nudo” en la garganta o estómago, boca seca y un ligero temblor en las manos.
- El sentimiento continuo de que algo necesita hacerse y de que no te puedes simplemente sentar y relajar.
- Pérdida de peso.
- Alteraciones hormonales y psicológicas.
- Desinterés por los estudios.

## ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica el Cien Pies**”.

**INTEGRANTES:** 20 a 30 personas.

**LUGAR:** Campo abierto o salón de clase.

**OBJETIVO:** Despertar en las personas su aspecto físico y motriz. Mediante varias formas de aprender jugando.

**INSTRUCCIONES:** El animador comienza cantando: El cien pies no tiene pies, no tiene pies si los tiene pero no la vez; los cien pies tiene \_\_\_\_\_ pies. A medida que el animador canta los integrantes repiten la letra del disco, por supuesto tienen que decirla con el mismo ritmo. Cuando el animador dice en este caso: cien pies tiene 10 pies, todos los integrantes en este caso forman grupos de 5 personas y por ende quedan formados los 10 pies de cien pies. Se sigue con el mismo disco y diversos números. La persona que quede fuera del grupo es eliminado del juego.

## ➤ BLOQUE PRÁCTICO

### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica El Teléfono Descompuesto**”.

**INTEGRANTES:** 30 personas.

**LUGAR:** salón.

**OBJETIVO:** Señalar distorsiones que se proceden en la transmisión oral de un mensaje. Constatar que las distorsiones del ver sin menores que las del oír, en la transmisión de un mensaje.

**SUGERENCIAS METODOLÓGICAS:** Al igual que en los demás ejercicios sobre comunicación lo que más interesa es el periodo de tiempo dedicado a la reflexión sobre el juego mismo.

**PROCEDIMIENTO:** Se solicita cinco voluntarios y se les pide que esperen afuera del salón. Al grupo que permanece en el salón se les pide que tenga una actitud lo más imparcial posible. Guarde silencio y también sus emociones. Se hace entrar el primer voluntario y se le muestra (y también al grupo que permanece en el salón) una foto, diapositiva, cuadro, etc. que sea significativa. Después se le dice que él debe descubrir oralmente lo que ha visto al segundo voluntario. Después que el primero le transmitió lo que vio al segundo, este debe transmitir lo que oyó del primero al tercer voluntario. El último escribe en el tablero lo que captó de la descripción que le dio su compañero. Se vuelve a mostrar, a todos, la foto, imagen... El quinto voluntario comunica al resto lo que vio en la foto, imagen... y lo compara con lo que el oyó de esa figura.

## ❖ CONTEXTO PRÁCTICO

El contexto práctico será realizado en actividades de ejercitación para que sepan cómo se deben realizar y practicar para iniciar un buen control del estrés y el uso de las técnicas de relajación.

### **“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS”**

#### **Respiración profunda**

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

#### **Detención del pensamiento**

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
“Soy un desastre”	“Soy capaz de superar esta situación”
“No puedo soportarlo”	“Si me esfuerzo tendré éxito”
“Me siento desbordado”	“Preocuparse no facilita las cosas”
“Todo va a salir mal”	“Esto no va a ser tan terrible”
“No puedo controlar esta situación”	“Seguro que lo lograré”
“Lo hace a propósito”	“Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta”

### Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.

Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.

Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatiza el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

### **Ensayo mental**

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.



## ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Di tú Nombre con un Son**”.

**INTEGRANTES:** 30 personas.

**LUGAR:** Salón.

**OPORTUNIDAD:** Para cualquier grupo que apenas está realizando su primera experiencia como grupo.

**OBJETIVO:** Describir al individuo para que se plantean en un grupo nuevo.

### **PASOS:**

- Primero se les sugiere a los integrantes que formen una mesa redonda.
- Luego se les explicara a los compañeros que la siguiente actividad la realizaremos de la siguiente forma:
- Cada uno procederá a decir su nombre pero incluyendo un nombre así: Por ejemplo si mi nombre es Rosa entonces dice: Yo me llamo Rosa yo soy la reina por donde voy no hay tambor que suene y que no timbre cuando paso yo.
- Y así sucesivamente lo harán todos los integrantes del grupo hasta que de toda la vuelta y llegue al punto de origen. Esta dinámica no solo sirve para que los integrantes del grupo se graben los nombres de los compañeros sino también para que se vuelvan un poco más extrovertidos e integren más al grupo desarrollando su creatividad.

## SESIÓN 2 “EVALUACIÓN DEL ESTRÉS”

### OBJETIVO

Enseñar a los asistentes la forma de reconocer el estrés en las personas y cuáles son las principales señales de alerta. Aplicación de Técnicas Atencionales y Ejercicio Físico para controlar el estrés.

### BLOQUE TEÓRICO

#### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica La Carga Eléctrica**”.

**INTEGRANTES:** Más de 10 personas.

**LUGAR:** salón.

**OBJETIVOS:** Integrar y divertirá todos los participantes del taller a ser mejores amigos y compañeros en grupo.

1. El animador pide que se retire un voluntario del círculo que han formado los jugadores.
2. En ausencia de este explica que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos " tendrá carga eléctrica".
3. Cuando el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán gritar y hacer gestos.
4. Se llama al voluntario y el animador le explica: " Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrese y vaya tocando la cabeza de cada uno para descubrir quién tiene la carga eléctrica. Cuando lo descubra, avise".

NOTA: Cuando la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán pegar un grito.

## ❖ CONTENIDO

El contenido será desarrollado a través de una actividad en grupo de lectura comprensiva y opinión personal ya que para los alumnos de la institución deben desarrollarse las habilidades y destrezas psicomotrices.

### “EVALUACIÓN DEL ESTRÉS”

Enfatizar en los padres la manera correcta de darse cuenta el momento en que una persona esta con síntomas de estrés siempre y cuando tengamos muy en cuenta que los síntomas estén relacionados directamente al estrés mas no sean fingidos.

Muchas de las personas enfrentan los momentos de estrés, rechinando sus puños y aferrándose en la vida. Otros solo entran y salen calmadamente de los altos y bajos de la vida. El resto de nosotros se ubica en alguna parte en el medio, eludiendo las tormentas de estrés cuando podemos usando nuestras mejores destrezas para mantenernos a flote durante esas fuentes e inevitables mareas.

El hecho es que las situaciones estresantes forman parte de la vida. Sin embargo, la forma en que usted responde al estrés y cómo afecta su salud está completamente en sus manos.

Para una correcta evaluación tomamos en cuenta un índice o cuadro de valoración para las situaciones las cuales pueden afectar a la persona en su nivel de actuar diario y sus actitudes por resultado del estrés.

### ¿CÓMO EVALUARLO?

Podemos realizar la evaluación del nivel de estrés de las personas basándose en la tabla de adaptación al cambio del estrés. Consideremos aun que la persona que desea evaluar el nivel de estrés de otra persona no tiene el conocimiento necesario ni los implementos se lo puede realizar en una forma fácil y rápida por las acciones y reacciones que la persona tiene pero una de las más fáciles es en basa al siguiente cuadro.

<b>ACONTECIMIENTO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>	<b>ACONTECIMIENTO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
Muerte de un familiar	100	Contrato de una hipoteca costosa	31
Divorcio	73	Incumplimiento de una hipoteca	30
Separación	65	Cambio de responsabilidades	29
Encarcelamiento	63	Independización de un hijo	29
Muerte de un familiar próximo	63	Problemas con los parientes políticos	29
Enfermedad o lesión	53	Consecución de un fin personal	28
Matrimonio	50	La pareja empieza o deja de trabajar	26
Pérdida de un empleo	47	Empezar o acabar la escuela o los estudios superiores	26
Reconciliación con la pareja	45	Cambio de las condiciones de vida	25
Jubilación	45	Cambio de los hábitos personales	24
Problemas con la salud de un familiar próximo	44	Problemas con un superior	23
Embarazo	40	Cambio en el horario o las condiciones laborales	20

Problemas sexuales	39	Empezar a estudiar en una nueva escuela	20
Aumento de la unidad familiar	39	Cambio de residencia	20
Cambio laboral relevante	39	Cambio en los hábitos del sueño	16
Cambio de estatus económico	39	Vacaciones	13
Muerte de un amigo íntimo	37	Navidad	12
Cambio del tipo de trabajo	36	Violación menor de la ley	11

#### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

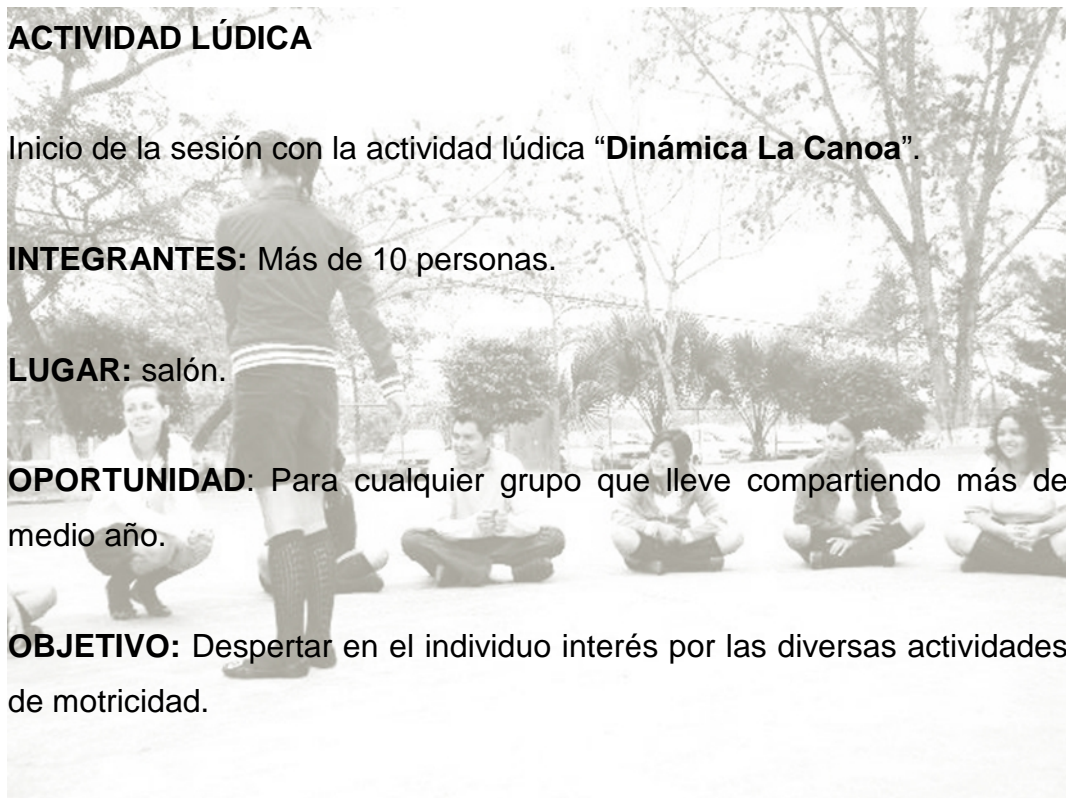
Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica La Canoa**”.

**INTEGRANTES:** Más de 10 personas.

**LUGAR:** salón.

**OPORTUNIDAD:** Para cualquier grupo que lleve compartiendo más de medio año.

**OBJETIVO:** Despertar en el individuo interés por las diversas actividades de motricidad.



**DESARROLLO:** En el grupo al que pertenezco vamos a formar un círculo de allí; que repetiremos el siguiente aparte: Pilotea la canoa, Paula que nos vamos a voltear que este río, está creciendo y te voy a canaletear ¡Ay! Paula, ¡Ay! Paula, te voy a canaletear. Seguidamente de leerla y haberla aprendido vamos a cantarla en rondas realizando una serie de movimientos con nuestro cuerpo. Y así se realiza sucesivamente hasta que uno de los dos grupos se equivoque y que a su vez no posea cierta coordinación.

## BLOQUE PRÁCTICO

### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica Los Refranes**”.

**INTEGRANTES:** Más de 10 personas.

**OBJETIVO:** Identificar la forma de ser de cada persona y como se identifica ante los demás.

**ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA DINÁMICA:** Una sala con número suficiente de sillas; hojas policopiadas con la lista de refranes a analizar. Lápiz, tablero o papelógrafo. Cómo realizar esta dinámica hola (cuatro pasos).

#### **DESARROLLO:**

**Primer Paso.** El coordinador entrega a cada uno de los participantes una hoja con copia de todos los refranes. Pide a los participantes leerlos y tratar de identificarse con uno de ellos, porque le hace gracia el refrán, porque la llama la atención, porque le causa hilaridad, etc. Si tiene conocimientos de otros refranes, puede escribirlos en el anverso de la hoja. Busque algunas(s) razón(es) de su identificación con determinado refrán.

## REFRANES:

- Compañía, ni con la cobija.
- No se meta en lo que no le importa
- A pillo, pillo y medio.
- Viva y deje de vivir.
- Se dice... Se hace...
- Cría fama y échate a dormir.
- Ande yo caliente y ríase la gente.
- Al caído, caerle.
- A los pendejos ni mi Dios los quiere.
- Al que nació para buey, del cielo le cae la enjalma.
- Cada cual es libre de hacer de su culo un candelero.
- Candil de fuera y oscuridad de la casa.
- De la mentira algo queda.
- De los bobos viven los vivos.
- Del caído todos hacen leña.
- El hombre el lobo para el hombre.
- El pez grande se come el chico.
- El infierno está empedrado de buenas intenciones.
- El poder es para poder.
- El rico no pierde sino el alma.
- Ellos son blancos y se entienden.
- En juego largo hay desquite.
- La justicia es como el perro; solo muerde a los de ruana.
- La ley es para los de ruana.
- Lo que bota el rico lo recoge el pobre.

**Segundo Paso.** El coordinador formará varios grupos con los participantes para facilitar el diálogo. En cada uno de los grupos comentan sobre el refrán elegido en particular por cada uno; escuchará las razones de su identificación con determinado refrán o dicho. Tratarán

de analizar qué mentalidad hay en el fondo de cada uno de los refranes (racistas - individualista - egoísta - utilitarista - pesimista - burguesa - manipuladora...). El hombre se retrata a través de su lenguaje. ¿Cómo?, ¿Cuáles son los refranes que más suelo usar?, ¿Qué mentalidad estoy reflejando ante los demás?.

**Tercer Paso.** Con un monumento (dramatización de un acontecimiento sin decir palabras) hecho por cada uno de los grupos manifestar a los restantes cuál fue el refrán que al grupo causó mayor impacto durante la reflexión. Los grupos restantes deberán tratar de interpretar el monumento.

**Cuarto Paso.** Cada uno de los grupos tratará de buscar cuál es el dicho, refrán o proverbio que está a la raíz de la mentalidad de la sociedad moderna. Cuáles son las frases que los medios de comunicación social (radio - Prensa - T.V. - afiches - etc.) suelen usar para influir en nosotros. ¿Qué mecanismos de defensa podremos emplear para combatir el automatismo que crea en nosotros un determinado lenguaje?, ¿Realmente deberemos prestar atención al lenguaje que usamos?, ¿Por qué? Sugerencia. Anote los refranes presentados por los participantes para enriquecer la colección de dichos; haga que todos los participantes se informen de ellos para enriquecer el diálogo y la dinámica.

## ❖ CONTEXTO PRÁCTICO

El contexto práctico será realizado en actividades de ejercitación para que sepan cómo se deben realizar y practicar para iniciar un buen control del estrés y el uso de las técnicas de relajación.



## “TÉCNICAS ATENCIONALES Y EJERCICIO FÍSICO”

### LA VISUALIZACIÓN

La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo y para efectuar cambios deseados de la conducta. Puede usarse para aliviar la tensión muscular, eliminar el dolor y para el éxito de muchas de las técnicas cognitivas ya vistas anteriormente.

No es otra cosa que relajarse e imaginar vívidamente diferentes cosas, situaciones de la forma más real posible y con todos los detalles posibles.

Se refiere a un grupo de ejercicios que emplean imaginación consciente intencional, utilizando la auto-sugestión para propósitos psicológicos y fisiológicos. La técnica consiste en comenzar un proceso de meditación durante el cual el practicante de la técnica viaja mentalmente hacia lugares que ha visitado anteriormente y en los cuales ha experimentado un estado de relajamiento y paz. En otras palabras, es como coger unas "vacaciones mentales". Uno de los aspectos importante de esta técnica es tratar de visualizar la mayor cantidad posible de detalles. Por ejemplo, si el practicante viaja hacia el Yunque (o un bosque tropical), cerca de un riachuelo y cascada, debería visualizar y vivir el sonido del agua que corre del a través del riachuelo y la cascada a bajar, escuchar pajaritos o cotorras cantando, el fresco y caricias de la brisa sobre su piel y observar cómo estas mueven las hojas de los árboles, sentir el aire fresco y puro que entra por sus pulmones, en fin, detalles de la naturaleza ecológica en la cual se encuentra sumiso e integrado el visualizante, las cuales promueven la relajación. Todos estos detalles ayudaran para la respuesta de relajamiento. Cuando regrese de dichas vacaciones "mentales", habrá de sentirse bien relajado y preparado para las tareas que le esperan en su día de trabajo.

## EJERCICIO FÍSICO

Aunque no es comúnmente utilizado como un medio de relajamiento, el ejercicio físico regular promueve tanto la salud mental como la física. Al integrarse el individuo en un programa de entrenamiento físico, los efectos a largo plazo producen una mejor auto-estima, lo cual ayuda grandemente a la salud mental y afrontar más efectivamente las situaciones de tensión. Además, el ejercicio físico regular remueve/elimina diversos desechos metabólicos que resultan de experiencias estresoras. Más aún, fortalece todos los sistemas orgánicos de nuestro organismo y ayuda a que se alcance una auto-imagen positiva. Los tipos de ejercicios recomendados son de 1) flexibilidad (estiramiento), 2) calisténicos, 3) aeróbicos (caminar, trotar, nadar, correr bicicleta, patinar, remar, brincar cuica, baile, subir y bajar escaleras o un banco, y deportes que involucran correr [baloncesto, tenis, balompié entre otros]) y 5) actividades físicas recreativas y deportes.

## ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica El Pistolero**”.

**OBJETIVO:** Desarrollar la atención en los integrantes de cada uno de los grupos de trabajo.

**LUGAR:** Salón - campo abierto.

**Nº. PARTICIPANTES:** 30 personas.

**DESARROLLO:** Se hace un círculo y el que dirige señala con la mano a un integrante del grupo, el señalado se agacha y los de los lados se disparan, el primero que lo haga gana y el otro sale. Sucesivamente hasta que solo queden 2, estos se ponen de espaldas se cuenta hasta tres y se disparan habrá un ganador.

## SESIÓN 3 “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

### OBJETIVO

Enseñar a los asistentes la forma de manejar las emociones a través de la musicoterapia y las actividades grupales.

### BLOQUE TEÓRICO

#### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica Conozcamos**”.

**OBJETIVO:** Lograr una integración grupal y motivación al enriquecimiento personal.

**PARTICIPANTES:** 40 a 50 personas

**RECURSOS:** Stickers, marcadores, cartulina, ganchos, grabadora, cassette.

**INSTRUCCIONES:** El coordinador del seminario taller o conferencista, entregará a cada participante un stickers para que escriba su nombre, empezando por el apellido y se lo coloque en su camiseta, solicita formar grupos por la letra del primer apellido. Formados los grupos se presentan con intercambios de frases ejemplo: donde viven, en que trabajan, etc. Por tiempo determinado de 10 minutos, vuelven a sus sillas de trabajo y se les entrega una tarjeta de colores (cartulina) y cada uno debe escribir que es lo que más le gusta en una palabra ej.: trabajar, escuchar música, dar amistad, etc.; se coloca música suave y se les pide a los participantes que caminen por el salón, observando a los compañeros y teniendo en muy en cuenta la palabra que escribió en su cartulina y que lleva pegada

a su camiseta, a la orden del coordinador deben formar grupos por identificación de palabras; se presentan, analizan la expectativa del seminario taller y nombran un moderador, igualmente bautizan el grupo con un nombre ej.: (los tolerantes, los amistosos) ya en grupos organizados y plenamente identificados trabajarán los temas a ver durante el desarrollo del seminario taller. Cada grupo organizará una actividad de clausura del seminario taller o se jugará al amigo secreto para lograr una mayor integración.

### ➤ **CONTENIDO**

El contenido será desarrollado a través de una actividad en grupo de lectura comprensiva y opinión personal ya que para los alumnos de la institución deben desarrollarse las habilidades y destrezas psicomotrices.

### **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.

Las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

La inteligencia se define como la capacidad de adquirir conocimiento o entendimiento y de utilizarlo en situaciones novedosas. En condiciones experimentales se puede medir en términos cuantitativos el éxito de las personas a adecuar su conocimiento a una situación o al superar una situación específica.

Los psicólogos creen que estas capacidades son necesarias en la vida cotidiana, donde los individuos tienen que analizar o asumir nuevas informaciones mentales y sensoriales para poder dirigir sus acciones hacia metas determinadas. No obstante, en círculos académicos hay diferentes opiniones en cuanto a la formulación precisa del alcance y funciones de la inteligencia; por ejemplo, algunos consideran que la

inteligencia es una suma de habilidades específicas que se manifiesta ante ciertas situaciones.

### **¿CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES?**

Podemos tomar conciencia de nuestras emociones y cambiar: donde tengamos un pensamiento de tristeza, ponemos uno de alegría; cuando nos sentimos enfermos, recordemos, vivamos y disfrutemos del recuerdo y las imágenes mentales de cuando estuvimos sanos, llenos de energía; tengamos siempre presentes nuestros pensamientos felices. Empezamos ejercitándonos mentalmente; así iremos cambiando nuestras emociones para llegar a elegir lo que deseamos para nuestras vidas.

Es muy importante reconocer el funcionamiento que tenemos en nuestro propio ser.

Comprender cuál es nuestro funcionamiento emocional, como es que hemos aprendido a reaccionar y vivir emocionalmente, porque esto es la base para poder manejar las cosas.

Las emociones más positivas que pueden haber son: la alegría, el amor, la paz. Dichas emociones emergen del corazón, de lo más interno que tenemos, de la mente.

El problema que tenemos con nuestras emociones es que a veces no son muy positivas, y cabe preguntarse: ¿De dónde vienen las emociones que no son positivas?.

## ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica La Caja de Sorpresas**”.

**OBJETIVO:** Compartir e intercambiar actitudes de cada una de las personas que forman el grupo para ver si podemos mejorar nuestra forma de ser.

**PARTICIPANTES:** 30 a 40 personas.

**RECURSOS HUMANO:** caja, papel, lapicero.

### **INSTRUCCIONES:**

- Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.)
- Los participantes en círculo.
- La caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente).
- La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal o se haya detenido la música, deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada.
- El juego continuará hasta cuando se hayan acabado las papeletas.
- El participante que realiza la actividad, seguirá orientando el juego.

## BLOQUE PRÁCTICO

### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica Identificarse con el Lugar**”.

**INSTRUCCIONES:** 30 personas.

**LUGAR:** campo abierto

**OBJETIVO:** Hacer una presentación de las personas y a su vez conocer sus intereses y valores.

#### **INSTRUCCIONES:**

- 1- Motivación; invitar a la gente a conocer el sitio y buscar algo, un cuadro, estatua, etc. que les llame la atención.
- 2- Recorrido del lugar, con un silencio relativo y separado.
- 3- Cada cual se presenta, que escogió y por qué: inclusive se pueden hacer preguntas para profundizar.
- 4- Al final el animador resume las motivaciones del grupo: este es un grupo efectivo, escogió el deporte, naturaleza, etc.
- 5- Resonancia se pide comentar lo realizado.

**RECURSOS:** Tablero o papelógrafo.

### ❖ CONTEXTO PRÁCTICO

El contexto práctico será realizado en actividades de ejercitación para que sepan cómo se deben realizar y practicar para iniciar un buen control del estrés y el uso de las técnicas de relajación.

## “LA MUSICOTERAPIA”

La Musicoterapia tiene mucho que ver con el tema que tratamos, porque es precisamente en la Musicoterapia donde encontramos integrados, de alguna manera, la música y el comportamiento humano. Lo veremos a continuación cuando revisemos lo que han escrito los profesionales en este campo.

Es en este punto donde podemos comenzar a hablar de Musicoterapia, la cual se define, acudiendo a la ASAM (Asociación Argentina de Musicoterapia), como el uso de la música y/o sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) realizada por un musicoterapeuta calificado con un paciente o grupo, en un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La Musicoterapia busca en el hombre, mejorar, en cierta forma, algunos problemas relacionados con el comportamiento, la actitud, entre otros.

Según la *Comisión de Práctica Clínica de la Federación Mundial de Musicoterapia*, la Musicoterapia tiene como fin desarrollar potenciales y/o restaurar las funciones del individuo de manera tal que éste pueda lograr una mejor integración intra y/o interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento.

La música que se utiliza en musicoterapia es muy variada, muchos musicoterapeutas prefieren lo clásico y barroco, otros prefieren utilizar para sus terapias música de este nuevo siglo. En fin, la música utilizada varía de acuerdo al musicoterapeuta y de acuerdo a la utilización que esta valla a tener.

En un punto en el que están de acuerdo muchos musicoterapeutas, no todos hay que decir, es que la música que utilizada para terapias es de escogencia del musicoterapeuta y no del paciente. En este punto se presenta un debate en el que se discute si la música es de escogencia



solo del musicoterapeuta, o si el gusto del paciente también es importante.

Para mencionar solo algunos tipos de música y su relación con las emociones que despierta en el ser humano, se presenta el siguiente texto: El jazz nace como expresión de libertad por parte de una población negra marginada, lo que se refleja en su alto grado de improvisación.

En cambio, algunos géneros de música de baile, como el dance, están más relacionados con el hedonismo y el disfrute de la vida. El carácter repetitivo de los ritmos de baile puede tener una componente iniciática que llevaría idealmente al auditorio a un estado de catarsis con y por el baile.

En cualquier caso, la capacidad de la música de expresar emociones ha sido puesta en duda por importantes músicos, como Igor Stravinski. Lo que parece demostrado es que las emociones que una música sugiere al auditorio están relacionadas con aspectos socioculturales e históricos, y no son universales.

Entre los tipos de música de mejor uso para la terapia tenemos la música instrumental o de tonalidades suaves y armónicas las mismas que deben expresar relajación al oído y al resto de los sentidos de la persona.

#### ❖ **ACTIVIDAD LÚDICA**

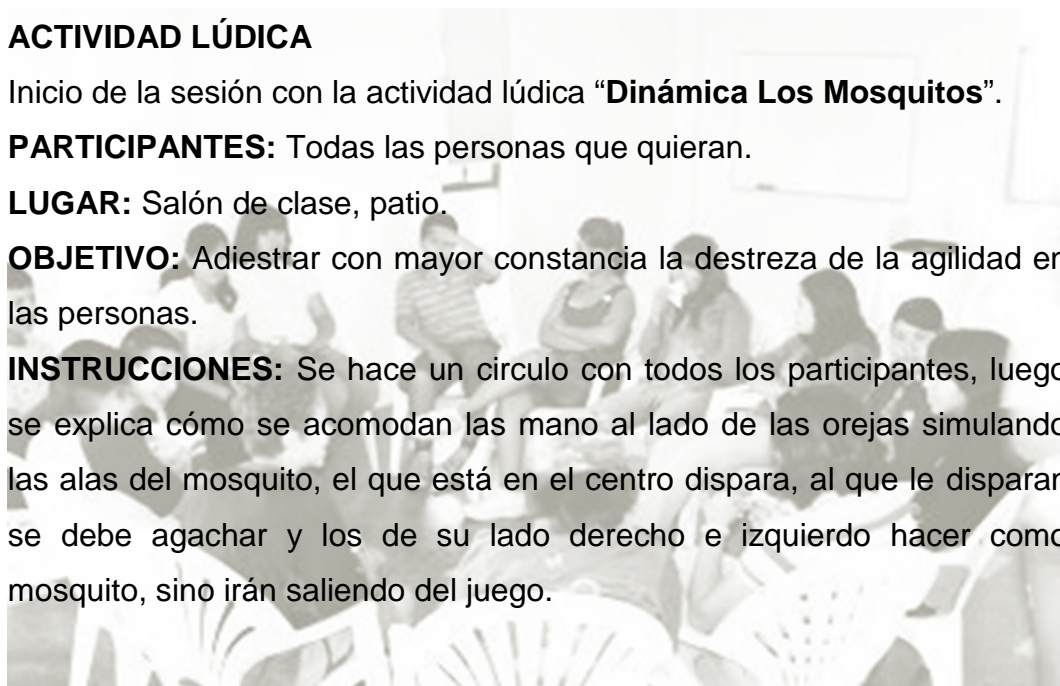
Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica Los Mosquitos**”.

**PARTICIPANTES:** Todas las personas que quieran.

**LUGAR:** Salón de clase, patio.

**OBJETIVO:** Adiestrar con mayor constancia la destreza de la agilidad en las personas.

**INSTRUCCIONES:** Se hace un círculo con todos los participantes, luego se explica cómo se acomodan las manos al lado de las orejas simulando las alas del mosquito, el que está en el centro dispara, al que le disparan se debe agachar y los de su lado derecho e izquierdo hacer como mosquito, sino irán saliendo del juego.



## SESIÓN 4 “EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO”

### OBJETIVO

Enseñar a los asistentes el correcto comportamiento asertivo y el uso de la risoterapia en el control del estrés.

### BLOQUE TEÓRICO

#### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica Quien Soy**”.

**OPORTUNIDAD:** Para grupos interesados en conocerse.

**LUGAR:** Salón o campo abierto.

**OBJETIVO:** Buscar en cada integrante de los grupos el conocimiento y comunicación interpersonal.

#### **INSTRUCCIONES:**

- 1- La vida merece vivirse pero solo viven los que luchan, los que saben quiénes son, los que quieren ser, te invitamos a reflexionar con la mayor seriedad.
- 2- Se entrega una hoja con lo siguiente: quien soy yo enumera tus cualidades y debilidades que quiero ser:
- 3- Una vez concluida la reflexión personal, se hará una plenaria, comentando como les pareció la actividad.

## ➤ **CONTENIDO**

El contenido será desarrollado a través de una actividad en grupo de lectura comprensiva y opinión personal ya que para los alumnos de la institución deben desarrollarse las habilidades y destrezas psicomotrices.

### **“EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO”**

#### **ASERTIVIDAD**

“Capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos.”

#### **CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA ASERTIVA**

1. Una persona asertiva se manifiesta libremente; no tiene dificultad para hablar de sí misma y a través de sus actos expresa lo que es, lo que piensa, lo que siente y lo que quiere.
2. Se comunica de manera directa, franca y adecuada con los demás.
3. No espera a que las cosas "pasen" sino que se mueve activamente hacia lo que quiere "haciendo" que las cosas sucedan.
4. Conserva su dignidad y respeto propio, aun cuando las cosas no resultan como ella espera, tratando siempre de trabajar por ser mejor, aceptando sus limitaciones.
5. Con respeto y delicadeza, pero firmemente, es capaz de establecer quienes son sus amigos y quiénes no.
6. Es emocionalmente libre para expresar sus sentimientos sin caer en el extremo agresivo o pasivo.

## ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica Philip 6 x 6**”.

**OBJETIVO:** Preparar al grupo para una sesión de trabajo; poner en común los diferentes posicionamientos para llegar a un acuerdo; aprender a escuchar, respetar y hacerse respetar.

**DESTINATARIOS:** Cualquier grupo de personas a partir de la adolescencia.

**CONTENIDOS:** Comunicación, debate, compañerismo, trabajo en equipo, diálogo.

**DESARROLLO:** Se hacen grupos de seis personas, se les da un tema para que lo trabajen entre todos en 6 minutos, intentando llegar a un consenso.

**MATERIALES:** Papel y bolígrafo.

**EVALUACIÓN:** Ideal para intercambiar posiciones.

**OBSERVACIONES:** Esta dinámica solo se debe de hacer con un grupo que está bien consolidado.

## BLOQUE PRÁCTICO

### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica El Cuentacuentos**”.

**OBJETIVO:** Unificar el grupo, fomentando la lectura; pérdida del miedo escénico; aprender a reciclar y/o reutilizar, desarrollar la imaginación y creatividad.

**CONTENIDOS:** Valores que se encuentran en el cuento (amor, amistad, justicia, cariño,...), el cuento en sí.

**DESARROLLO:** Se elige el cuento que se desea representar y se construye el atrezzo. Los dinamizadores serían tres con papeles fijos: *Cuentacuentos*, *ayudante de cuentacuentos* y *el protagonista*. Mientras el primero lee el cuento, el ayudante anima a los observadores y a la vez va seleccionando a personas, haciéndolas partícipes de la representación y entrando en contacto con el protagonista del cuento.

**MATERIALES:** Un cuento, materiales que requiera este para su desarrollo, ya sean reciclados o reutilizados.

**EVALUACIÓN:** Dinámica para introducir a los niños en un mundo de fantasía proveniente de la magia que encierra los librereros.

**FUENTES:** Inspirada en el teatro de calle y nuestra propia inventiva.

**OBSERVACIONES:** Es desarrollable con otros colectivos de más edad, solamente habría que encontrar un cuento apropiado que se adapte a la edad de los individuos.

## ❖ CONTEXTO PRÁCTICO

El contexto práctico será realizado en actividades de ejercitación para que sepan cómo se deben realizar y practicar para iniciar un buen control del estrés y el uso de las técnicas de relajación.

### “LA RISOTERAPIA”

#### ¿Qué es la risoterapia?

Es un método que consiste principalmente en ejercitar la risa en compañía de otras personas a través de juegos, ejercicios y técnicas para obtener los beneficios psicológicos y físicos que la risa nos proporciona.

#### ¿Para qué nos sirve?

La risa nos proporciona placer y emociones positivas como la alegría.

La risa contribuye notablemente a reducir el estrés.

La risa nos sirve como fuente de motivación natural para conseguir nuestros objetivos.

La risa nos proporciona paz mental y relajación física.

El humor positivo aumenta la autoestima, la flexibilidad mental y la creatividad.

Las personas que están de buen humor, normalmente suelen estar más dispuestas a ayudar a los demás.

Mientras nos reímos sinceramente nos centramos en el disfrute del momento presente y nos olvidamos incluso hasta de nuestros dolores físicos debido al efecto analgésico de la risa.

La risa reduce las tensiones y la hostilidad que pueden surgir en las interacciones con otras personas.

La risa contribuye a mejorar el vínculo afectivo entre personas que se ríen juntas.

### ¿Qué hacer en un taller de risoterapia?

Ejercitamos la risa a través de diversos juegos, ejercicios y técnicas que facilitan la aparición de la misma.

Entramos en contacto con los demás a través del juego para relacionarnos con ellos de un modo más natural, desinhibido y confiado, siempre desde el respeto.

Calentamos los músculos del cuerpo para generar endorfinas y eliminar tensiones corporales.

Experimentamos placer y emociones positivas como la alegría.

Nos expresamos libremente y nos liberamos del estrés.

Mejoramos nuestra autoestima, nuestra fortaleza interior y nuestra confianza en los demás.

Nos relajamos y experimentamos paz mental.

### ❖ ACTIVIDAD LÚDICA

Inicio de la sesión con la actividad lúdica “**Dinámica La Pelota Preguntona**”.

**OBJETIVO:** Conocer y tener apoyo grupal y por parte de todos ayudar en la mejoría de la persona.

#### **DESARROLLO:**

El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio.

La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

## 5.7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES FINALES

### CONCLUSIONES:

- Tomar en cuenta la situación en la que se encuentran los estudiantes del Colegio Universitario U.T.N. se llega a considerar como una de las principales opciones de manejar el estrés al uso adecuado del taller planteado en esta Tesis.
  
- Luego de realizar un estudio minucioso de las causas y consecuencias por las cuales se presenta el estrés en los estudiantes del nivel secundario podemos considerar el cambio de la metodología aplicada por los maestros en sus cátedras dictadas.
  
- Detectar los síntomas iniciales del cambio de comportamiento razón por la cual no se obtiene un previo tratamiento en cada uno de los estudiantes razón por la cual es tarde el darse cuenta de la situación en la que se encuentran.
  
- Darse cuenta de la situación que existe dentro de la institución, plantear un seguimiento completo desde los inicios de la vida estudiantil y durante toda la permanencia en nuestro Colegio.



## RECOMENDACIONES:

- En el departamento de Orientación de la Institución se recomienda tener un archivo general de seguimiento individual del comportamiento psicológico de cada uno de los estudiantes para con ello dar una solución a los problemas que se presenten.
  
- A los profesores recomendamos poner un poco más de atención en el comportamiento de los estudiantes en las aulas para con esto poder detectar a tiempo y dar una solución sin tener que lamentar por los fracasos en los estudios.
  
- Los padres de familia son los encargados del control en el hogar razón por la cual se recomienda dar aviso al Departamento de Orientación de los cambios o alteraciones que sufran para proceder a un seguimiento más explícito del estudiante.
  
- A los estudiantes se recomienda ser conscientes del problema que se presenta a causa del estrés y del bajo nivel de concentración en los estudios por lo que es necesario buscar ayuda para que no se agrave la situación.
  
- Aplicar el Taller en los casos necesarios y dar un seguimiento exhaustivo hasta lograr un control completo de la situación y mantener el estado de equilibrio.

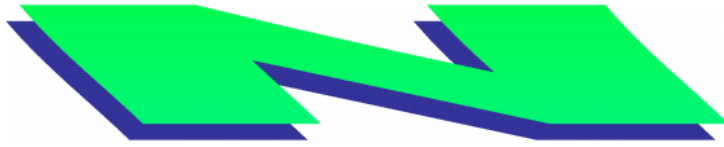
## CAPÍTULO VI

### BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS

#### 6.1. Bibliografía.

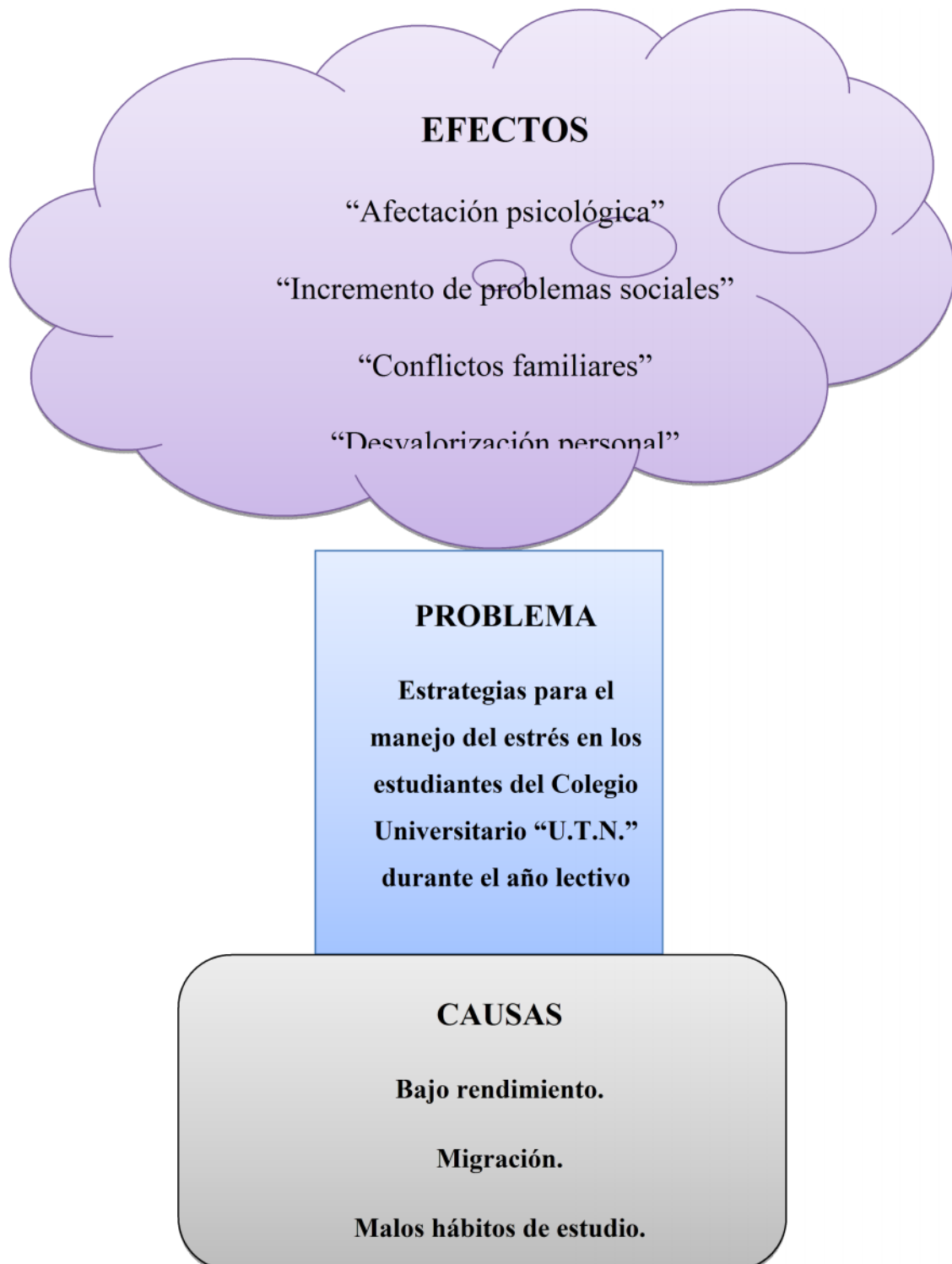
1. Irwin G Sarason, Barbará R. Sarason Psicopatología anormal el problema de la conducta inadaptada
2. Russek. S. crecimiento y bienestar emocional: mejorando el presente enriqueciendo el futuro (Ciudad de México).
3. Avances en psicología latinoamericana/Bogotá (Colombia)/vol-26(2)/pp.270-289/2008/ISSN 1794-4724
4. Cesco, P. Tu vulnerabilidad especifica al estrés. Publicada el 19-09-07 Entrenador personal en manejo de estrés y bienestar Certificado por Instituto Canadiense de Estrés – Fundación Hans Selye
5. **Barraza, A. (2005) Licenciado en la Educación de personas con problemas de aprendizaje, Asesor de postgrado e investigador, Universidad Pedagógica de Durango México.**
6. Página web. Copyright 2000-2009: [www.enplenitud.com](http://www.enplenitud.com) Un emprendimiento de Latín Seniors Inc.
7. Barraza A., El Inventario SISCO del Estrés Académico [en línea, disponible en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>; internet; accesado el 15 de enero del 2009).
8. Fernández M, Burnout, Autoeficacia y Estrés en Maestros Peruanos: Tres Estudios Fáticos. Cienc Trab. Oct-Dic 2008; 10 (30): 120-125
9. Stora Jean Benjamín. 1991. ¿Qué sé acerca del estrés? Publicaciones cruz 1º Edición México Df. p.p. 3-37.
10. Almirall Hernández Pedro. 1996. Análisis Psicológico del Trabajo.
11. Keith Davis. 1994. Comportamiento Humano en el Trabajo.
12. Mc Graw Hill 3º Edición. México. p.p. 557-587.

13. Página web. Copyright 2000-2009 <http://www.contusalud.com>
14. Página web. Copyright 2000-2002  
[http://www.medspain.com/n3\\_feb99/stress.htm](http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm)
15. Br. Luis Ernesto Chávez Pacherras, [cluis\\_ernesto@hotmail.com](mailto:cluis_ernesto@hotmail.com);  
TRUJILLO – PERÚ. 2006.
16. Trull, Timothy J. y Phares, Jerry E., Psicología clínica, conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión, sexta edición, ed. Thompson 2003.
17. <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=40>
18. [http://html.rincondelvago.com/dinamicas-de-grupo\\_2.html](http://html.rincondelvago.com/dinamicas-de-grupo_2.html)
19. <http://www.infancia-misionera.com/dinfluidez.htm>
20. <http://www.cruzroja.org/salud/redcamp/docs/SaludEmer/Controlestres.pdf>
21. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=470>
22. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>
23. [http://www.aboutourkids.org/files/articles/spanish\\_parent\\_letter\\_feb\\_05.pdf](http://www.aboutourkids.org/files/articles/spanish_parent_letter_feb_05.pdf)
24. [www.binasss.sa.cr/poblacion/estres.htm](http://www.binasss.sa.cr/poblacion/estres.htm)
25. [www.monografias.com](http://www.monografias.com) › Salud › Enfermedades
26. [http://www.educarm.es/templates/portal/images/ficheros/revistaEducar\\_m/3/rp03.pdf](http://www.educarm.es/templates/portal/images/ficheros/revistaEducar_m/3/rp03.pdf)
27. <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>
28. [http://www.adisamef.com/fondo%20documental/psicosomatica/5\\_enfermedades\\_psicosomaticas\\_y\\_la\\_regulacion\\_del\\_estres.pdf](http://www.adisamef.com/fondo%20documental/psicosomatica/5_enfermedades_psicosomaticas_y_la_regulacion_del_estres.pdf)
29. [http://www.preventionweb.net/files/7624\\_EIEstresEscolarCampaaMundial10.pdf](http://www.preventionweb.net/files/7624_EIEstresEscolarCampaaMundial10.pdf)
30. <http://www.issste.gob.mx/www/prestaciones/pensiones/Seguridad%20e%20higiene/D7/CONTROL%20DEL%20ESTRES.pdf>
31. <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-reducir-estres>
32. <http://www.innatia.com/s/c-remedios-sintomas-estres/a-tratamiento-del-estres.html>.



## ANEXO N° 1

### ÁRBOL PROBLEMA



## ANEXO N° 2

### ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

## TEST DE ESTRÉS # 1

#### ÍNDICE DE REACTIVIDAD AL ESTRÉS

© J.L. González de Rivera

El estrés es una respuesta automática del organismo ante situaciones que exigen mayor esfuerzo de lo ordinario, o en las que puede suceder algo peligroso, nocivo o desagradable. Cada persona tiene una serie de reacciones características ante el estrés, y algunas de las más frecuentes se enumeran en la lista que sigue. Por favor, marque las respuestas que le parecen más próximas a su forma habitual de reaccionar en situaciones de estrés o tensión nerviosa. Puede modificar o añadir algo si lo desea.

Gracias por participar.

		1 = NADA	2 = POCO	3 = MODERADAMENTE	4 = BASTANTE	5 = MUCHO O EXTREMADAMENTE
1	¿En la temporada de exámenes se te presentan síntomas de inquietud, incapacidad de relajarte y estar tranquilo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	¿En la temporada de exámenes y evaluaciones tienes pérdida de apetito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	¿Tiende mucho a desentenderte de problemas y pensar en otras cosas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	¿En los días de exámenes tienes ganas de suspirar, opresión en el pecho, sensación de ahogo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	¿Sufres de palpitaciones, taquicardia en situaciones de toma de evaluaciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	¿Se te presentan sentimientos de depresión y tristeza en las épocas de exámenes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	¿En la época de exámenes es mayor la necesidad de comer, tienes un aumento de apetito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	¿Se te presentan temblores, tics o calambres musculares?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	¿Presentas aumento de actividad en los momentos de estrés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	¿Te producen náuseas, mareo e inestabilidad en la temporada de rendir los exámenes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	¿Te produce mucho esfuerzo el razonar y mantener la calma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	¿Tienes producción de hormigueo o adormecimiento en las manos, cara, etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	¿Se te presentan molestias digestivas, dolor abdominal, etc., en temporada de exámenes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	¿Sufres de dolor de cabeza cuando tienes evaluaciones escolares?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	¿En la temporada de exámenes te produce entusiasmo, mayor energía o disfrutar con la situación que se te presenta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	¿Presenta disminución de la actividad física y corporal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	¿Tiendes a rascarte o comerte las uñas en las temporadas de exámenes o evaluaciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	¿En situaciones de estrés tienes tendencia a echar la culpa a alguien o algo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	¿Tienes exceso de somnolencia o mayor necesidad de dormir durante la temporada de exámenes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	¿En la Temporada de exámenes tienes aprensión, sensación de estar poniéndome enfermo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## TABULACIÓN GENERAL TEST # 1

# TEST DE ESTRÉS # 1

Evaluación:

Cada espacio representa su propia puntuación.

- Más de 40 puntos: presenta un estrés crónico.

- Menos de 40 puntos: se encuentra en una situación normal.

### TEST # 1

EVALUACION TOTAL DE LA POBLACIÓN			
CURSO	PARALELO/ESPECIALIDAD	EVALUACIÓN POR CURSO	DIAGNOSTICO
OCTAVO	A	39	SITUACIÓN NORMAL
OCTAVO	B	39	SITUACIÓN NORMAL
NOVENO	A	41	ESTRÉS CRÓNICO
NOVENO	B	44	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	A	45	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	B	39	SITUACIÓN NORMAL
DECIMO	C	40	SITUACIÓN NORMAL
PROPEDEUTICO	A	41	ESTRÉS CRÓNICO
PROPEDEUTICO	B	40	SITUACIÓN NORMAL
SEGUNDO	FÍSICO MATEMATICAS	40	ESTRÉS CRÓNICO
SEGUNDO	CONTABILIDAD	44	ESTRÉS CRÓNICO
TERCERO	FÍSICO MATEMATICAS	42	ESTRÉS CRÓNICO
TERCERO	CONTABILIDAD	44	ESTRÉS CRÓNICO
<b>EVALUACIÓN TOTAL DE LA POBLACIÓN</b>		<b>41</b>	<b>ESTRÉS CRÓNICO</b>

### RE TEST # 1

EVALUACION TOTAL DE LA POBLACIÓN			
CURSO	PARALELO/ESPECIALIDAD	EVALUACIÓN POR	DIAGNOSTICO
OCTAVO	A	33	SITUACIÓN NORMAL
OCTAVO	B	35	SITUACIÓN NORMAL
NOVENO	A	38	SITUACIÓN NORMAL
NOVENO	B	42	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	A	59	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	B	43	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	C	43	ESTRÉS CRÓNICO
PROPEDEUTICO	A	60	ESTRÉS CRÓNICO
PROPEDEUTICO	B	57	ESTRÉS CRÓNICO
SEGUNDO	FÍSICO MATEMATICAS	45	ESTRÉS CRÓNICO
SEGUNDO	CONTABILIDAD	45	ESTRÉS CRÓNICO
TERCERO	FÍSICO MATEMATICAS	43	ESTRÉS CRÓNICO
TERCERO	CONTABILIDAD	39	SITUACIÓN NORMAL
<b>EVALUACIÓN TOTAL DE LA POBLACIÓN</b>		<b>45</b>	<b>ESTRÉS CRÓNICO</b>

## TEST # 2

Pregunta: Durante las dos últimas semanas, ¿con qué frecuencia se ha visto incomodado por lo siguiente?. Marque con una X en la respuesta que corresponda.

Contestar:

1. casi nunca
2. varios días
3. más de la mitad de los días
4. casi cada día

Nº	Pregunta	1	2	3	4
1.	¿Poco interés o placer por las cosas?				
2.	¿Se ha sentido abatido, deprimido o sin esperanza?				
3.	¿Ha tenido problemas para quedarse dormido o para dormir, o ha dormido demasiado?				
4.	¿Se ha sentido cansado o con poca energía?				
5.	¿Tiene poco apetito o ha comido en exceso?				
6.	¿Se siente mal consigo mismo, piensa que es un fracasado o se ha dejado abatir por su familia?				
7.	¿Tiene problemas para concentrarse, como en la lectura de diarios o en ver la televisión?				
8.	¿Se mueve o habla tan lentamente que otras personas se han dado cuenta? O bien lo contrario: ¿se siente tan nervioso/a o inquieto/a que se mueve bastante más de lo habitual?				
9.	¿Alguna vez ha pensado en las dos últimas semanas que estaría mejor muerto, o en hacerse daño a sí mismo de alguna forma?				



## TABULACIÓN GENERAL TEST # 2

### TEST # 2

<b>EVALUACION # 1 TOTAL DE LA POBLACIÓN</b>			
<b>CURSO</b>	<b>PARALELO/ESPECIALIDAD</b>	<b>EVALUACIÓN POR CURSO</b>	<b>DIAGNOSTICO</b>
OCTAVO	A	14,29	ESTRÉS CRÓNICO
OCTAVO	B	13,14	SITUACIÓN NORMAL
NOVENO	A	13,90	SITUACIÓN NORMAL
NOVENO	B	15,68	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	A	16,04	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	B	13,59	SITUACIÓN NORMAL
DECIMO	C	14,59	ESTRÉS CRÓNICO
PROPEDEUTICO	A	15,14	ESTRÉS CRÓNICO
PROPEDEUTICO	B	15,29	ESTRÉS CRÓNICO
SEGUNDO	FÍSICO MATEMATICAS	13,68	SITUACIÓN NORMAL
SEGUNDO	CONTABILIDAD	15,22	ESTRÉS CRÓNICO
TERCERO	FÍSICO MATEMATICAS	15,11	ESTRÉS CRÓNICO
TERCERO	CONTABILIDAD	16,83	ESTRÉS CRÓNICO
<b>EVALUACIÓN TOTAL DE LA POBLACIÓN</b>		<b>14,81</b>	<b>ESTRÉS CRÓNICO</b>

### RE TEST # 2

<b>EVALUACION # 2 TOTAL DE LA POBLACIÓN</b>			
<b>CURSO</b>	<b>PARALELO/ESPECIALIDAD</b>	<b>EVALUACIÓN POR CURSO</b>	<b>DIAGNOSTICO</b>
OCTAVO	A	14,28	ESTRÉS CRÓNICO
OCTAVO	B	12,65	SITUACIÓN NORMAL
NOVENO	A	14,00	ESTRÉS CRÓNICO
NOVENO	B	17,50	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	A	18,90	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	B	14,07	ESTRÉS CRÓNICO
DECIMO	C	16,10	ESTRÉS CRÓNICO
PROPEDEUTICO	A	25,77	ESTRÉS CRÓNICO
PROPEDEUTICO	B	14,63	ESTRÉS CRÓNICO
SEGUNDO	FÍSICO MATEMATICAS	12,88	SITUACIÓN NORMAL
SEGUNDO	CONTABILIDAD	15,56	ESTRÉS CRÓNICO
TERCERO	FÍSICO MATEMATICAS	14,97	ESTRÉS CRÓNICO
TERCERO	CONTABILIDAD	14,44	ESTRÉS CRÓNICO
<b>EVALUACIÓN TOTAL DE LA POBLACIÓN</b>		<b>15,83</b>	<b>ESTRÉS CRÓNICO</b>

## ANEXO N° 3

ANEXO GRÁFICO:



**PERSONAL DOCENTE**



**GRUPO ESTUDIANTES COLEGIO UNIVERSITARIO "U.T.N."**