



UNIVERSIDAD
**SAN IGNACIO
DE LOYOLA**

ESCUELA DE POSTGRADO

**Maestría en Educación con mención en Docencia en
Educación Superior**

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA DAR TRATAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ASIGNATURA DE PROCESOS SENSOPERCEPTIVOS DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR

**Tesis para optar el grado de Maestro en Educación con
mención en Docencia en Educación Superior**

SILVIA CAROLA COLONIA TORRES

Asesor:

Dr. Alejandro Cruzata Martínez

Lima-Perú

2019

Dedicatoria

A mi hija que es el amor de mi vida y el motor para seguir adelante cada día.

A mis padres que siempre están a mi lado apoyándome en todo.

A mis hermanos con mucho cariño.

A mi sobrinito Evan el más hermoso.

Agradecimiento

A ti Dios padre que me guías e iluminas cada día de mi vida.

Agradezco de manera muy especial a mi asesor Dr. Alejandro Cruzata Martínez, por su invaluable apoyo, paciencia y ayuda constante para el desarrollo de la investigación.

A la Dra. Ana María Montero Doig, por la valiosa colaboración que me brindó en la revisión, validación y aplicación de los instrumentos, así como revisión y validación de la estrategia metodológica.

Al Dr. Hugo Montes de Oca y a la Mg. María Teresa Montoya por su apoyo en la revisión y validación de los instrumentos y estrategia metodológica.

A todos mis maestros que me enseñaron en USIL.

A mis amigos, compañeros y hermanos de aula de la Maestría.

Índice

Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
Índice	4
Índice de tablas	9
Índice de figuras	10
Resumen	11
Abstract	12
Introducción	13
Planteamiento del problema	16
Formulación del problema	17
Pregunta científica	17
Preguntas científicas específicas	17
Objetivos de la investigación	18
Objetivo General	18
Objetivos específicos o tareas de la investigación	18
Categorías y subcategorías	19
Población, muestra, muestreo: unidades de análisis	22
Población	22

Muestra y muestreo	23
Justificación de la investigación	23
Justificación teórica	23
Justificación metodológica	24
Justificación práctica	24
Justificación social	24
Novedad Científica	25
Metodología de la Investigación	25
Tipo y diseño de investigación	25
Métodos teóricos, empíricos y estadísticos	25
Técnicas e instrumentos	28
Capítulo I Marco teórico	29
Fundamentos base para el estudio del estrés académico y la estrategia metodológica	29
Antecedentes nacionales e internacionales sobre las investigaciones relacionadas al estrés y la estrategia metodológica	29
Bases teóricas que sustentan la investigación	41
Origen y evolución histórica del estrés	41
Definición de estrés	44

Tipos de estrés	44
El estrés según sus características	45
Causas del estrés	46
Fases del estrés	47
Definición de estresor y clasificación	48
Estrés académico	50
Origen del estrés académico	51
Características del entorno generador del estrés académico	52
Proceso generador del estrés académico	54
Hipótesis sobre el estrés académico según Barraza	55
Estrategias de afrontamiento al estrés académico	56
Fuentes del estrés académico	57
Síntomas o indicadores del estrés académico	57
Consecuencias del estrés en el ámbito académico	59
Estrategia metodológica	60
Estrategia	61
Tipos de estrategia	61
Método	65
Metodología	66

Capítulo II Diagnóstico o trabajo de campo	67
Diagnóstico actual del estrés y la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés	67
Análisis, interpretación y discusión de los resultados	
Análisis, interpretación, discusión y conclusión de la entrevista a la docente	68
Análisis, interpretación, discusión y conclusión de la entrevista a los estudiantes	73
Análisis, interpretación, discusión y conclusión de la observación a los estudiantes en clase	77
Análisis, interpretación, discusión y conclusión de la observación a la docente en clases	82
Análisis, interpretación, discusión y conclusión del cuestionario para conocer cómo se manifiesta el estrés en los estudiantes	85
Análisis de los documentos rectores	90
Proceso de categorización e interpretación de datos	92
Procesamiento de la información	93
Relaciones analíticas e interpretativas entre datos y categorías emergentes	94
Conclusiones aproximativas de los análisis realizados en esta parte	97
Capítulo III Modelación y validación de la estrategia metodológica	99
Exposición y fundamentación de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés	99
Fundamentación de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés	100
Presentación de la estrategia metodológica dirigida al tratamiento del estrés	105

Propósito de la estrategia metodológica	105
Desarrollo de la estrategia metodológica	106
Etapas del desarrollo de la estrategia metodológica	108
Diseño de la estrategia metodológica	111
Validación de la estrategia metodológica por juicio de expertos	113
Características de los expertos	113
Valoración interna y externa de los expertos	114
Conclusiones aproximativas del análisis de la estrategia metodológica	117
CONCLUSIONES	119
RECOMENDACIONES	121
REFERENCIAS	122
ANEXOS	137
Anexo 1 Matriz metodológica y de categorización	138
Anexo 2 Certificados de validez de los instrumentos de recolección de datos	140
Anexo 3 Guía de observación al estudiante en clase	166
Anexo 4 Guía de observación al docente	168
Anexo 5 Guía de entrevista al docente	170
Anexo 6 Guía de entrevista al estudiante	172
Anexo 7 Cuestionario para conocer cómo se manifiesta el estrés en los estudiantes	174
Anexo 8 Validación de la estrategia metodológica para el tratamiento del estrés	176
Anexo 9 Ejemplo de una sesión de aprendizaje con aplicación de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes de la asignatura de Procesos sensorio-perceptivos de una Universidad Particular	182

Índice de tablas

Tabla 1: Especialistas de la validación	113
Tabla 2: Tabla de puntajes	114
Tabla 3: Tabla de valoración	114
Tabla 4: Valoración interna	115
Tabla 5: Valoraciones externa	116
Tabla 6: Sumatoria de valoraciones de la valoración interna y externa	116
Tabla 7: Resultado final de la valoración interna y externa	117

Índice de figuras

Figura 1: Esquema teórico funcional de la estrategia metodológica para el tratamiento del estrés	112
Figura 2: Estructura de la estrategia metodológica	118

Resumen

La presente investigación propone una estrategia metodológica que tiene por objetivo dar tratamiento al estrés de los estudiantes universitarios. Investigación cualitativa, cuyo diseño es descriptivo, se enmarcó dentro del paradigma interpretativo. Metodológicamente se fundamentó en el enfoque aplicado educacional. La muestra fue de tipo no probabilística, conformada por doce estudiantes y una docente. A nivel teórico se utilizó los métodos analítico-sintético, histórico-lógico, inductivo-deductivo y la modelación. Las técnicas empleadas fueron: la entrevista, la observación y la encuesta. Los instrumentos aplicados que ayudaron al análisis e identificación de las categorías emergentes fueron: entrevistas, guías de observación y cuestionario. Además de los conocimientos teóricos, metodológicos y procedimentales, la información obtenida en la recolección de datos contribuyó al diseño de la estrategia metodológica, instrumento que puede ser empleado en contextos pedagógicos donde sea necesario su aplicación.

La investigación está conformada por tres capítulos: capítulo I: Marco teórico, capítulo II: Diagnóstico o trabajo de campo III: Modelación y validación de la estrategia metodológica. La línea de investigación del presente estudio es el proceso de enseñanza aprendizaje.

Palabras claves: estrés, estrés académico, estrategia metodológica.

Abstract

The present research proposes a methodological strategy that aims to treat the stress of university students. Qualitative research, whose design is descriptive, was framed within the interpretative paradigm. Methodologically, it was based on the applied educational approach. The sample was non-probabilistic, consisting of twelve students and one teacher. At the theoretical level analytical-synthetic, historical-logical, inductive-deductive and modeling methods were used. The techniques used were following: interview, observation and survey. The applied instruments that helped the analysis and identification of the emerging categories were: interviews, observation guides and questionnaire. In addition to the theoretical, methodological and procedural knowledge, the information obtained in the data collection contributed to the design of the methodological strategy, an instrument that can be used in pedagogical contexts where its application is necessary.

The research consists of three chapters: chapter I: Theoretical framework, chapter II: Diagnosis or field work III: Modeling and validation of the methodological strategy. The research line of this study is the teaching-learning process.

Keywords: stress, academic stress, methodological strategy.

Introducción

El ser humano a través de la historia ha padecido de estrés sin saber muchas veces como afrontarlo, todos sin excepción atravesamos por períodos de estrés en algún momento de nuestras vidas, el estrés es un problema que forma parte de nuestra vida diaria, es la respuesta o reacción de nuestro cuerpo frente a amenazas, que prepara al individuo para responder a situaciones de exigencia, estas pueden ser a través de la huida o del ataque.

Experimentar frecuentemente estrés puede llevar a desarrollar una serie de problemas tanto físicos, emocionales y psicológicos que van desde cansancio permanente, desórdenes del apetito, irritabilidad, inestabilidad emocional, ansiedad, depresión, insomnio, problemas de concentración hasta enfermedades psiquiátricas, terminando por deteriorar la vida del sujeto que lo padece, pudiendo llegar a intentos suicidas o incluso a la muerte. Rocha, Cabrera, Gonzáles, Martínez, Pérez, Saucedo y Villalón. (2010) expresan que “el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende alteran su rendimiento físico y académico”. (s/p)

El estrés es una reacción normal que presentamos frente a las exigencias como pueden ser: los exámenes, trabajos, exposiciones, pruebas, etc, estas situaciones nos activa, nos moviliza y respondemos eficazmente a estas demandas logrando nuestras metas, o de lo contrario si estas son excesivas y en el mismo lapso, estas nos abruma, nos agotan, nos inmovilizan y con el transcurso del tiempo disminuye nuestro rendimiento y no respondemos, anulándonos. (Barraza, 2008).

Por otro lado Cano (2016, s/p), define el estrés como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

El entorno educativo no es ajeno a este problema que se da desde el nivel básico al superior de post grado. Definiremos el estrés educativo como aquello que los estudiantes en este caso universitarios padecen como consecuencia de las demandas excesivas de actividades del ambiente académico.

Para los estudiantes la vida universitaria es una experiencia positiva llena de nuevos retos, para otros esta nueva experiencia puede ser complicada, difícil de enfrentar, con insólitas situaciones, desde los cambios de horario, los cambios que se dan en la adolescencia, los nuevos amigos, mucho más exigencias a comparación del colegio, pruebas, trabajos, exámenes, exposiciones, etc, todo esto genera estrés. Por lo tanto en el medio universitario el origen del estrés suele estar vinculada a la sobrecarga de trabajo, exámenes, exposiciones, reuniones, entrevistas, compromisos, salidas con los amigos y otros sucesos que un estudiante universitario realiza frecuentemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, al existir exceso de estas actividades, el estrés aparece como frente a todas estas exigencias y las consecuencias son una serie de respuestas que se manifiestan en al ámbito académico, físico, psicológico (mental y emocional) que afecta los diferentes ámbitos de la vida del estudiante como el académico (bajo rendimiento), lo social (problemas para relacionarse con sus pares), lo

físico (dolores de cabeza, de estómagos, sudoración excesiva, otros) y mental (trastornos de personalidad, estados de depresión, etc). (Sarubbi y Castaldo, 2013)

Citando nuevamente a Rocha et al. (2010, s/p) manifiestan que se ha observado que el estrés presenta respuestas de afrontamiento de acción suicida, integrado a esto en lo que se refiere a la salud del estudiante (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína, fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos) y la influencia en el autoconcepto de los mismos, de la misma manera manifiestan que la población estudiantil constituye un grupo sometido a una actividad homogénea con periodos particularmente estresantes, además cada vez están sometidos a exigencias, desafíos y retos que les demandan una exigencia de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les hace experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio y autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea solo transitoriamente.

Barraza (2005) define el estrés académico como aquel que afecta a los estudiantes de educación media superior y superior y que tiene origen exclusivo a estresores referido a las tareas del ámbito escolar.

Según Orlandini (2012) continuando con la tradición de entender el estrés como una tensión excesiva, refiere que: “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”. (s/p).

Por otra parte, de acuerdo con Barraza (2007), “el ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico” (p. 270)

La investigación plantea la propuesta de una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes universitarios del tercer ciclo del curso de Procesos Sensorperceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular, por ser un problema frecuente que enfrentan en su vida educativa.

Existen razones que impulsaron al desarrollo de esta investigación, entre ellas el interés profesional de ayudar a los estudiantes que sufren de esta emoción, estado o sentimiento que muchas veces impide que se desenvuelvan eficazmente en su vida universitaria o les dificulta afrontar situaciones que se les presenta en este ámbito.

Por otra parte, elaborar una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés que padecen los estudiantes en la época universitaria, que aparentemente es una situación fácil de enfrentar pero, para lo cual los estudiantes no están preparados para manejarlo, no buscan ayuda por vergüenza o temor a quedar en ridículo, piensan que pueden manejarlo o simplemente se muestran indiferentes ante señales que muchas veces ignoran, esto se puede agudizar afectando su desempeño y en consecuencia la vida integral de este.

De la indagación realizada de las investigaciones, la observación y diálogo en distintas ocasiones con estudiantes universitarios de diversas especialidades de centros de estudio superiores acerca del estrés que padecen durante el transcurso de sus estudios, surge la necesidad de colaborar con ellos a través de una estrategia metodológica que será la herramienta que utilizará el docente para brindarles apoyo a todos aquellos estudiantes que padecen de estrés, ayudándolos durante estos períodos para poder manejar satisfactoriamente esta situación y así su actividad educativa no se vea alterada, esto repercutirá positivamente en su hacer universitario y en su vida en general, por lo tanto planteamos el siguiente problema científico:

Formulación del problema

Pregunta científica.

¿Cómo dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima?

Así mismo para poder llevar a cabo el proceso de investigación planteamos:

Preguntas científicas específicas.

¿Cuál es el estado actual del estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima?

¿Cuáles son los fundamentos teóricos y didácticos del estrés en los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima?

¿Cómo diseñar una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima?

¿Cómo validar la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima?

Para dar respuesta a estas preguntas se plantea los siguientes objetivos:

Objetivos de la investigación

Objetivo general.

Diseñar una estrategia metodológica para el tratamiento del estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima

Objetivos específicos.

Diagnosticar el estado actual del estrés en los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima.

Analizar los fundamentos teóricos y didácticos del estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima.

Determinar los criterios teóricos que se tendrán en cuenta para diseñar una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima.

Validar los criterios de la estrategia metodológica modelada para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima.

Categorías y subcategorías

A continuación desarrollamos las categorías con sus respectivas subcategorías.

Categoría principal

Estrés académico.

Barraza (2006) tomando como base el modelo sistémico cognoscitivista que el plantea, define el estrés académico como:

Proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas o exigencias que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input, por ejemplo exponer frente a su grupo de compañeros), estos estresores provocan un desequilibrio sistémico o situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas o indicadores del desequilibrio (por ejemplo dolor de cabeza), ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (ouput) para restaurar el equilibrio sistémico (por ejemplo relajarse). (p. 126).

Esta posición teórica se toma como categoría principal por ser la más adecuada y acorde con los objetivos y tareas científicas de la presente investigación a diferencia de otras dadas por otros autores que no incluyen aspectos relevantes a tomarse en cuenta en la investigación. Luego de realizar el estudio y análisis de la misma se definieron las subcategorías que a continuación se desarrollan.

Subcategorías

Manifestaciones psicológicas.

Relacionada a las manifestaciones cognoscitivas como: problemas de concentración, bloqueo mental, problemas de memoria, olvido, etc y las manifestaciones emocionales

como: inquietud, depresión, ansiedad, desesperación tristeza, angustia, etc. (Barraza, 2008).

Manifestaciones Físicas.

Son aquellas relacionadas a las reacciones propias del cuerpo, como: morderse las uñas, temblores musculares, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir, cansancio, dolor de cabeza, etc. (Barraza, 2008).

Manifestaciones comportamentales.

Relacionados a la conducta, como: aislamiento de los demás, absentismo de las clases, discutir, aumento o reducción del consumo de alimentos, desgano para realizar las labores escolares, conflicto, ingestión de bebidas alcohólicas, etc. (Barraza, 2008).

Categoría secundaria

Estrategia metodológica.

Son formas de selección, organización y uso de métodos, técnicas y recursos orientados hacia el logro de objetivos, tomando en cuenta y en estrecha relación y coherencia con los contenidos, sujetos y contextos. La estrategia metodológica puede contemplar a determinados métodos, técnicas y recursos en coherencia al Modelo Educativo. En este sentido, las estrategias metodológicas son acciones flexibles, que pueden adecuarse a diversas realidades y circunstancias del proceso educativo. La estrategia metodológica es considerada también como una guía de acción, que responde a la pregunta ¿cómo lograr el objetivo? (Equipo Profocom, Ministerio de Educación de Bolivia, 2014, p. 9)

Después de efectuar un estudio detallado de los diferentes conceptos sobre estrategia metodológica, se toma la posición teórica dada líneas arriba como categoría secundaria por ajustarse mejor al objetivo de la investigación. Posteriormente se determinó las subcategorías que a continuación se exponen luego de realizarse el análisis del concepto.

Subcategorías

Procesos de enseñanza aprendizaje.

Se da a través de la aplicación de las herramientas de las que se vale el docente para contribuir al desarrollo de las competencias de los estudiantes. Con base en una secuencia didáctica que incluye inicio, desarrollo y cierre, es conveniente utilizar estas estrategias de forma permanente tomando en cuenta las competencias específicas que pretendemos contribuir a desarrollar. (Pimienta, 2012).

Objetivos de la enseñanza aprendizaje.

Para el logro de los objetivos de la enseñanza aprendizaje el docente deberá desde los inicios llevar a cabo la caracterización y diagnóstico de sus estudiantes, buscar como innovar frecuentemente sus técnicas, métodos de enseñanza, prestando atención a los diferentes estilos de aprendizaje de los estudiantes y ser sensible a las diferencias existentes entre los estudiantes, respetando siempre sus individualidades, brindar atención a totalidad de estudiantes para que todos alcancen los niveles necesarios. (Danel, 2016).

Acciones del proceso educativo de enseñanza aprendizaje.

El proceso educativo de enseñanza aprendizaje es considerado una secuencia integrada, más o menos extensa y compleja, de acciones y procedimientos seleccionados y organizados que, atendiendo a todos los componentes del proceso, persiguen alcanzar los fines educativos propuestos. (Montes de Oca y Machado)

Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

Población.

La población objeto del estudio está conformada por 12 docentes y 597 alumnos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima.

Muestra.

La muestra está conformada por 12 estudiantes del curso de Procesos sensorio-perceptivos y la docente de la asignatura de Procesos sensorio-perceptivos, del tercer ciclo de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima.

Criterios de inclusión.

Docentes

Estudiantes de ambos sexos

Estudiantes matriculados en la asignatura de Procesos sensorio-perceptivos del tercer ciclo

Estado civil: soltero o casado

Criterios de exclusión.

Docentes que no deseen participar en el estudio

Estudiantes que se hayan retirado de la asignatura durante el proceso de investigación

Estudiantes que no acepten participar en el estudio

Muestreo.

El tipo de muestreo es no probabilístico, se realizó por conveniencia del investigador a partir de los criterios de inclusión y exclusión. Hernández, Fernández y Baptista (2014), definen el muestreo no probabilístico como el procedimiento de selección que está orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. Al no ser probabilísticas, no es posible calcular con precisión el error estándar, es decir, no podemos determinar con qué nivel de confianza hacemos una estimación, la elección de los casos depende de la decisión de un investigador. Para el enfoque cualitativo las muestras no probabilísticas son de gran valor pues logran obtener los casos (personas, objetos, contextos, situaciones) que interesan al investigador y que llegan a ofrecer una gran riqueza para la recolección y el análisis de los datos

Unidades de análisis.

Estará conformada por los docentes, estudiantes y las fuentes bibliográficas.

Justificación de la investigación

Teórica.

Se realizó un estudio teórico detallado sobre el estrés y sus fundamentos, enfocada específicamente en el estrés universitario, este estudio permitió conocer el estrés que padecen los estudiantes y así contar con un documento de referencia que ayudó a la

elaboración de una estrategia metodológica para el tratamiento del estrés en estudiantes universitarios.

Metodológica.

Desde esta perspectiva se obtuvo información relevante a través de los datos aportados por la unidades de análisis en el diagnóstico de campo y partir de esto y las fuentes documentales, se desarrolló una estrategia metodológica que se brindará a los docentes como herramienta que utilizaran para ayudar a los estudiantes con estrés y de esta manera puedan superar este problema y lograr el éxito en su vida universitaria.

Práctica.

La investigación aporta una estrategia metodológica para el tratamiento del estrés, proporcionando al educador una herramienta para brindar apoyo a los estudiantes con estrés para superar de esta manera dicho problema y tener como resultado una vida universitaria satisfactoria.

Social.

La investigación beneficiará a los estudiantes, docentes y a la universidad, porque la investigación aportará una estrategia metodológica para el tratamiento del estrés, estrategia que ayudará a los estudiantes a manejar este problema y será la herramienta del docente para brindar ayuda a los estudiantes con estrés, permitiéndoles tener una mejor calidad de vida universitaria afectando el rendimiento y desempeño dentro del ámbito universitario repercutiendo en su vida en general.

Novedad científica

El aporte de la investigación es una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés, que será la herramienta del docente, por medio de la cual el maestro guiará a los estudiantes a través de cinco etapas para enfrentar situaciones que producen estrés y afectan su rendimiento y desenvolvimiento tanto en el área académico como personal, de esta modo superarán esta dificultad repercutiendo positivamente en su vida académica, personal y bienestar general, logrando el éxito.

Metodología de la investigación

Tipo de Investigación.

El tipo de investigación utilizado en el presente proyecto es aplicada educacional.

Bisquerra (2009) manifiesta que la investigación aplicada está enfocada a la resolución de problemas prácticos, a la toma de decisiones, al cambio, a mejorar la realidad estudiada en el ámbito educativo, siendo su objetivo proporcionar datos decisivos que posibiliten dar respuestas y tomar decisiones adecuadas en un medio determinado.

Diseño de investigación.

El diseño de la investigación es descriptivo, se detallará situaciones y eventos, es decir como es y cómo se manifiesta determinado fenómeno. (Hernández, 1994).

Método de investigación.

El método de investigación que desarrollamos es cualitativo, cuyos paradigmas corresponden o se relacionan al socio crítico e interpretativo. Bisquerra (2009) expresa que en el paradigma socio crítico el investigador realiza un análisis de las transformaciones que se dan en la sociedad para poder dar respuestas a los problemas derivados de estos y paradigma interpretativo o naturalista, cuyo interés es comprender

las acciones humanas y las prácticas sociales (comprender el mundo personal de los hombres).

Métodos teóricos.

Entre los métodos teóricos que fueron aplicados en la presente investigación se distinguen los siguientes: histórico-lógico, inducción-deducción, analítico-sintético, abstracto-concreto y modelación, todos ellos fueron desarrollados basándonos en Cerezal y Fiallo (2002).

En el método Histórico-lógico, lo histórico ayudó a cumplir con el estudio del objeto de investigación durante un período o trayectoria determinado, especificando que sucedía y como se desarrollaba durante este período. Lo lógico se encargó del estudio de las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del objeto de investigación.

En relación al método Inductivo-deductivo, mediante la inducción partimos de datos particulares para poder llegar a conclusiones generales y mediante la deducción partimos de datos generales para llegar a conclusiones de tipo particular, ambos métodos se complementan y nos proporcionan conocimiento sobre el objeto de investigación.

El Análisis-síntesis se utilizó para estudiar el problema de estudio, mediante el análisis se descompuso en sus partes y se estudió individualmente y después por medio de la síntesis se integraron los resultados para evaluarlos de manera conjunta, incrementando los fundamentos teóricos y de esta forma contribuir al desarrollo de la estrategia metodológica docente.

En relación a lo Abstracto-Concreto, lo concreto ayudó a obtener la primera información del objeto de estudio por medio de percepciones e ideas, mientras que el conocimiento abstracto ayudó a realizar los procesos lógicos del pensamiento como: análisis, síntesis, así como las conclusiones sobre la esencia del objeto de estudio

El método de la modelación ayudó a modelar la estrategia metodológica, el cual se hizo a través de la creación de una representación o modelo para investigar la realidad, el cual se sustentó en fundamentos teóricos y metodológicos, que se concretó posteriormente en la aplicación de una estrategia metodológica para el tratamiento del estrés

Métodos empíricos.

Explicado los métodos teóricos pasamos a desarrollar los métodos empíricos que contribuyeron en el acopio de los datos obtenidos, siendo los métodos utilizados: la observación, la entrevista, encuesta y criterio de expertos. Para lo cual se tuvo en cuenta las definiciones dadas por Bernal (2010).

La observación, nos permitió distinguir aquellos hechos que ocurrieron en su medio natural sin alteraciones ni cambios, la observación se realizó a la docente y a los estudiantes para poder constatar el desempeño de la docente durante situaciones de estrés y las manifestaciones de estrés de los estudiantes que se dan durante las clases

La entrevista ayudó a obtener mayor cantidad de datos de los sujetos de estudio, se intentó comprenderlos en su contexto y bajo circunstancias específicas,

La encuesta fue utilizada en el acopio de información sobre situaciones y acontecimientos que producen estrés.

El criterio de expertos tuvo como objetivo validar los instrumentos aplicados para la recolección de datos así como validar la efectividad de la estrategia metodológica.

Métodos estadísticos.

Los métodos estadísticos o matemáticos empleados en la investigación fueron utilizados para realizar el análisis porcentual y procesamiento de datos que se obtuvieron al ser aplicados los instrumentos de recojo de datos

Técnicas e instrumentos.

Se utilizaron las técnicas e instrumentos planteados por Bernal (2010). Las técnicas empleadas fueron: la entrevista, la observación y la encuesta, los instrumentos aplicados fueron: la guía de entrevista, compuesta por un conjunto de preguntas para la docente y los estudiantes; la guía de observación, que contiene frases para el recojo de información en relación al objeto de estudio y el cuestionario, compuesta por un conjunto de preguntas para obtener datos necesarios para la investigación.

Capítulo I

Marco teórico

Fundamentos base para el estudio del estrés académico y la estrategia metodológica

En éste capítulo se realiza un estudio sobre los antecedentes internacionales y nacionales relacionados con el estrés académico y la estrategia metodológica dos conceptos que constituyen las dos categorías a desarrollar en esta investigación, asimismo desarrollamos las bases teóricas que la sustentan.

En la búsqueda de información encontramos diversos estudios que aportaron a realizar el diagnóstico del estado actual del estrés de los estudiantes que forman parte de la investigación, así mismo contribuyeron a diseñar nuestra estrategia metodológica, cumpliendo de esta manera con los objetivos y tareas científicas planteadas en nuestra investigación.

Antecedentes internacionales y nacionales sobre investigaciones relacionadas al estrés y a la estrategia metodológica para el tratamiento del estrés.

Al desarrollar el problema objeto de estudio, se pudo apreciar que el estrés y estrategia metodológica para su tratamiento han sido motivo de investigación de diferentes especialistas a nivel mundial.

Entre las investigaciones a nivel internacional se destaca el trabajo de Román, Ortiz y Hernández (2008), quienes desarrollaron una investigación con el objetivo de describir los niveles de estrés en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina

en la escuela Latinoamericana de Medicina en Cuba, publicada en la revista Latinoamericana de Educación.

La muestra estuvo conformada por 205 estudiantes del primer año de la carrera de medicina. El instrumento utilizado fue el Inventario de Estrés Autopercebido. Los resultados obtenidos manifiestan que el estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con predominio del sexo femenino. Existiendo manifestaciones de tipo fisiológico, conductual y cognitivo-afectivo que se relacionan moderadamente a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante.

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan que el estrés académico es un problema que se da con mayor frecuencia en la población de sexo femenino, conclusión que nos servirá como referencia para contrastar con nuestra investigación.

En la tesis doctoral desarrollada por Labrador (2012), propone como objetivo de su investigación evaluar el estrés académico en estudiantes del curso regular de la facultad de Farmacia y Bioanálisis de la Universidad de Los Andes (ULA) Mérida-Venezuela, investigación cuantitativa, con enfoque descriptivo por encuesta. La muestra de estudio estuvo conformada por 856 estudiantes; 540 estudiantes de Bioanálisis y 316 estudiantes de Farmacia entre 16 y 52 años.

Se utilizaron como instrumentos para la recolección de información el Cuestionario de datos socio-demográficos, académicos y de recursos de afrontamiento psico-sociales ante el estrés y el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA). La aplicación del instrumento se efectuó durante el período de evaluaciones del Curso Regular, obteniéndose los siguientes resultados:

Los estudiantes de ambas carreras presentaron estrés académico medio (moderado).

Las variables sexo y número de hijos, resultaron estadísticamente significativos, respecto al estrés académico, siendo las mujeres las que tienden a presentar un mayor nivel medio de estrés académico que los hombres, mientras que en la variable hijos, los estudiantes con hijos tienden a tener mayor nivel medio de estrés académico que los que no tienen hijos.

En el manejo del estrés, el recurso psicosocial más utilizado fue leer, seguida de actividades como practicar deportes y escuchar música. Los ítems asociados con el nivel de estrés que mostraron mayores promedios fueron: la falta de tiempo para estudiar, la excesiva cantidad de materia para estudio, preparar un examen y esperar sus resultados.

En el factor ansiedad social estuvo destacado el efectuar un examen oral y ser interrogado en clase; y en el factor estrés general, los promedios más altos los obtuvo participar en un seminario (discusión de temas en grupos reducidos) para ambas carreras.

En esta investigación evidenciamos que el estrés académico se da con mayor frecuencia en las mujeres coincidiendo con los resultados obtenidos por investigación de Román, Ortiz y Hernández (2008). En relación a los recursos de afrontamiento utilizados para el manejo del estrés se puede observar que los estudiantes tuvieron preferencia por la lectura, práctica de deportes y escuchar música, datos que tendremos en consideración para la presente investigación.

Por otra parte Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013), realizaron una investigación con el propósito de evaluar el rendimiento académico, estrés y

estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México, investigación publicada en la Red de revistas científicas Redalyc.

Fue un estudio longitudinal donde participaron estudiantes pertenecientes a un programa de alta exigencia académica del primero (93 estudiantes) y segundo (80 estudiantes) años de la carrera de medicina. La edad promedio fue de 18 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Fuentes de Estrés en Estudiantes de Medicina y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento que se administró al inicio y al final del primero y segundo años).

Encontrándose que la estrategia de afrontamiento predominante en ambos años de la carrera de medicina fue la estrategia de "Solución de problemas" y la menos utilizada fue el "Distanciamiento". Los resultados obtenidos reflejan que los niveles de estrés permanecen constantes en los alumnos de primero y segundo años de la carrera de medicina, pero las fuentes que lo generan y el modo de afrontarlas se modifican conforme transcurre el ciclo escolar y parecen asociarse al desempeño académico de esta población.

Considerando los resultados obtenidos en esta investigación así como en el estudio realizado por Román, Ortiz y Fernández (2008), advertimos que los estudiantes poseen una gran diversidad de recursos para afrontar el estrés, así mismo Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013), manifiestan en su investigación que la fuente que origina el estrés y el modo de afrontarlas depende del ciclo escolar y el desempeño académico, todos estos datos nos servirán para compararla con la estrategia metodológica utilizada en nuestra investigación.

Espindola, López, Miranda, Ruíz y Díaz (2014), en cuya investigación se diseña y se aplica una estrategia didáctica para la disminución del estrés académico en los alumnos de segundo año de la carrera de medicina, en la Universidad de Ciencias Médicas de Camaguey. Investigación publicada en la revista Humanidades Médicas, Camaguey-Cuba.

Desarrollaron un estudio pre-experimental, con análisis cuanti-cualitativo. La muestra estuvo conformada por 43 estudiantes a quienes se les aplicó el inventario de estrés académico de SISCO, una entrevista y diferentes técnicas participativas enfocadas a la enseñanza aprendizaje del contenido estadístico, del mismo modo se aplicó una estrategia didáctica para disminuir el estrés académico que genera la enseñanza y aprendizaje del contenido estadístico.

Entre sus hallazgos mencionan que la asignatura Metodología de la Investigación y Estadística influye considerablemente en la presencia de estrés académico en los estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina.

La motivación, el mantener buen promedio académico, los horarios inadecuados para impartir la asignatura, la sobrecarga académica, y la metodología no apropiada de algunos profesores constituyen los estresores de mayor significación para los estudiantes.

La utilización en clases de técnicas participativas como estrategia didáctica hace que la asignatura sea asimilada correctamente por el estudiantado y logren una adecuada motivación y dinamismo; se propicia además que los mismos la incorporen como componente de afrontamiento para ayudar a disminuir los niveles de estrés académico.

Finalmente concluyen que la aplicación de técnicas participativas contribuye a minimizar el estrés académico.

Enfocándonos en los resultados obtenidos por Espindola, López, Miranda, Ruíz y Díaz (2014), apreciamos que el uso de técnicas participativas favorece en la disminución del estrés que padecen los estudiantes, aporte que se tendrá en cuenta al momento de aplicar la estrategia metodológica para el manejo del estrés en los estudiantes participantes en nuestra investigación.

Por otra parte en el estudio realizado por Domínguez, Guerrero y Domínguez (2015) se propusieron como objetivo describir las situaciones que generan estrés en el ámbito escolar y determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación que ofrece la Universidad Autónoma de Yucatán, México. Investigación publicada en la revista Educación y Ciencia.

La investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, ya que la intención se centra en describir las situaciones que generan estrés en el ámbito escolar y la influencia de éste en el rendimiento académico, la muestra estuvo conformada por 20 estudiantes de ambos sexos del sexto semestre. El instrumento utilizado fue el inventario SISCO del Estrés Académico.

Concluyeron que el 100% de los sujetos que contestaron el instrumento manifestaron tener momentos de preocupación y nerviosismo durante el transcurso del semestre, el 70% de los encuestados expresaron que el estrés afecta su rendimiento académico y la sobrecarga de tareas y las evaluaciones generan inquietudes, las actividades en donde el estrés alcanza sus mayores niveles de influencia son los proyectos finales y la concentración durante las clases, 55% afirmó que las evaluaciones

generan inquietud y el 50% refieren que el tiempo limitado para realizar trabajos genera inquietud.

En la investigación antes referida encontramos que el estrés alcanza mayores porcentajes en los proyectos finales y concentración en clases, siendo el 70% de estudiantes afectados en su rendimiento académico a causa del estrés, conclusiones sumamente importantes para nuestra investigación los cuales compararemos con los resultados que obtengamos.

En el ámbito nacional tenemos a Ticona, Paucar y Llerena (2010), en su investigación titulada “Nivel de estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNAS- Arequipa 2006”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, para tal efecto se realizó un estudio de tipo transeccional con diseño correlacional, la muestra en estudio estuvo conformada por 234 estudiantes de primero a cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de información se utilizó como método la encuesta, como técnica el cuestionario y como instrumentos la Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPE.

Los resultados indicaron que la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años, el año de estudio con mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año, entre las estrategias orientadas al problema más utilizadas fueron: planificación y afrontamiento activo; las estrategias orientadas a la emoción: reinterpretación positiva y crecimiento y negación y las estrategias orientadas a la percepción: desentendimiento mental y enfocar y liberar emociones. Se encontró que el

nivel de estrés se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias enfocadas al problema; sin embargo, el uso de las emociones también se relaciona de manera significativa con elevados niveles de estrés.

Los resultados indican que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. Del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés severo; la fuente de estrés según el tema traumático fue el estrés académico, es así que el evento más frecuentemente reportado como estresante es la “proximidad de exámenes finales”. Este estudio nos da a conocer que estrategias de afrontamiento son utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes, datos que se tendrán en cuenta para nuestra investigación.

Por otra parte Bedoya-Lau, Matos, Zelaya (2014), desarrollaron una investigación con el objetivo de determinar los niveles de estrés, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año de una Universidad Privada de Lima en el año 2012. Investigación publicada en la Revista de Neuropsiquiatría de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Fue un estudio descriptivo de corte transversal, la población estuvo compuesta por estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año, con una muestra de 187 alumnos de ambos sexos. Se utilizaron como instrumentos el Test Exacto de Fisher empleado para evaluar las relaciones entre estrategias de afrontamiento, niveles de estrés y manifestaciones psicósomáticas y el inventario de SISCO para evaluar es estrés académico.

Según los datos obtenidos concluyeron que el 77,54% (145) presentaron estrés académico, siendo la sobrecarga de trabajos el estresor más frecuente con un 55,67%,

las estrategias de afrontamiento utilizadas con más frecuencia en estudiantes con baja frecuencia de recurrencia de manifestaciones psicosomáticas y bajo nivel de estrés fueron la habilidad asertiva, elaboración de un plan y búsqueda de información.

En esta investigación los autores mencionados anteriormente concluyen que un porcentaje elevado de estudiantes padecen de estrés, siendo aquellos estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento los que manifiestan menores niveles de estrés, asimismo observamos que existe similitudes con las conclusiones de las investigaciones antes referidas.

En un estudio realizado por Lizárraga (2014) para demostrar el nivel de estrés al que son sometidos los estudiantes de medicina (semestres impares: I, III, V, VI, IX), investigación desarrollada en la Universidad Católica Santa María de Arequipa para optar el grado de Magister en Educación Superior, se encontró que el 89.1% (238 de un total de 267) de los estudiantes presentan estrés académico medio superior. Las reacciones físicas: dolores de cabeza, migrañas, dolores estomacales, son las que mayormente se manifestaron en todos los semestres, seguida de las reacciones psicológicas que son casi homogéneas en los cinco semestre, siendo el problema de concentración el mayor indicador de presencia de estrés, con menor frecuencia están las reacciones comportamentales teniendo el desgano y desanimo a realizar labores académicas como principal característica.

El tipo de investigación que se desarrolló fue descriptiva de carácter cuantitativo, la población estuvo conformada por los alumnos del I, III, V, VII, IX semestres, con una muestra de 267 estudiantes, 116 mujeres y 151 varones del I, III, V, VII, y IX semestre. El instrumento aplicado fue el Inventario SISCO del estrés académico, aplicado en cada uno de los semestres impares.

Concluyéndose que el 89.1% (238) de los estudiantes presentan estrés académico medio superior. Las reacciones físicas: dolores de cabeza, migrañas, dolores estomacales, son las que mayormente se manifestándose en todos los semestres, seguida de las reacciones psicológicas que son casi homogéneas en los cinco semestre, siendo el problema de concentración el mayor indicador de presencia de estrés, con menor frecuencia están las reacciones comportamentales teniendo el desgano y desanimo a realizar labores académicas como principal característica

En las conclusiones de esta investigación observamos que un gran porcentaje de alumnos evidencia estrés académico, siendo las manifestaciones físicas las más relevantes, datos que coinciden con investigaciones mencionadas líneas arriba.

En su tesis para optar el grado académico de maestro en educación Vilcherres (2015) plantea como objetivo de su estudio determinar la relación que existe entre estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de pedagogía y cultura física de la universidad nacional de educación de Huánuco. Investigación de enfoque cuantitativo descriptivo correlacional, la muestra de estudio estuvo conformada por 100 estudiantes del 5to al 10mo ciclo de la facultad de pedagogía y cultura física y se aplicó el inventario de estrés académico. Se encontró que el nivel de estrés de los estudiantes de la facultad de pedagogía y cultura física fue medio o regular, mientras que el rendimiento académico es inadecuado

Concluyendo que existe una relación directa y significativa entre el Estrés Académico y el Rendimiento Académico de los estudiantes de la facultad de pedagogía y cultura física de la Universidad Nacional de Educación.

En esta tesis encontramos coincidencias con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Domínguez, Guerrero y Domínguez (2015) que manifiestan que el estrés y el rendimiento académico están relacionados.

Coletti (2015), en su tesis para optar el grado de magister en educación, plantea como objetivo de su investigación identificar la prevalencia del estrés académico y sus niveles, así como sus posibles síntomas de estrés reportados por los estudiantes de la Facultad de Psicología y su relación con las estrategias de afrontamiento presentes en el contexto universitario de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” de Huánuco.

Se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico aplicada a una muestra de 109 estudiantes de la Facultad de Psicología, en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Pudo observar que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente y a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico. El 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología percibieron tener un nivel de estrés Medianamente alto.

Entre las demandas del entorno que generan más estrés académico sobresalen las evaluaciones de los profesores, seguidos de la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el tiempo limitado para hacer el trabajo y el tipo de trabajo que piden los profesores. Las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia los alumnos son: habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), elogios a sí mismo, búsqueda de información sobre la situación y ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) por lo que los síntomas o reacciones ante el estrés académico disminuyen y la estrategia de afrontamiento utilizada con menos frecuencia es la religiosidad. Los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento disminuyen y manejan mejor el estrés.

Esta tesis concuerda en sus resultados con la investigación realizada por Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2014) al concluir que los estudiantes que utilizan estrategia de afrontamiento disminuyen los niveles de estrés que padecen, información a tenerse en cuenta y que verificaremos con nuestra investigación.

El estudio realizado por Matalinares, Díaz, Arenas, Orellana, Baca, Uceda, Yaringaño (2016) tuvo como objetivo establecer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Investigación publicada en la revista de investigación en psicología IIPSI.

Evaluaron a 934 estudiantes universitarios procedentes de universidades públicas y privadas de Lima y Huancayo, entre 16 y 25 años, a quienes se les aplicó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y La Escala de Bienestar Psicológico (SPWB).

La investigación fue sustantiva descriptiva con análisis descriptivo, comparativo correlacional. Los resultados obtenidos mostraron que los estudiantes universitarios de ambas localidades adoptan estilos de afrontamiento centrados en los problemas, centrados en las emociones y otros etilos de afrontamiento en un nivel promedio, todo esto dependerá de las interpretaciones que las personas hacen de la situación percibida. Cada estrategia de afrontamiento puede producir resultados positivos en un contexto, o en una persona en particular, pero no en otro.

Los autores antes mencionados concluyen que existe relación significativa entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, consideran que el modo de afrontamiento centrado en el problema como el modo de afrontamiento centrado en la emoción genera predisposición a mantener un bienestar psicológico.

En resumen, los antecedentes internacionales y nacionales referidos anteriormente, tienen como punto común los estudios realizados en estudiantes universitarios con la finalidad de determinar los niveles de estrés y estrategias empleadas por los estudiantes para afrontar este problema, estudios que coinciden al demostrar que la aplicación de estrategias de afrontamiento ayudan a disminuir o manejar el estrés, asimismo evidencian que un elevado porcentaje de estudiantes presenta estrés académico siendo las manifestaciones físicas las más frecuentes, del mismo modo se advierte relación entre el rendimiento académico y estrés, datos valiosos que nos servirán de base para el desarrollo de la investigación realizada en la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima.

Bases teóricas que sustentan la investigación.

A continuación se desarrolla los fundamentos y conceptos relacionados a las dos categorías que componen las bases de esta investigación: el estrés y la estrategia metodológica, considerándose los siguientes temas: origen y evolución histórica del término estrés, definiciones de estrés, tipos, causas, fases, consecuencias del estrés, definición de estresor y su clasificación, definición de estrés académico, entorno generador del estrés académico, proceso generador del estrés académico, hipótesis sobre el estrés académico, fuentes del estrés académico, síntomas del estrés académico, consecuencias del estrés académico, definición de estrategia, método y metodología, tipos de estrategia y estrategias de afrontamiento.

Origen y evolución histórica del término Estrés.

El término estrés deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión. Palabra utilizada por primera vez en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, a partir

de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como *stress*, *stresse*, *strest* y *straisse*.

A fines del siglo XVIII y principios del XIX, es utilizado en el campo de la física para referirse a la fuerza generada en el interior de un cuerpo como consecuencia de la aplicación de una fuerza externa o local que tiende a distorsionarlo y se menciona el término *strain* como la deformación o distorsión sufrida por el objeto. Estos conceptos de estrés y *strain* persistieron en la física y a fines del siglo XIX, fueron tomados por la medicina como antecedentes de pérdida de salud.

El Diccionario crítico de ciencias sociales (2009) refiere: en el siglo XIX, es cuando comienza a utilizarse el concepto de *stress* en el campo de la medicina, primero desde la fisiología y después desde la endocrinología, aludiendo inicialmente al "stress fisiológico".

Comenzado el siglo XX, el fisiólogo norteamericano Walter Cannon preocupado por la investigación de las reacciones específicas e indispensables que el organismo lleva a cabo para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, utilizó el término "homeostasis" para referirse al mantenimiento del medio interno. Cannon utiliza en su último estudio la palabra "stress", al hacer referencia a los "niveles críticos de stress" para referirse a aquellos niveles de desajuste que pueden llegar a provocar un debilitamiento en los mecanismos homeostáticos.

El uso del término en la actualidad tiene su antecedente en la década de 1930, cuando Hans Selye estudiante del segundo año de medicina se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso,

astenia, entre otros síntomas inespecíficos, el llamó a este fenómeno Síndrome de Adaptación General (SAG). (Berrio y Mazo, 2011, p. 67)

El SAG, tal como lo describió Selye, incluye tres etapas universales: la primera llamada reacción de *alarma*, involucra cambios bien definidos como hipertrofia e hiperactividad de la corteza suprarrenal, involución del timo e hipersecreción de corticotrofina y tirotrófina. Si el organismo sobrevive a esta primera etapa y el estímulo nocivo persiste, ingresa en una segunda etapa donde los órganos estabilizan su función a niveles prácticamente normales; es decir, se constituye la etapa de *resistencia*. Por último, si la situación se prolonga en el tiempo (uno a tres meses), el organismo ingresa en una tercera etapa de *agotamiento*, que culmina con la muerte.

En 1960, al publicarse el libro de Selye, se define al estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona”. (García y Mazo 2011, p. 67).

Unos años más tarde, Selye utilizó el término stress (que significa tensión, presión, coacción) para definir la condición con la que el organismo responde a agentes nocivos (“stressors”). El concepto rápidamente fue adoptado a nivel mundial, y al no haber palabras homólogas en otros idiomas, se utilizó la palabra stress sin modificar, salvo excepciones (por ejemplo, la Real Academia Española acepta el vocablo estrés).

En su autobiografía *The Stress of my life*, publicada en 1977, Selye, mencionó que el mejor término para definir su idea hubiera sido strain, que hace alusión a la idea de tensión o tirantez sobre un cuerpo, palabra

empleada en el campo de la física. Si bien Selye hablaba siete idiomas, por aquel entonces su dominio del inglés no era el ideal, y esa fue la razón por la que utilizó stress y no strain. (Bértola 2010, p. 143).

Definiciones del término estrés.

Según la opinión de Barraza y Jaik (2011) el estrés:

Es una reacción fisiológica del organismo en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante. Es una respuesta natural para la supervivencia; cuando esta respuesta natural se da en exceso, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo. (p.13).

Uno de los problemas de salud más generalizados en la sociedad actual según Águila, Castillo, Monteagudo de la Guardia y Nieves (2015) es el estrés, fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar.

Tipos de Estrés.

La Asociación Americana de Psicología (2018), refiere que existen tres tipos de estrés los cuales definiremos a continuación:

Estrés agudo.

Este tipo de estrés es el más habitual, se origina de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones que se dan con antelación sobre el futuro cercano. Este tipo de estrés causa emoción y fascinación cuando se da en pequeñas dosis, cuando se da en exceso causa agotamiento. A corto plazo, no es suficiente para originar daños significativos asociados con el estrés a largo plazo. Puede presentarse en la vida de cualquiera, el estrés agudo es tratable.

Estrés agudo episódico.

Se da cuando el estrés agudo se manifiesta de forma frecuente. Presentan alteraciones de carácter repetidas como: dolores de cabeza, migrañas, hipertensión y afecciones cardíacas.

Estrés crónico.

Es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer.

Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

El estrés según sus características.

Como lo manifiestan Neidhardt, Weinstein y Conry (citado en Naranjo, 2009) el estrés según sus características se puede dividir en distrés o estrés negativo, que es el estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia. Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma

adecuada a situaciones cotidianas. El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación.

Por otro lado el eustrés o estrés positivo es la situación en que la buena salud física y el bienestar mental ayuda a que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas. El buen estrés causa placer, es todo aquello lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Es el estrés de la realización agradable.

Causas del estrés.

De acuerdo a la ubicación de la demanda del agente del estrés Orlandini (2012) expresa que la fuente o causa del estrés puede localizarse en: el ambiente, que son los estresores exógenos por ejemplo: el ruido, la radiación solar, frío, calor, etc, otros pueden originarse en el cuerpo, que son los estresores endógenos como el hambre como la sed, dolor, etc y los estresores intrapsíquicos que son los estresores que se origina en la mente como la amnesia, el malestar que es provocado por alucinación, delirio, pesadillas.

Son causas del estrés cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés, explica Naranjo (2009). Debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos. Depende de cómo se perciba las diversas situaciones estresantes se producen distintos impactos en las personas

Fases del estrés.

Desde que aparece hasta alcanzar su máximo efecto según Naranjo (2009) el estrés atraviesa por tres fases:

Fase de Alarma.

Es la advertencia de que existe un elemento estresante. Son las reacciones de tipo fisiológico las que aparecen primero para advertir que la persona debe de poner atención cuando detecta la situación. Si la barrera estresante supera a la persona y esta no está en la capacidad de hacer frente y toma conciencia del estrés existente la sitúa en la fase de alarma.

Entre las respuestas físicas que se manifiestan cuando se activan los sistemas de respuesta tenemos: pulso rápido, aumento de sudoración, el corazón palpita fuertemente, estómago contraído, músculos de los brazos y piernas en tensión, respiración entrecortada y rápida, dientes apretados con firmeza, mandíbula cerrada, incapacidad para permanecer quieto, emociones intensas. Todos estos síntomas son la manifestación de que la persona está preparada para enfrentar el peligro, amenaza o situación que puede ser real o imaginaria. Esa situación es pasajera dado que el organismo no puede mantenerse en este estado por un período prolongado, sólo se da frente a situaciones extremas.

Asimismo existen una serie de respuestas psíquicas, entre las más comunes se encuentran: incapacidad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, pérdida de la confianza en sí mismo, irritabilidad, preocupaciones, ansiedad, temores irracionales o pánico sobre acogedor. Entre las respuestas de conducta podemos citar: tics nerviosos, distracción, proclividad a los accidentes, comer en exceso o falta de apetito, problemas para dormir o insomnio, aumento del consumo de alcohol y drogas, impulsividad, agresividad.

Fase de resistencia.

Se da cuando la persona trata de enfrentar esta situación pero su capacidad es limitada por lo que se frustra y por lo tanto sufre. Se da la pérdida de energía, disminuye su rendimiento, existe un esfuerzo, trata de sobreponerse para salir adelante pero no encuentra la forma de sobreponerse a esta situación que se convierte en un círculo vicioso, sobre todo si va acompañado de ansiedad por un posible fracaso.

Fase de agotamiento.

Esta es la fase final del estrés que se manifiesta con una serie de síntomas como: fatiga, ansiedad, depresión, que pueden aparecer de forma separada o darse al mismo tiempo.

La fatiga cansancio que no ha sido restablecido con el sueño nocturno frecuentemente va acompañado de nerviosismo, irritabilidad, tensión, ira.

La ansiedad que es experimentada por la persona cuando se enfrentarse a situaciones que le producen estrés y experiencias que usualmente no le causarían ansiedad.

En relación a la depresión la persona que la padece carece de motivación para realizar actividades que le produzcan placer, presenta insomnio, pensamientos pesimistas y sentimientos negativos hacia sí misma que son cada vez peores

Definición de estresor y su clasificación.

Orlandini (2012) nos habla de los estresores, definiéndolos como los “estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades” (s/p). Clasifica los agentes del estrés o estresores según el momento en que actúan en la vida de un sujeto en:

Estresores remotos.

Son aquellos estresores que actúan durante la infancia y adolescencia y provocan enfermedades psíquicas inmediatas o que se puede manifestar en la adultez.

Estresores recientes.

Son todos aquellos estresores que actúan en el momento presente. De acuerdo al tiempo de duración los estresores pueden dividirse en: muy breves, que es muy rápido por ejemplo un temblor; los breves, que tiene un período de duración de horas o días; los prolongados que puede durar meses y los crónicos que son los que duran años

De la misma manera Orlandini (2012) clasifica los estresores de acuerdo a su naturaleza. Los estresores físicos, son aquellos estresores que pueden provocar enfermedades como: golpe de calor, enfermedades de las articulaciones, etc. Son producidas por: polución por el ruido, irradiación y exposición al sol, el defecto o exceso de humedad, de luz o de temperatura, descargas eléctricas, estos estresores

Los estresores químicos, son aquellos estresores que son producidos por el estrés nutricional debido al abuso o deficiencia de azúcares, grasa, proteína, vitamina, minerales, café, oxígeno, tabaco, alcohol, drogas, y pueden ocasionar una serie de síndromes como: estrés oxidativo por exceso de oxígeno, intoxicaciones por droga.

Los estresores fisiológicos, son los estresores originados por exceso de ejercicio, privación de sueño, hambre, infecciones, heridas, quemaduras, shock, enfermedades corporales, intervenciones quirúrgicas, otros. Las personas que la padecen pueden desarrollar: úlceras gástricas, sangramiento digestivo por estrés.

Estresores intelectuales que son causados por la lectura de un texto complejo, la ininteligibilidad de información, sobrecarga de trabajos, etc, este tipo de actividades puede provocar ansiedad, ira, fatiga, hipertensión arterial.

Los estresores psicosociales son aquellos provocados por duelos, competencias, conflictos, pobreza, guerras. Las consecuencias de estas situaciones estresantes son: enfermedades mentales, violencia, adicciones, síndromes psicosomáticos como infartos, cefaleas, etc.

Desde otra perspectiva Barraza (2008) también clasifica los estresores según su naturaleza. Estresores mayores que los define como aquellos que tienen una presencia objetiva y representan un riesgo permanente para la persona, por ejemplo: un terremoto, un huracán, etc, y los estresores menores, microestresores o estresores cotidianos que son aquellos que dependen de la valoración de la propia persona, por sí mismo no es un riesgo para la persona, por ejemplo: llegar tarde al trabajo.

Estrés Académico.

El estrés académico es definido por Román y Hernández (2011) como:

El proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo. (p. 11)

Del mismo modo el estrés académico es explicado por Orlandini (2012) como la tensión excesiva y señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”. (s/p).

Origen del estrés académico.

Barraza (2007), basándose en el modelo sistémico cognoscitivista que el mismo elaboró para el estudio del estrés académico, afirma que las demandas del entorno se convierten en estresores cuando el sujeto realiza una valoración cognitiva de ella y lo explica en relación al sujeto que la padece a través del papel del entorno en el estrés académico, la causa que aclara que las demandas del entorno se constituyen en estresor, son explicados en la relación entre la persona y el entorno, en esta interacción el entorno presenta características que potencialmente puede originar estrés y la persona presenta características que lo conducen a una valoración cognitiva negativa de las demandas que presenta el entorno. Este entorno adecuado para originar estrés es un entorno que es novedoso en sus demandas, extremadamente exigente, imprescindible, difícil de controlar, con demandas de exagerada duración e intensas. Con todas estas características que el entorno manifiesta, la persona posiblemente realizará una valoración potencialmente negativa cuando percibe en ella un escaso nivel de autoeficacia y se centrará en las atribuciones causales externas.

La relación entre las características de la persona y del entorno constituirá un proceso de adaptación, el individuo se adecua a ese medio. Esta relación de origen adaptativo dará origen al estresor. Explicamos lo que sucede en esta relación persona entorno narrando un ejemplo: en una institución educativa x, que es altamente

demandante se exige a los estudiantes múltiples y diversas tareas y actividades, semanalmente se realiza evaluaciones de control. En esta institución los alumnos padecen de manifiestan estrés académico, un estudiante se considera ineficaz y poco capaz para poder estudiar para ocho exámenes, esto hace que los considere una amenaza y le genera estrés.

En este ejemplo apreciamos como las características del entorno interactúan con las características de la persona y dan origen a un estresor. El origen de un estresor se vuelve una situación interactiva y relativa: es relativa, porque cierta característica específica del entorno, como el tener un docente extremadamente demandante, no necesariamente originará estrés en los alumnos, e interactivo porque esto dependerá de las características del alumno al relacionarse con esa característica del entorno. Es relativa, porque cierta característica del sujeto, como es el caso de la percepción de un bajo nivel de autoeficiencia, no necesariamente origina estrés en el alumno, e interactivo porque esto dependerá de las características de la institución educativa donde esté inscrito, las personas con las que comparta la clase o de los docentes que le impartan clases.

Características del entorno potencialmente generadoras de estrés académico.

Desde la perspectiva psicosocial dada por Barraza (2009), se entiende por entorno al conjunto de situaciones que definen las relaciones que se dan entre los diferentes agentes involucrados en un espacio determinado y desde esta perspectiva se puede construir una tipología de características de aquellos entornos que potencialmente pueden dar origen al estrés en este caso estrés académico. Esta tipología responde a la siguiente pregunta ¿Qué es lo que hace a una institución educativa, a un grupo de estudiantes, a un docente o a una determinada situación de aprendizaje ser

potencialmente generadora de estrés? Para dar respuesta a esta pregunta se tendrá en cuenta seis características que determinarán las clases de entornos estresantes por el tipo y/o la cantidad de las demandas que muestran, estos entornos son:

Exageradamente demandantes.

Un entorno extremadamente demandante se vuelve un entorno que potencialmente puede originar estrés, esto significa que existe un mayor riesgo de estrés, pero al mismo tiempo, existe mayor posibilidad de aprendizaje para los estudiantes, debe tenerse en cuenta que la diversidad de demandas no originan un alto nivel de estrés, y en lugar de dar la posibilidad al alumno activarse para lograr el aprendizaje esto lo conduzca al bloqueo y a la inhibición de la acción.

Con demandas novedosas.

El cambio de ambiente en el cual un estudiante se siente seguro y estable a un ambiente nuevo en el cual un estudiante tiene que adaptarse a nuevas rutinas, son percibidas como estresantes esto originará estados de estrés

La valoración que realiza el estudiante de las demandas en este ambiente conocido a diferencia de los estudiantes que posteriormente se integran son distintas, el hecho de que estas demandas son novedosas y tiene que adaptarse a nuevas formas de trabajo, hace que el estudiante valore estas demandas como estresores originando estrés académico.

Altamente impredecibles en las demandas.

Un ambiente donde todo está estructurado y el estudiante conoce el tipo de trabajo que necesita desarrollar y cuando presentará exámenes es un entorno con poca probabilidad de provocar estrés; pero un entorno donde se da todo lo opuesto basado en la improvisación y la ocurrencia origina que cada demanda se convierta en un estresor.

Escasamente controlables en sus demanda.

Un ambiente donde el alumno no puede controlar sus procesos de aprendizaje o evaluación y toda actividad está condicionada a la voluntad y criterio del maestro, por lo tanto toda actividad y desarrollo de trabajos que es solicitado por el docente el estudiante las valora como altamente estresantes.

Con demandas de alta duración.

Son todas aquellas demandas que van más allá de la presión originada al inicio de una actividad, es valorada como estresor desde el momento en que esta actividad se extiende por todo el semestre y el agotamiento agota a los estudiantes.

Con demandas de elevada intensidad.

Las tareas asignadas al estudiante por el docente frente a las cuales se presenta un nivel de exigencia con alto grado de intensidad suele originar estrés en el estudiante.

Proceso generador del estrés académico en los estudiantes.

Barraza (2011) distingue tres componentes en el estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento los cuales nos sirve para poder dar explicación al proceso generador del estrés, el cual se desarrolla de la siguiente manera:

El entorno (la institución educativa en lo general y el docente en lo particular), causan al estudiante una serie de demandas o exigencias (por ejemplo: exponer frente a un grupo, un examen, desarrollo de ejercicios, elaboración de un trabajo, etc)

Estas demandas o exigencias son sometidas a una valoración por parte del estudiante que se cuestiona si puede hacerlo.

Estas exigencias requeridas sobrepasan los recursos que el estudiante posee para poder efectuarlas, las valora como estresores y cree que no puede hacerlas, por lo tanto el alumno se estresa.

Estos estresores se constituyen en el input o en el insumo que entra en el sistema y provoca el desequilibrio sistémico en la relación del alumno con su entorno (la institución), este desequilibrio sistémico se manifiesta a través de síntomas (irritabilidad, dolores de cabeza, ansiedad, sudoración excesiva, etc)

El desequilibrio sistémico origina el segundo proceso de valoración que realiza el estudiante sobre su capacidad para afrontar la situación estresante (¿cómo afronto esta situación que me produce estrés?), trata diferentes alternativa para afrontar esta situación (consulta a un especialista, escucha diferentes puntos de vista de personas de confianza, etc)

El sistema reacciona a través de diferentes estrategias de afrontamiento (output), frente a las demandas que se le presentan (ventilación, confidencia sobre el acontecimiento que le preocupa, acude a misa, realiza un plan para solucionar el problema que le preocupa, etc)

Si estas estrategias son exitosas, el sistema recuperará su equilibrio sistémico (desaparecen los síntomas, entonces se siente mejor), si estas estrategias de afrontamiento fracasan, el sistema realiza un tercer proceso de valoración (pregunta por qué las estrategias de afrontamiento que utilizó no disminuyeron el estrés, por lo que realiza un reajuste de las estrategias aplicadas anteriormente para lograr el éxito).

Hipótesis sobre el estrés académico según Barraza.

El Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico planteado por Barraza (2008), está constituida por cuatro hipótesis básicas:

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.

En esta hipótesis se da la relación sistema – entorno que es la descripción del sistema vierto, según esta definición los componentes del estrés académico están referidos al constante flujo de entrada (input) y de salida (output) que presentan todos los sistemas

para lograr su equilibrio. Siendo tres los elementos del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output), que se encuentran involucrados en las manifestaciones del estrés que padecen los estudiantes.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico

En esta hipótesis se plantea que el estrés académico es un estado fundamentalmente psicológico mientras muestre estresores mayores (como amenaza de la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). Por lo general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica”.

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico.

En esta hipótesis los indicadores o síntomas de la situación que causan el estrés (desequilibrio sistémico) se catalogan como: reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales. Este conjunto de indicadores se estructuran de manera particular en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de distintas formas, en cantidad y variedad en cada persona”

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

Según esta hipótesis frente al desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha una diversidad de estrategias de afrontamiento para poder restaurar el equilibrio del sistema.

Estrategias de afrontamiento al estrés académico.

Entre las estrategias de afrontamiento Barraza (2008) propone las siguientes: habilidad asertiva, elogios a sí mismo, distracciones evasivas, ventilación o

confidencias, religiosidad, búsqueda de información sobre la situación, solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, elaborar un plan, ejecución de sus tareas.

Fuentes del estrés académico.

Dentro las situaciones relacionadas con el ámbito académico que se pueden considerar fuentes del estrés académico Barraza (2016) cita los siguientes: comienzo o final de la escolarización, cambio de escuela, evaluaciones, por ejemplo resultados de los exámenes, sobrecarga de trabajos, condiciones del proceso de enseñanza-aprendizaje, problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo, falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas, sobrecarga académica, de estudios, de tareas o de trabajos escolares, desarrollo de un examen escrito u oral, exposición de trabajos en clases, elaboración de trabajos obligatorios en clases para poder aprobar la asignatura, exageración de responsabilidad para poder realizar las tareas escolares, tipo de trabajo que solicitan los docentes, intervenciones en el aula, conservar un buen rendimiento o promedio académico, evaluación de los docentes.

Síntomas del estrés académico.

Desde la perspectiva del estudiante como explican Barraza y Jaik (2011) los síntomas del estrés académico se dividen en:

Los síntomas psicológicos.

Son los síntomas que no percibimos pero sentimos como la angustia, en esta categoría se pueden incluir los siguientes síntomas como el miedo, el nerviosismo, los trastornos de ansiedad-angustia, la inseguridad, el cansancio-fatiga, la insatisfacción, los problemas sociales, el insomnio, la frustración, irritabilidad, la pérdida de autoestima, la

pérdida de entusiasmo, la preocupación, la pérdida de concentración y memoria, los olvidos. La ansiedad y la depresión están presentes cuando existe el estrés. Siendo la depresión la principal manifestación del estrés psicológico.

Los síntomas físicos.

Son los más evidentes y se pueden incluir los siguientes como: la boca seca, trastornos digestivos, temblores, infecciones, agotamiento relacionado con el estudio (burnout) lo que ocasiona despersonalización y bajo desempeño.

Los síntomas de conducta.

Entre los síntomas se encuentran: las actitudes viciosas, dificultad para tomar decisiones, cambio de carácter, dificultad para relacionarse con los demás, alteración del ánimo.

Los rezagos estresantes, los imaginamos como las consecuencias que continúan y provocan más daño que el estrés en sus inicios. Estas son expresadas por el estudiante que ha superado el suceso y mantiene recuerdos y pensamientos que persisten y se manifiestan a través de distintas reacciones, situación se da con aquellos estudiantes y personas que han vivido, presenciado está intimidación o con aquellos que imaginan que esto puede haberles sucedido. Existen casos de estudiantes que llegan a padecer de parálisis facial por excesivas presiones, por tener algún problema y no tener la capacidad para solucionarlo.

Desde otra perspectiva Barraza (2016) establece tres tipos de indicadores del estrés académico, los indicadores físicos, son aquellos relacionados a las reacciones propias del cuerpo como: morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir. Los

indicadores psicológicos que están relacionado con los indicadores cognoscitivos como: problemas de concentración, bloqueo mental, problemas de memoria y los indicadores emocionales como: inquietud, depresión, ansiedad, desesperación. Finalmente los indicadores comportamentales que están relacionados a la conducta de la persona, como: discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.

Consecuencias del estrés en el ámbito académico.

Romero (2008) explica que el estrés académico se manifiesta en tres áreas: a nivel cognitivo, a nivel fisiológico, a nivel conductual.

Consecuencias a nivel cognitivo.

Es la perspectiva que el estudiante tiene sobre la vida universitaria, la ansiedad sentida respecto a la carrera y sobre algunas materias, que se suelen considerar difíciles. Se puede manifestar a través de: incapacidad de tomar de decisiones, incapacidad de concentrarse, olvidos frecuentes, bloqueos mentales, hipersensibilidad a la crítica.

Consecuencias a nivel fisiológico.

Se manifiesta en el organismo con un nivel mayor de estrés, normalmente estos problemas son: malestares estomacales, dolores de cabeza, insomnio, aumento del ritmo cardiaco, sudoración intensa, dificultad para respirar, adormecimiento de los miembros, escasa concentración, los síntomas varían en cada persona.

Consecuencias a nivel conductual.

Se manifiesta a través de la angustia que siente el estudiante, cuando está estresado, presenta un alto nivel de depresión, enojo, irritabilidad, baja autoestima.

Estrategia Metodológica.

La estrategia metodológica es el conjunto integrado y coherente de estrategias y técnicas didácticas, actividades y recursos de enseñanza – aprendizaje. Facilitan el desarrollo de los aprendizajes esperados, según los principios pedagógicos de la formación orientada a competencias y el aprender haciendo. Favorecen en los estudiantes el desarrollo de la capacidad de adquisición, interpretación y procesamiento de la información y su utilización para la generación de nuevos conocimientos, promoviendo así aprendizajes significativos. (INACAP 2015, p. 5).

Torres (2011) define la estrategia metodológica como: secuencia integrada de procedimientos que se eligen con un determinado propósito. Las estrategias metodológicas se ejecutan a través de dos tipos de actividades de aprendizaje: las actividades memorísticas que se dan para realizar actividades de aprendizaje y las actividades comprensivas indicadas para desarrollar actividades de mayor nivel como trabajo mental que permiten construir y reconstruir significados: a) Resumir, interpretar, generalizar, requieren comprender información previa y reconstruirla. b) Explorar, comparar, organizar, clasificar datos, situar la información con la que se trabaja en el ámbito del conocimiento y realizar una reconstrucción global de la información de partida. c) Planificar, opinar, argumentar, construir, crear, que exigen construir nuevos significados, construir nueva información.

Las estrategias metodológicas para los procesos de enseñanza aprendizaje producen cambios en los esquemas mentales y en las estructuras cognitivas de los estudiantes que se concretan en: información verbal y conceptos, estrategias cognitivas, procedimientos, habilidades motrices, actitudes, valores, normas. En base a las

estrategias metodológicas se estructuran y se organizan las actividades de aula y aplicadas correctamente en la práctica permitirán un trabajo basado en procesos del pensamiento. Las estrategias metodológicas permiten la participación del docente, del grupo de estudiantes y del estudiante como individuo, en ellas se podrá evidenciar, las conductas que demuestren la ocurrencia de algún tipo de aprendizaje.

Por otro lado Vergara (2012) define la estrategia metodológica como “formas de lograr nuestros objetivos en menos tiempo, con menos esfuerzo y mejores resultados” (s/p)

Camargo (2010) refiere que la estrategia metodológica “es el conjunto de acciones que realiza el docente con clara y explícita intencionalidad pedagógica de acuerdo a los objetivos y/o competencias previstas” (s/p)

Desde el punto de vista docente Harf (2009), plantea que “las estrategias metodológicas son las vías que el docente utiliza con el fin de enseñar y resolver las tareas planteadas”. (p. 60)

Estrategia.

Es un concepto de origen militar, cuya función del estratega consistía en ordenar y dirigir las operaciones militares para poder lograr el triunfo. La estrategia también se puede definir como proceso regulable que posee un conjunto de reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento. Los pasos en este contexto y que forman una estrategia son llamadas tácticas o técnicas. (Harf, 2009)

Tipos de estrategias.

Existe diversidad de estrategias que dependerán del modo de aplicar al proceso de enseñanza aprendizaje, entre las principales y las más utilizadas tenemos:

Estrategias didácticas.

Desde el punto de vista de Feo (2010), las estrategias didácticas son los procedimientos (métodos, técnicas, actividades) a través de los cuales el docente y los estudiantes, organizan las acciones de manera consciente para construir y lograr metas previstas e imprevistas en el proceso enseñanza y aprendizaje, adaptándose a las necesidades de los participantes de manera significativa.

Estrategias de enseñanza.

Las estrategias de enseñanza son explicadas por Feo (2010) como aquellas situaciones donde el encuentro pedagógico se realiza de manera presencial entre docente y estudiante, estableciéndose un verdadero diálogo didáctico adecuado a las necesidades de los estudiantes.

Estrategias instruccionales.

Feo (2010) define que las estrategias instruccionales se dan cuando la interrelación presencial entre el docente y estudiante no es indispensable para que el estudiante tome conciencia de los procedimientos escolares para aprender, este tipo de estrategia se basa en materiales impresos donde se establece un diálogo didáctico simulado, estos procedimientos de forma general van acompañados con asesorías no obligatorias entre el docente y el estudiante, además, se apoyan de manera auxiliar en un recurso instruccional tecnológico.

Estrategia de aprendizaje.

Asimismo la estrategia de aprendizaje desde el punto de vista Feo (2010) son todos aquellos procedimientos que realiza el estudiante de manera consciente y deliberada para aprender, es decir, emplea técnicas de estudios y reconoce el uso de habilidades cognitivas para potenciar sus destrezas ante una tarea escolar, dichos procedimientos

son exclusivos y únicos del estudiante ya que cada persona posee una experiencia distinta ante la vida.

Estrategias de evaluación.

Las estrategias de evaluación son todos los procedimientos acordados y generados de la reflexión en función a la valoración y descripción de los logros alcanzados por parte de los estudiantes y docentes de la metas de aprendizaje y enseñanza. (Feo, 2010)

Estrategias de enseñanza –aprendizaje.

Las estrategias de enseñanza aprendizaje desde la perspectiva de Pimienta (2012) son las herramientas del docente para contribuir al desarrollo de las competencias de los estudiantes.

Estrategia docente.

Las estrategias docentes son explicadas por Montes y Machado (2011) como aquellas que se diseñan para resolver problemas de la práctica educativa e implican un proceso de planificación en el que se produce el establecimiento de secuencias de acciones, con carácter flexible, orientadas hacia el fin a alcanzar.

En las estrategias docentes se interrelacionan dialécticamente en un plan global los objetivos que se persiguen, los recursos didácticos, los métodos de enseñanza-aprendizaje y las actividades para alcanzarlos, a partir de fases o etapas relacionadas con las acciones de orientación, ejecución y control de la actividad de aprendizaje.

Como parte de la estrategia docente, deben elaborarse recursos didácticos que permitan proporcionar información, motivar a los estudiantes, guiar los aprendizajes, desarrollar habilidades, evaluar los conocimientos y habilidades, y proporcionar espacios para la expresión y la creación.

Las estrategias docentes son válidas en su totalidad en un momento y un contexto específicos. La diferencia de grupos, estudiantes, profesores, materiales y

contexto obliga a cada maestro a ser “creador” de estrategias docentes y métodos de enseñanza-aprendizaje.

Estrategias de afrontamiento.

Desde la perspectiva de Barraza (2016) la estrategia de afrontamiento se da cuando el estresor desata una serie de manifestaciones que indican la existencia de un desequilibrio sistémico en la persona, como parte de su relación con el entorno, por lo que se ve obligada a actuar para restaurar ese desequilibrio. Este proceso de actuación es mediado por una valoración cuyo fin es el afrontamiento, esta valoración constituye un proceso psicológico de análisis que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.

Barraza, Ontiveros y Ceceñas (2015) plantean que las estrategias de afrontamiento pueden ser: adaptativas que son aquellas que disminuyen el estrés, impulsan la salud a largo plazo y las inadaptativas, son las que reducen el estrés a corto plazo pero desgastan la salud a largo plazo, así mismo hacen una distinción entre estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento y respuestas de afrontamiento, definiéndolas de la siguiente manera:

Los estilos de afrontamiento: se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otro tipo de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Los estilos de afrontamiento se entienden como predisposiciones de la personalidad que trascienden la influencia del contexto situacional y el tiempo.

Las estrategias de afrontamiento: son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Las respuestas de afrontamiento: se entienden como pensamientos y conductas particulares que son llevadas a cabo en respuesta a situaciones estresantes y que pueden cambiar con el tiempo.

Desde el punto de vista de Naranjo (2009) las personas poseen la capacidad de desarrollar habilidades para afrontar el estrés al reconocer los elementos que pueden originar este problema y pueden modificar las reacciones que podrían causarles daño.

Entre las habilidades que pueden ser desarrolladas por las personas para hacer frente al tenemos la relajación que es definida como la técnica que produce resultados agradables y satisfactorios en el tratamiento del estrés, proporciona ayuda inmediata, brinda la sensación de control del estado de tensión. La práctica continua de la relajación concede sensación de tranquilidad mental y disminución de tensión muscular completa. Cuando existe tensión en extremo, se requiere practicar la relajación profunda para que exista un resultado real y efectivo. Es recomendable practicar una relajación rápida cuando existe situaciones estresantes, esta práctica se basa en la respiración que consta de tres pasos: primero: se debe de respirar profundamente, retener el aire por tres o cuatro segundos y exhalar lentamente, esto se repite dos o tres veces; segundo: la persona debe de repetir mentalmente varias veces las siguientes frases: me siento tranquila (o tranquilo), estoy en calma y finalmente el tercer paso se vuelve a respirar como se indicada anteriormente.

Método.

Etimológicamente método quiere decir camino para llegar a un fin. Representa la manera de conducir el pensamiento o las acciones para alcanzar un fin. Es asimismo, la disciplina impuesta al pensamiento y a las acciones para obtener mayor eficiencia en lo que desea realizar. No

sólo supone una sucesión de acciones ordenadas, sino que estas acciones consideran procedimientos más o menos complejos entre los que también encontramos las mencionadas técnicas. Un método puede incluir diferentes técnicas. (Harf, 2009, p. 2).

Metodología.

Disciplina científica que se encarga de revisar los fundamentos y eficacia de los procedimientos que los métodos utilizan para el trabajo de investigación. (Aguilera, 2013, p. 92). La tarea de la metodología está encaminada a examinar, valorar, refutar o corroborar la eficacia de los métodos en los diversos campos del conocimiento. (Aguilera, 2013, p. 93).

Capítulo II

Diagnóstico o trabajo de campo

Diagnóstico actual del estado del estrés y estrategias metodológicas para el tratamiento del estrés.

En este capítulo se desarrolla el diagnóstico de campo que se llevó a cabo en una Universidad Particular de Lima, ubicada en el Distrito de Surco de la ciudad de Lima, que tuvo como propósito verificar el estado real del estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos de la Facultad de Psicología, así como las estrategias metodológicas que son utilizadas para el manejo del estrés.

Entre las técnicas utilizadas se encuentran la observación, la entrevista y la encuesta. Después de analizar de manera detallada los instrumentos, los expertos dictaminaron la pertinencia de los instrumentos para su posterior aplicación, por medio del certificado de validez de los instrumentos (Anexo N°2). Los instrumentos diseñados fueron: la guía de observación al estudiante en clases, con la finalidad de comprobar las manifestaciones comportamentales, físicas y psicológicas (cognitivos y emocionales) que son manifestaciones del estrés y que se dan durante el desarrollo de la asignatura (Anexo N° 3). La guía de observación al docente en clases, que está constituida por un conjunto de enunciados, cuya finalidad fue comprobar como la docente maneja el estrés de los estudiantes y estrategias que utiliza para ayudarlos durante el desarrollo de las clases (Anexo N° 4). La guía de entrevista a la docente, conformada por un grupo de preguntas para constatar la información que posee la docente en relación al estrés y estrategia metodológica que utiliza para brindar ayuda a los estudiantes que atraviesan por situaciones de estrés durante el desarrollo de la asignatura (Anexo N° 5), la guía de entrevista al estudiante, que abarca un conjunto de preguntas cuyo objetivo

fue indagar la información en relación al estrés, situaciones que la provocan así como las manifestaciones psicológicas (cognitivas y emocionales), físicas y comportamentales que se dan durante el desarrollo de la clase, de la misma manera explorar las estrategias que utilizan para manejar el estrés (Anexo N° 6) y el cuestionario para conocer cómo se manifiesta el estrés en los estudiantes, que encierra una serie de preguntas dirigidas a los estudiantes, cuyo objetivo es conocer y comprobar cómo y en qué situaciones se dan las manifestaciones físicas, comportamentales y psicológicas (emocionales y cognitivas) relacionados al estrés durante el proceso del desarrollo del curso (Anexo N° 7). Los instrumentos diseñados se sometieron a la validación por juicio de expertos para probar su efectividad, para lo cual los expertos debían de cumplir con una serie de requisitos (Anexo tabla N° 1). Los instrumentos fueron aplicados a la docente y a 12 estudiantes de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos, los datos recogidos pasaron por los procesos de codificación, categorización, análisis, interpretación y triangulación, tanto de manera estadística como cualitativa, esto permitió la identificación de las categorías emergentes y su contrastación con los antecedentes de la investigación.

Análisis, interpretación, discusión y conclusión de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos.

Análisis, interpretación, discusión y conclusión de la entrevista realizada a la docente.

Se realizó una entrevista de diez preguntas a la docente de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos de la carrera de Psicología, en el centro de orientación psicológica de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular. La entrevista amplió y confirmó la perspectiva que se tiene sobre el estrés que padecen los universitarios. Al indagar sobre el término estrés, la docente nos explica que tiene origen anglosajón y

está asociado a situaciones relacionadas a la tensión y a una serie de estímulos externos como los vinculados a la escases de dinero, a la carencia de liderazgo, a la falta de responsabilidad social hacia otros el cual es un principio ético que todos los seres humanos debemos de cumplir, dejando de lado la indiferencia hacia nuestro prójimo, así mismo la falta de responsabilidad jurídica, al cual las personas están acostumbradas al no asumir las consecuencias de sus actos, de la misma manera explica que no somos responsables con nosotros mismos.

Del mismo modo se pudo evidenciar que existen otras situaciones que originan estrés que están relacionadas a fenómenos naturales que se dan a nivel mundial como: sismos, tsunamis y otros, que afectan la estabilidad emocional de los estudiantes y provocan estrés post traumático, situaciones que se evidencian durante las clases, existen otras circunstancias como la edad y los estímulos excesivos a los que estamos expuestos que producen elevados niveles de estrés en el ser humano.

En relación a, si alguna vez percibió si sus estudiantes se sentían estresados, la docente expresó de manera positiva su respuesta, explicando que los estudiantes frente a situaciones que se relacionan al conocimientos prefieren mantenerse ajenos y distantes, evidenciándose a través de la desmotivación por el estudio e indiferencia por la investigación, de la misma manera argumenta que esta situación es más frecuente en aquellos estudiantes que pertenecen a beca 18, lo cual se demuestra en el bajo rendimiento y entendimiento sobre los conocimientos que poseen y tienen que poner en práctica al momento que ellos se enfrentan a diferentes situaciones cognoscitivas.

Entre otros factores posibles que causan estrés en los estudiantes se encuentra el padecimiento de enfermedades diversas como: la obesidad, depresión, otros, de igual manera el escaso soporte familiar es otra situación que origina estrés, terminando

muchas veces en el suicidio, que es una grave consecuencia de este problema. Desde la óptica de la docente, los estudiantes con estrés, intentan manejar este padecimiento manteniéndose ocupados con juegos cibernéticos que en lugar de ayudarlos, lo que hace es distraerlos, intensificado y profundizado dicho problema, esto evita que lo enfrenten, produciendo cambios de humor que se refleja en su forma de actuar frente a otros, indiferencia e insensibilidad, pero en múltiples ocasiones sólo muestran interés por su comodidad sin pensar en las personas de su entorno.

Del mismo modo existen otros grupos de universitarios cuyo nivel de aspiración no está acorde a su nivel de realidad, esto les crea conflicto con las personas de su entorno, habitualmente con los padres, los que se esfuerzan lamentablemente sólo por darles lo material evitando que nada les haga falta, sin medir las consecuencias de esta decisión, esto les crea una falsa realidad y evita que el estudiante haga frente a situaciones generadoras de estrés, estas falsas vivencias ocultan el estrés que padecen. Por este motivo se le interroga a la docente sobre la importancia del curso en la formación de los estudiantes, explicando que el valor del curso es la formación teórica y cognitiva que ayudará al estudiante en su autoconocimiento, esto le permitirá organizar todo lo que conoce de su entorno, es a través de esta información que recibe por medio de sus sentidos que le permitirá tener un adecuado entendimiento de su realidad.

Con respecto a si el estrés afecta el rendimiento de sus estudiantes, la docente entrevistada, refirió que frecuentemente percibe que a causa del estrés los estudiantes se muestran desinteresados por el estudio, indiferentes por consolidar o enriquecer aquellos conocimientos que no manejan muy bien, esto nos refleja que un factor importante relacionado al bajo rendimiento de los estudiantes es la despreocupación por mejorar en el área cognitiva, despreocupación que se da por el estrés que padecen.

Acerca de los cambios o manifestaciones físicas en sus estudiantes, se pudo advertir preocupación en la docente, expresándonos que el cambio físico que se da con más frecuencia en los estudiantes que padecen de estrés es la pérdida de peso, esto es debido a la disminución del apetito, así mismo es un rasgo fácil de observarse en ellos.

En relación a los cambios emocionales en sus estudiantes, la docente con mucha tristeza y preocupación el cual era notorio, expresó que existía un gran porcentaje de inestabilidad emocional en los alumnos, el cual es reflejado por vinculaciones afectivas patológicas, celos, conductas de descalificación hacia ellos mismos y todas aquellas características y concepciones negativas sobre uno mismo, que afecta su comportamiento, esto debido a situaciones estresantes que padecen en su vida diaria, que va deteriorando también su autoestima

De igual modo en relación a los cambios en el comportamiento de sus estudiantes, también se percibió una notoria preocupación de la docente por ellos, sobre todo por aquellos que padecen de estrés, manifestando, que el comportamiento más notorio es el hecho de no comer, el cual se manifiesta en la falta de concordancia entre el peso que tienen y la talla. Expresando también que en la parte social los estudiantes carecen de protocolo cultural que se evidencia en su comportamiento diario al relacionarse con otros, como por ejemplo los buenos modales desde saludar que es algo básico y muestra que éste se encuentra ensimismado y preocupado por distintas situaciones que son producto del estrés que padecen.

En referencia a las situaciones donde percibió que, se sentían más estresados sus estudiantes, la docente manifestó que esto es más evidente en la época de los exámenes parciales y finales, puede deberse a que los alumnos tienden a posponer los trabajos y responsabilidades para el último instante, así mismo con preocupación

expresó que el hecho de no tener dinero afecta a los estudiantes profundamente causándoles estrés, que se exterioriza a través de la inestabilidad emocional y escaso control de sus impulsos, comportamientos que se evidencian durante las clases, motivo por el cual por intermedio de la universidad se les ha brindado apoyo para mejorar su situación económica, ayudándoles a conseguir trabajo y facilidades en los pagos de la universidad, repercutiendo positivamente en su rendimiento así como en su comportamiento, lo que es favorable para el estudiante

Con respecto a los conocimientos que maneja sobre estrategias para el manejo del estrés, se pudo constatar que la docente posee un amplio conocimiento sobre técnicas para manejar el estrés, desde las más sencillas y rápidas hasta aquellas que son más complejas y requieren de mayor tiempo, las que aplica de acuerdo a la circunstancia que se presentan durante la clase, también expresó que brinda apoyo a todo aquellos alumnos que la necesitan y la solicitan, así como a aquellos que ella percibe que requieren ayuda.

Por otra parte al preguntarle si brinda alguna estrategia a los estudiantes para que pudieran manejar el estrés que padecen, se detectó en la docente compromiso y responsabilidad con aquellos estudiantes que padecen de estrés o algún otro problema, explicando que les brinda asistencia escuchándolos o enseñándoles estrategias y técnicas diversas para el manejo del estrés.

Al abordar la última pregunta en relación a, si creía que es necesario que los estudiantes conozcan o cuenten con alguna estrategia que les ayude a manejar el estrés para poder enfrentarlo y sobreponerse a esta situación, expresó que sí es necesario y que brinda una serie de herramientas y estrategias a sus estudiantes desde actividades sencillas, hasta las más complejas, explicando que esto lo realiza por consideración

externa frente a las personas que le solicitan ayuda, refiriendo así mismo que es una ley de humanidad, ya que todos en algún momento necesitaremos de los otros cualquiera sea el motivo, esto repercute en el rendimiento y productividad académica de los estudiantes el cual se manifiesta durante el desarrollo de las clases.

Al realizar el análisis de la entrevista, se concluye que la docente muestra apertura y disponibilidad por colaborar con la investigadora, se advierte que posee dominio del tema que es parte de su especialidad como profesional de la salud mental, así mismo desde su posición brinda todas aquellas herramientas que posee para colaborar con los estudiantes que padecen de estrés, no obstante, los problemas diversos como: la falta de soporte familiar, deficiencias en la parte teórica por parte de los estudiantes porque no tienen la intención de ampliar sus conocimientos, falta de responsabilidad, escasos hábitos de estudio, problemas económicos, fenómenos naturales, indiferencia hacia las manifestaciones del estrés, tienen una gran influencia en el origen de este problema y son situaciones que muchas veces escapan de la docente, que cumple ya una labor importante y de gran ayuda al brindar soporte a los estudiantes que la necesitan, esto hace evidente que se necesita un trabajo integral y conjunto con la familia para poder superar esta dificultad.

Análisis, interpretación, discusión y conclusión de los resultados obtenidos en la entrevista a los estudiantes.

Se aplicó una entrevista conformada por diez preguntas a doce estudiantes del tercer ciclo de la disciplina de Procesos Sensorio-perceptivos, de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular. Al explorar acerca de los conocimientos sobre el estrés, los doce estudiantes, coinciden en definir al estrés, como tensión y ansiedad constante que se desencadena por el exceso de responsabilidades y por la falta de tiempo para

cumplirlas, se dan generalmente en el período de los exámenes, durante las exposiciones y por la acumulación y sobrecarga de trabajos.

Por otra parte en relación a, si alguna vez se sintieron o se sientes estresados, el total de los entrevistados, expresaron que si experimentaron y experimentan estrés, padeciéndola con más intensidad en la época de los exámenes, durante las exposiciones, cuando se les asigna trabajos y cuando les falta tiempo para desarrollar dichos trabajos, lo que coincide con la respuesta anterior, concluyéndose que la falta de organización y hábitos de estudio en general causa estrés.

Con respecto al rendimiento académico, cinco de los estudiantes respondieron que el estrés si afecto su rendimiento, situación que se refleja en sus notas, según sus propias opiniones, expresaron que esto es porque no cumplen a cabalidad con las tareas y trabajos asignados, así mismo no rinden al cien por ciento en los exámenes porque no estudian, por otro lado cuatro de ellos refieren que este padecimiento afecto su rendimiento de manera parcial debido a que los trabajos asignados no los realizan como ellos quisieran y sólo tres de los entrevistados refirieron que no afectó su rendimiento a pesar de padecer de estrés como ellos manifiestan.

Referente a, cómo les afecta físicamente el estrés, cinco de ellos opinaron que sentían cansancio y sueño, por otra parte uno de ellos explicó que padecía de dolores de cabeza, de la misma manera dos de ellos expresaron que padecían de dolor de hombros y espalda y uno manifestó que disminuyó su apetito, una parte relevante de mencionar constituye que, del total de todos los entrevistados solo tres de ellos expresaron que no sentían ninguna manifestación física y la sudoración que presentaba en las manos uno de los estudiantes se debía a los nervios y ansiedad y no al estrés, de la misma manera manifiesta que puede controlarlo.

En cuanto a, si el estrés les afectaba emocionalmente, todos los estudiantes entrevistados expresaron que este problema sí influenciaba con una gran variedad de manifestaciones y cambios en el estado de ánimo, expresaron que sentían con frecuencia una serie de síntomas como: frustración, tristeza, angustia, depresión, desesperación, rabia, hipersensibilidad, ansiedad e inestabilidad emocional.

Referente a, si el estrés afecta a su comportamiento, seis de los entrevistados manifestaron que reaccionan de manera agresiva, por otra parte tres de ellos revelaron que no ha afectado en nada en su comportamiento, observándose duda en las respuestas de dos de ellos, sólo uno de los estudiantes expuso con seguridad que no fue afectado en nada y esto se debía a que practicaba deportes, situación que le ayuda a canalizar su energía. Por otro lado uno de los entrevistados expresó que estaba más distraído que de costumbre causando dificultad para atender las clases y otro de los estudiantes expuso que presentaba un comportamiento más reservado y miedo al fracaso.

Al explorar sobre las situaciones que les produce estrés, los entrevistados refirieron sentirse estresado en diversos eventos, siete de los doce estudiantes se sienten estresados por los trabajos que se les asignan, esto se debía a la cercanía a la fecha de entrega porque no habían culminado con los trabajos, lo cual se debía a la falta de organización porque dejaban que se acumulen todos los trabajos y otras responsabilidades para el último momento, posiblemente se deba a la carencia de hábitos de estudio. De la misma manera cuatro manifestaron que son los exámenes lo que originan estrés en ellos y uno de ellos expresó que padece de estrés por ambos motivos.

En relación al conocimiento sobre alguna estrategia para manejar el estrés, las respuestas que se obtuvieron fueron variadas, siendo las más destacadas, frecuentes y

que coincidían entre ellas: el escuchar música, señalada como lo mejor para relajarse, respuesta que fue dada por seis de los estudiantes, de la misma manera cuatro estudiantes expresaron que practicar algún deporte era una buena opción para disminuir el estrés, una estudiante expresó que tener pensamientos positivos es una buena alternativa porque al final, todo saldrá bien y otro estudiante manifestó que no sabía qué hacer en situaciones de estrés. Otras respuestas que se recabaron al ampliar sus opiniones se referían a la respiración correcta, el pensamiento positivo, tener horarios establecidos, tener una vida saludable, realizar alguna actividad que los mantenga ocupados todos estas alternativas les ayudaba a manejar situaciones de estrés.

Con respecto a, qué hacen para manejar las situaciones que les produce estrés, los doce estudiantes dieron respuestas distintas, cinco de ellos explicaron que escuchar música ayuda a poder superar dicha situación, así mismo tres estudiantes expresaron que prefieren caminar o correr, dos señalaron que tener pensamientos positivos ayudaba a sobreponerse a situaciones que les producía estrés, uno destacó que practicar la respiración profunda contribuía a manejar dicha situación, sólo un estudiante señaló que organizarse le permitía superar el estrés. Entre otras respuestas que dieron y que se dan de manera menos frecuente están: el conversar con los amigos, pensar en sus metas finales, hablar con un familiar y realizar cualquier actividad que les distraiga.

Para finalizar la entrevista, cuando se indagó, si alguna vez acudieron a un especialista para que los oriente sobre, cómo manejar el estrés, diez de los estudiantes manifestaron que no fueron nunca a un especialista para que les oriente o ayude, exponiendo que esta es una situación pasajera, que pueden manejarla solos y que no es necesario buscar ayuda porque no es tan grave, pero, dentro de este grupo de estudiantes, hubo cuatro de ellos que no descartaron la posibilidad de acudir en un futuro. Por otro lado sólo dos de los entrevistados fueron a un especialista, pero, no fue

por decisión propia sino, porque la universidad impuso de manera obligatoria, lo cual no fue de su agrado, expresando que ellos sólo acudirían a un especialista, cuando perciban que este problema escapa de su control. Esto nos permite inferir que los estudiantes tienen la creencia de que el estrés no es un problema grave y que no se necesita de un especialista que les oriente y ayude, así mismo tienen la creencia que pueden solucionarlo solos, sin embargo existe la posibilidad que un número mínimo de ellos acuda a un especialista pero cuando esta dificultad sea grave y escape de su control.

Concluimos que el estrés desde la perspectiva de los estudiante es un problema simple que pueden manejarlo situación frente a la cual, no poseen un conocimiento teórico profundo de lo que significa padecer estrés y las consecuencias que produce, a pesar de que todos los entrevistados expresaron manifestaciones físicas, comportamentales y psicológicas, se niegan a aceptar el problema y a buscan ayuda profesional.

Análisis, interpretación, discusión y conclusión de los resultados obtenidos de la observación al estudiante en clases.

Se observaron cuatro clases del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensorperceptivos, la muestra estuvo conformada por doce estudiantes, para lo cual se elaboró la guía de observación constituida por veintiún ítems.

Al realizar el análisis e interpretación de la observación de los estudiantes en clase, respecto a si tienen dificultad para concentrarse se obtuvo que del total de los estudiantes, diez que corresponde al 83,33% presentan esta dificultad observándose que se encontraban distraídos, pensativos y cansados lo cual puede deberse a diversos motivos, dos que son el 16,6% aparentemente no presentan dicha dificultad.

Así mismo se pudo percibir que ocho de los estudiantes que representan el 66,7% no presentan problemas para poder recordar lo estudiado, porque responden cuando la docente les pide que intervengan en clases, mientras que cuatro de los estudiantes que son el 33,3% si presenta dificultad para recordar lo estudiado, esto se evidencia al momento que la docente indaga sobre los conocimientos previos, posiblemente se deba a la falta de responsabilidad por el estudio, por no investigar sobre los temas tratados o por la presencia de alguna dificultad para concentrarse durante las clases.

Por otra parte de los 12 estudiantes, once de ellos que representa el 91,7% manifiestan indicadores de ansiedad, esto fue observado y evidenciado a través de la inquietud, impaciencia, cambios en la coloración de su piel, movimientos de manos, pies, piernas, voz temblorosa, bloqueos, repeticiones, muecas, al momento que intervenían, sólo un estudiante que representa el 8,3% no evidenció ninguna de estas manifestaciones durante las clases.

En relación a la tristeza y desánimo, se pudo distinguir que nueve de los estudiantes que representa el 75,5%, evidenciaban dichos rasgos, los que se encuentran dentro de las manifestaciones emocionales, así mismo tres de los estudiantes que son el 25,0% no mostraron rasgos de tristeza y desánimo.

Respecto a, si los alumnos se duermen en clases o no, ninguno de los 12 estudiantes que representan el 100% se durmió durante el desarrollo de la clase, pero nueve de ellos que representa el 75,0% actuaban agotados, mientras que tres que son el 25,0% no.

En cuanto a la presencia de vómitos, mareos, intolerancia a la luz, al ruido, dolor de cabeza, se pudo percibir que cuatro que representa el 33,3% comentaron que

tenían dolor de cabeza, mientras que ocho de los estudiantes que corresponde al 66,7% no manifestaron dichas molestias.

Se pudo presenciar que cuatro estudiantes que representan el 33,3% buscaban algún pretexto para poder salir del aula retornando inmediatamente, pero al indagarse, tres de ellos informaron que fue debido a que acudían a los servicios higiénicos y uno porque respondió una llamada telefónica.

Se pudo advertir que seis de los estudiantes observados que representan el 50,0% se aíslan al momento de enfrentar retos como formar grupos de trabajo, mientras que el otro 50% participan sin dificultad.

En lo que se refiere al cumplimiento de los trabajos asignados, siete de los estudiantes que representa el 58,3% no cumplen con lo fijado por la docente, mientras cinco de los estudiantes que son el 41,7% presentan avances incompletos, esta información también fue corroborada al observar la presentación de los trabajos durante el desarrollo de las clases.

De la misma manera, en lo relacionado a la asistencia a clases pero mostrando preocupación por los olvidos, siete de los estudiantes que representa el 58,3% presentan dicha preocupación y cinco que representa el 41,7% no evidencia dicha preocupación dato que fue confirmado y observado durante la entrega de trabajos e intervenciones orales.

Por otro lado se observó que siete de los estudiantes que representan el 58,3% en relación a, reacciona de manera agresiva con sus compañeros (responder de mala manera) cuando no pueden manejar situaciones que se les presentan, como no cumplir con los trabajos asignados y cinco que son el 41,7% no reaccionan de manera agresiva

cuando se les presentan situaciones que no pueden manejar durante el desarrollo de la asignatura, esto se pudo observar al momento que interactúan con sus compañeros.

Así mismo se pudo percibir que siete estudiantes que representan el 58,3% se muestran agotados al inicio de clase, esto se confirmó al comenzar las clases, de la misma manera cinco estudiantes que son el 41,7% no se les percibió agotados cuando comenzaron las clases.

Se pudo notar que cinco estudiantes que representan el 41,7% no atendían a la clase, porque se encontraban distraídos, pensativos y escribiendo durante las clases, mientras que siete estudiantes que representan el 58,3% sí ponía atención al desarrollo de las clases.

Al final de clases se percibió que dos de los estudiantes que representan el 16,7% se mostraban inquietos por salir de clases, cuando se indagó era porque tenían otra clase a continuación y porque la clase termina a la hora del almuerzo. Diez estudiantes que son el 83,3% no mostraban inquietud por salir de clases.

También se pudo observar durante la evaluación, que la mitad de los estudiantes que son seis y que representan el 50,0% presentan dificultad para concentrarse, que lo manifestaron a través de indicadores de ansiedad como movimiento de manos, pies, piernas, golpear constantemente el lapicero, muecas faciales, mientras que los otros seis estudiantes que son el otro 50,0% aparentemente no tiene ningún tipo de problema para poder concentrarse durante las evaluaciones.

También se pudo observar que ocho estudiantes que representa el 66,7% actuaban ansiosos cuando la docente solicitaba su participación, esto se manifestó a través de movimiento de manos, pies, piernas, cambios en la coloración de su piel, voz temblorosa, inquietud, además esto fue expresado y confirmado en la entrevista y con

la aplicación del cuestionario, así mismo se percibió que cuatro estudiantes que son el 33,3% no evidenciaban dichos indicadores de ansiedad.

En lo relacionado a las manifestaciones de intranquilidad cuando la docente sólo propone actividades con apoyos visuales y no utiliza otro tipo de materiales, se pudo observar que los 12 estudiantes que representa el 100% no manifestaban intranquilidad en relación a este aspecto, ya que la docente utiliza una diversidad de herramientas y técnicas, lo que hace que el desarrollo de la clase sea didáctica, dinámica y agradable, esto se corrobora al momento de la entrevista cuando los estudiantes refieren que su intranquilidad, preocupación, ansiedad tiene como origen el exceso de trabajos, lecturas y sobre todo los exámenes.

En relación a las expresiones de dolores de cabeza cuando tiene dificultades para recordar los contenidos desarrollados en clase, tres de los estudiantes que representa el 25,0% manifestaron que les dolía la cabeza al presentar esta dificultad.

Por otro lado no se percibió ningún tipo de agresividad ni alteración por parte de los 12 alumnos que representan el 100% hacia la docente porque desarrolla los procedimientos y objetivos propuestos para la clase.

Se puede concluir que existe un elevado número de estudiantes que revelan manifestaciones físicas, comportamentales y psicológicas del estrés, el cual se manifiesta durante las clases a través de: dificultad para concentrarse, indicadores de ansiedad, tristeza y desánimo, se muestran agotados, se aíslan del entorno al momento de enfrentar retos, no cumplen con los trabajos asignados, reaccionan de manera agresiva, actúan agotados al inicio de las clases, están inquietos al final de las clases, presentan dificultades para concentrarse cuando hay evaluaciones, se muestran ansiosos cuando la docente les solicita que participen. Todas estas manifestaciones se

dan con frecuencia cuando realizan trabajos en grupo, intervenciones orales y al momento de enfrentar un examen, situaciones que les genera estrés impidiendo el desenvolvimiento adecuado del estudiante repercutiendo en su aprendizaje, desenvolvimiento y por ende en su formación profesional.

Análisis, interpretación, discusión y conclusión de los resultados obtenidos de la observación al docente en clases.

Se observó a la docente durante el desarrollo de cuatro clases, para la cual se utilizó la guía de observación que está conformada por veintiún ítems y que tiene como fin conocer la información que maneja en relación al estrés y estrategias que utiliza para ayudarlos durante el desarrollo de las clases.

Se advirtió que la docente comienza la secuencia didáctica realizando el rescate de los conocimientos previos a través de una serie de preguntas sobre los temas tratados anteriormente, para posteriormente desarrollar la secuencia didáctica con el tema planteado, relacionando el contenido con los conocimientos previos y finalmente realizar el cierre de la secuencia didáctica en la cual concluye la clase a través de una serie de preguntas a los estudiantes, respuestas a las interrogantes que plantean los estudiantes así como orientaciones y reflexiones sobre lo aprendido para lograr así alcanzar un aprendizaje esperado.

Cuando realiza el rescate de los saberes previos, promueve la participación de los estudiantes, algunos de ellos intervienen de forma voluntaria y responden a las preguntas planteadas mientras que otros estudiantes, tienen dificultad para recordar las clases desarrolladas con anterioridad y tienen dudas al momento de responder.

Así mismo se percibió interés de la docente por el estado emocional de sus estudiantes, está atenta al comportamiento de sus estudiantes durante el desarrollo de las

clases, pregunta cómo se sienten, si alguno tiene alguna interrogante ella siempre presenta disposición para responderlas. Observándose que investiga los motivos por el cual los estudiantes incumplen con los trabajos asignados, esto lo realiza al momento de la entrega y revisión de los mismos, de igual modo permite a los estudiantes que cumplieron con el avance del trabajo, lo presenten frente a sus compañeros de manera breve, esto permite realizar una serie de preguntas que son respondidas por el estudiante y reforzadas por la docente, cualquier duda o inquietud de los estudiantes son resueltas inmediatamente por ella.

También se pudo observar que verbaliza su preocupación por las reacciones comportamentales de sus estudiantes frente a situaciones que plantea en clases, se pudo observar que durante el desarrollo de las clases los estudiantes no expresan reacciones agresivas o cambios bruscos en su comportamiento hacia la docente.

Se presenció que la docente realiza el diagnóstico de la clase a través de las intervenciones orales, presentación de trabajos, exposiciones y el examen que se presenció, realizando así la valoración de los estudiantes.

De la misma manera se advirtió la aplicación de técnicas y métodos variados en el desarrollo de la clase, como trabajos grupales en la cual se observó la participación de todos los estudiantes incluso de aquellos que se aíslan, ya que la docente integra a todos los estudiantes formando grupos de trabajo, así mismo se observó la creación y presentación de trabajos en PowerPoint, también se presenció que la docente exige a los estudiantes venir preparados con el tema a tratar la siguiente clase, así mismo realiza la lectura comentada con el objetivo de que los estudiantes puedan comprender el texto que leen y realizar una crítica la clase posterior.

En lo relacionado a las herramientas que la docente utilizó se percibió el uso de apoyos audiovisuales, PowerPoint, el diálogo a través del intercambio de opiniones.

En lo referente a si, agrupa a los estudiantes según el estilo de aprendizaje, se pudo presenciar que forma grupos de trabajo diversos, donde integraba a aquellos estudiantes que se aíslan y no interactúan con otros que si participan con frecuencia en el aula, esto facilitaba la intervención e integración de todos los estudiantes. Al indagar sobre lo percibido expresó que intenta que todos los estudiantes se integren y colaboren en el desarrollo de los trabajo porque cada uno de ellos poseen diferencias en la forma de aprendizaje y adquisición de conocimientos impartidos en las clases.

De igual forma se presenció que desarrolla las clases de manera dinámica y entretenida, percibiéndose que los estudiantes no mostraron fastidio o incomodidad, pero si cansancio, lo cual puede deberse a diferentes factores como la hora de clases u otros.

En relación a los objetivos propuestos para la clase, se revisó el sílabo del curso y se comprobó que la docente desarrolla las clases según lo propuesto.

Se puede concluir que en la observación de clases que se realizó, la docente del curso se encuentra comprometida e identificada con su rol de docente y de psicóloga. Como profesional de la salud mental muestra interés por el bienestar psicológico de los estudiantes, brinda sugerencias y ayuda a aquellos estudiantes que la necesitan, así como estrategias para poder manejar diversos problemas que percibe, esto se comprobó al presenciar el desarrollo de las clases donde los orienta sin dejar de lado el tema que se está tratando, también al finalizar las clases se percibió la confianza que los estudiantes tienen con la docente al consultarle sus dudas y preocupaciones no sólo acerca de la asignatura sino de temas personales que les inquieta. Asimismo se

observó el uso de diversas herramientas y estrategias para el logro de los objetivos de la enseñanza aprendizaje, que lo demuestra a través del interés de que todos los estudiantes logren adquirir los conocimientos que requieren en la asignatura, cumpliendo así lo propuesto en el sílabo.

Análisis, interpretación, discusión y conclusión de los resultados obtenidos en el cuestionario para conocer cómo se manifiesta el estrés en los estudiantes.

Se aplicó un cuestionario dirigido a los estudiantes, conformado por veintiún preguntas.

En relación a las dificultades para concentrarse, 11 estudiantes que equivale al 91,7% respondieron que a veces presentan esta dificultad y sólo uno de ellos que representa el 8,3% respondió que siempre presenta este problema, esto demuestra que la mayoría de los estudiantes evidencian manifestaciones psicológicas específicamente en el área cognoscitiva.

Con respecto a si recordaban lo estudiado, nueve estudiantes que representa el 75,0% respondieron que a veces recordaban lo estudiado mientras que tres que equivale al 25,0% siempre recordaban lo estudiado, esto puede deberse a múltiples factores como problemas en el área cognitiva (problemas de atención o concentración), falta de hábitos de estudio u otras dificultades.

En relación a, si suelen estar angustiados, cuatro de ellos que representan el 33,35% siempre están angustiados, cinco que equivale al 41,7% sólo a veces están angustiados y tres estudiantes que son el 25% nunca están angustiados, estos resultados nos reflejan que esta dificultad es poco frecuente en universitarios.

Respecto a si sienten tristeza y desánimo, nueve de los estudiantes que representan el 75%, contestaron que a veces sienten tristeza y desánimo, dos que son el 16,7 % respondieron que nunca presentan estas características y sólo un estudiantes 8,3% siempre está triste y desanimado, lo cual nos demuestra que existe un mayor porcentaje de estudiantes que a veces presentan estas características que coincide con lo observado en clases.

Por otra parte en relación a si duermen bien, ocho que equivale al 66,7% a veces duermen bien, dos de ellos 16,7% siempre duermen bien, así mismo dos que representan también el 16,7% nunca duermen bien, evidenciándose así, que la mayor cantidad de estudiantes a veces duermen bien, característica que se encuentra dentro de las manifestaciones físicas.

En relación a, si están cansados, seis que representan el 50,0% siempre están cansados, cinco que son el 41,7% a veces están cansados y sólo uno que es el 8,3% nunca presenta cansancio, estos resultados nos demuestran que más del 50% de estudiantes presenta cansancio que es una manifestación física cuando se padece de estrés.

En relación a si presentan vómitos, mareos, intolerancia a la luz, dolores de cabeza, siete estudiantes que corresponde al 58,3% respondieron que nunca presentan dichas manifestaciones, tres estudiantes 25,0% respondieron que a veces presentan dichas manifestaciones y sólo dos estudiantes que representan el 16,7% siempre evidencia dichos síntomas, estos resultados nos revelan que un porcentaje mínimo padece estas manifestaciones coincidiendo con lo presenciado en clases.

Respecto a si sale del aula frecuentemente, nueve de los estudiantes que corresponden al 75,0% respondieron que nunca salen del aula y tres de ellos que son el 25,0% respondieron que a veces salen del aula, información similar a lo observado.

Con respecto a si prefieren estar solos o en compañía de otros, ocho de los estudiantes que corresponde al 66,7% a veces prefieren estar solos, dos de los estudiantes que son el 16,7% nunca prefieren estar solos y los otros dos que corresponde al 16,7% siempre prefieren estar solos, estos datos revelan que esta característica es frecuente en personas que padecen de estrés.

En relación a si muestran desgano para realizar las tareas asignadas, siete de los estudiantes que representa el 58,3%, a veces sienten desgano, tres de los estudiantes que corresponde al 25,0% siempre presenta desgano y dos de los estudiantes que son el 16,7% nunca presentan desgano para realizar las tareas que se les asigna, coincidiendo con lo presenciado en clases.

Acerca de la asistencia a clases, ocho de ellos que representan el 66,7% siempre asisten a clases, siendo cuatro estudiantes que corresponde al 33,3% a veces asisten a clases, lo que nos demuestra que esta manifestación comportamental se da con poca frecuencia en la muestra estudiada.

En relación a si reaccionan agresivamente frente a situaciones que son difíciles de manejar, seis estudiante que representan el 50,0% respondieron que nunca reaccionan agresivamente, mientras que los otros seis que son el 50,0% respondieron que a veces reaccionan de forma agresiva, resultados similares con lo percibido en clases.

Así mismo en relación a si sienten cansancio al inicio de clases, seis de los estudiantes que constituyen el 50,0% a veces experimentan cansancio, tres de los

estudiantes que son el 25,0% nunca experimentan cansancio al inicio de las clases y por último el otro grupo de tres estudiantes que representan el 25,0 % siempre experimentan cansancio, las respuestas nos demuestran que en la muestra estudiada un porcentaje menor siempre están cansados al inicio de clases.

En cuanto a si tienen dificultad para poner atención cuando se desarrolla la clase, los 12 estudiantes que representan al 100% respondieron que a veces presentan esa dificultad, lo que no coincide con lo observado en clases.

Referente a si sienten ansiedad cuando finaliza la clase, siete de los estudiantes contestaron que nunca sentían ansiedad, esto equivale al 58,3%, cuatro estudiantes que corresponde al 33,3%, respondieron que a veces experimentan ansiedad y solo un estudiante que es el 8,3% respondió que siempre sentía ansiedad al culminar las clases, demostrándose que esta manifestación es escasa.

En relación a si presentan problemas para concentrarse durante las evaluaciones, seis estudiantes, el 50,0% nunca presenta problemas de concentración y seis estudiantes que representa el otro 50,0% a veces presenta problemas de concentración lo que coincide con lo presenciado en las clases.

Con respecto a si sienten ansiedad cuando la docente les solicita que participen en clases, tres de los estudiantes que corresponde al 25,0% nunca experimentan ansiedad, ocho de los estudiantes que equivale al 66,7% a veces presentan ansiedad y un alumno que es el 8,3% siempre siente ansiedad. Respuestas que evidencia que esta característica es mas frecuente en los universitarios con estrés.

En relación a si manifiesta intranquilidad cuando la docente solo propone actividades con apoyos visuales y no utiliza otro tipo de materiales, nueve de los estudiantes que son el 75,0% respondieron que nunca expresaban intranquilidad, dos de

los estudiantes 16,7% respondieron que a veces manifestaban intranquilidad y sólo un estudiante que representa el 8,3% respondió que si manifestaba intranquilidad cuando la docente sólo utilizaba apoyos visuales y no hacía uso de otro tipo de material, lo cual nos evidencia que el uso de un sólo tipo de material para el desarrollo y el logro de los fines que se propone alcanzar en clases no es relevante ni influye de manera notable en las manifestaciones de tipo emocional de los estudiantes.

En cuanto a si tienen dificultades para recordar los temas a pesar que los contenidos siguen una secuencia en la enseñanza, seis de los estudiantes que representan el 50,0% respondieron que a veces presentaban dicha dificultad, cinco de los estudiantes que representa el 41,7%, respondieron que nunca presentaban este problema y sólo un estudiante 8,3% respondió que siempre tenía problemas para recordar, lo que nos revela que este obstáculo se presenta esporádicamente en la mitad de la muestra encuestada y posiblemente tenga su origen en falta de concentración y atención durante las clases lo que se ratifica con lo presenciado durante las clases.

En lo que se refiere a, si presentan reacciones agresivas cuando la docente no aplica los procedimientos propuestos para la clase, diez de los estudiantes que equivalen a 83,3% respondieron que nunca presentaban esa reacción, uno de los estudiantes que es el 8,3% contesto que a veces reacciona de esa manera y uno más de los estudiantes que corresponde también al 8,3% respondió que siempre reaccionaba de esa manera, evidenciando que para los estudiantes no es esencial que la docente no aplique los procedimientos que propone para el desarrollo de la clase.

En relación a si se alteran cuando la docente no cumplía con los objetivos de la clase, dos de los estudiantes que corresponde al 16,7% respondieron que a veces se alteraban, mientras que diez de los doce estudiantes que corresponde al 83,3%

contestaron que nunca, esto demuestra que para un mayor porcentaje de alumnos no es relevante que la docente cumpla o no con aquellos objetivos propuesta para la clase coincidiendo con lo observado.

En conclusión, el cuestionario aplicado a los estudiantes reveló que existe coincidencia con lo presenciado en clases, datos que ayudarán al momento de realizar la triangulación de lo recabado con los diferentes instrumentos. Del mismo modo los resultados nos revelan que de los 12 estudiantes, más del 50,0% de ellos a veces presentan las siguientes características que son manifestaciones del estrés: problemas para recordar lo estudiado, se angustian en clases, sienten tristeza y desánimo, no duermen bien, presentan cansancio, prefieren estar solos, sienten desgano para realizar las tareas, presentan reacciones agresivas, muestran cansancio al inicio de clases, tienen problemas para concentrarse durante las evaluaciones, se sienten ansiosos al participar en clases, el total de ellos a veces presentan problemas para poner atención en clases y no se alteran si la docente no cumple con los objetivos propuestos para la clase, manifestaciones que experimentan durante el desarrollo de las clases.

Análisis de los documentos rectores.

Los documentos institucionales que fueron analizados para la presente investigación fueron: el sílabo del curso, estatuto de la universidad, reglamento general de la universidad y el currículo. En relación al sílabo del curso que se encuentra incluida dentro del currículo de la universidad, los estudiantes a través de la asignatura adquirirán conocimientos teóricos y prácticos de los procesos cognitivos básicos referidos a sensación, percepción, atención, representación y memoria, así como modelos y teorías que permiten explicar los procesos cognitivos básicos, incidiendo en las teorías cognitivas y del procesamiento de la información. Siendo el objetivo del

curso conocer y comprender las orientaciones epistemológicas de la sensopercepciones (audición, visión, olfacción, gusto y tacto termográfico y el dolor, sentidos gravitacionales) así como de las representaciones de la memoria como fenómenos psicológicos, fisicoquímicos para el conocimiento de la realidad.

Toda esta información brindada en el curso ayudará al estudiante a tener conocimiento de las alteraciones psicológicas, patologías de los sentidos, limitaciones sensoriales que poseen, problemas de atención, problemas de concentración, lo que puede producir estrés y causar bloqueos el área conductual, emocional y cognitiva, al manejar esta información pueden buscar orientación y ayuda para enfrentar dichas dificultades y evitar situaciones de estrés.

Con respecto al reglamento general de la universidad en el artículo Art. 239°, Régimen del Bienestar Universitario y en relación al estatuto de la universidad Capítulo XII Del Bienestar Universitario, Art. 221°, la Universidad brinda a los estudiantes el Programa de atención psicológica que se desarrolla a través del Centro de Orientación Psicopedagógica de la Facultad de Psicología, encargada de ofrecer atención y consulta psicológica clínica a los estudiantes, docentes y administrativos, servicio permanente y gratuita brindado a toda la comunidad universitaria.

Así mismo el Programa de Atención Psicopedagógica, a través del centro de orientación psicológica de la Facultad de Psicología ofrece atención y consulta psicológica clínica, servicios de Orientación Vocacional, Consultas, Terapia y talleres para enfrentar el trabajo de enseñanza, aprendizaje, técnicas de relajación, autoestima, consultas, terapia personal, orientación vocacional, técnicas de relajación, evaluaciones clínicas, talleres expresión corporal, similares; servicios brindados a toda la comunidad educativa de manera gratuita. Por otro lado el Centro de Orientación Psicopedagógica

cuenta con un equipo de profesionales en la salud como psicólogos clínicos, psicopedagogos, psiquiatra, y facilitadores terapéuticos e internos en el área de Psicología clínica y Psicopedagógica, brindan: atención diaria, consultas, psicoterapia analítica y cognitivo conductual, talleres vivenciales de afrontamiento al estrés, evaluación psicológica, orientación vocacional, prevención e intervención en salud, campañas en salud y capacitación, brindan atención a desórdenes de estado de ánimo depresión, desórdenes afectivos ansiedad, fobias, obsesión y somatiformes, tales como: histerias, hipocondrías, reacciones afectivas desadaptativas, estrés, problemas de vínculo entre mente –afectos-cuerpo, con técnicas relajación y afrontamientos, desórdenes del desarrollo y de la conducta, desarrollo de inteligencia emocional y múltiple, incremento de autoestima, trastorno de aprendizaje y rendimiento académico.

Podemos observar que uno de los objetivos de la institución educativa es brindar ayuda y soporte a aquellos estudiantes que padecen dificultades diversas durante su permanencia en la universidad, demostrándonos que existe compromiso y preocupación por la salud mental de los estudiantes, pero a pesar de los servicios que se les brinda cuando presentan alguna dificultad o problema no acuden por ayuda profesional.

Proceso de categorización e interpretación de datos.

En esta etapa de la investigación se desarrolla el trabajo de campo propiamente dicho, para realizar el recojo y contraste de la información, primero se determinó el estado actual de las categorías apriorísticas planteadas en la investigación, así como la población, muestra y los instrumentos de aplicación.

El proceso de categorización e interpretación de datos se efectuó luego de realizar el recojo de datos a través de los cinco instrumentos aplicados a la muestra

seleccionada, primero se procedió a la reducción de datos, posteriormente se efectuó el análisis de la información, para continuar con la categorización y codificación, finalizando con la interpretación de la información obtenida.

En relación a la información cuantitativa, el acopio de datos se realizó a través de la aplicación de los instrumentos a la muestra seleccionada, información que ayudó en la elaboración de la base de datos, tablas de frecuencia y figuras para realizar el análisis descriptivo de dicha información, para posteriormente proceder con la elaboración de la matriz de reducción de datos y generar las categorías a las que se les asignó un código.

Con respecto a los datos cualitativos que también fueron recogidos a través de los instrumentos aplicados, se procedió primeramente con la transcripción de toda la información recogida, para continuar con la rotulación con diferentes colores de las frases seleccionadas y así proceder a la reducción de datos, posteriormente generar las categorías alternativas/emergentes, a las cuales se les asignó un código.

Finalizado el proceso de reducción de datos, generación de categorías y codificación, se procedió con la triangulación de la información, obteniéndose las categorías explicativas o alternativas

Procesamiento de la información.

La información obtenida en los cuestionarios y guías de observación fue procesada cuantitativamente mediante el uso del spss, proporcionándonos información para posteriormente realizar la base de datos, tabla de frecuencia y figuras, para así realizar el análisis descriptivo de los resultados, para elaborar la matriz de reducción de datos, generando categorías a las que se les asignó un código.

Los datos recogidos en las entrevistas fueron procesadas cualitativamente mediante la aplicación del atlas ti manual, para posteriormente desarrollarse la reducción de datos, categorización y codificación.

Con los datos cualitativos y cuantitativos se procedió a realizar el análisis, interpretación, categorización y triangulación de estos, para obtener posteriormente las categorías alternativas o explicativas, coincidiendo algunas con las categorías apriorísticas, pero otras son realmente emergentes. Las categorías alternativas obtenidas en este proceso fueron las siguientes:

Estrés post traumático por fenómenos naturales (terremoto).

Estrés por separación de los padres.

Estrés por dificultades económicas.

Estrés por cambios en los estilos de vida por migración.

Víctimas de bullying, rechazo y discriminación.

Problemas familiares.

Víctimas de violencia familiar.

Negación para aceptar el problema.

Negación para recibir ayuda profesional.

Carencia de hábitos de estudio.

Relaciones analíticas e interpretativas entre datos y categorías emergentes.

Finalizado los procesos de reducción de datos, categorización, codificación, análisis, interpretación y triangulación de todos los datos obtenidos con la aplicación de los

diferentes instrumentos se obtuvieron las categorías emergentes: negación para aceptar el problema, negación para recibir ayuda profesional y falta de hábitos de estudio, las que explican a continuación.

Negación para aceptar el problema y negación para recibir ayuda profesional.

Categorías emergentes frente a las cuales los entrevistados refieren que las manifestaciones físicas, comportamentales y psicológicas que presentan pueden manejarlas y solucionarlas solos, niegan que las manifestaciones que presentan y expresan que no están relacionadas al estrés a pesar que les produce incomodidad y fastidio en su desempeño diario, así mismo manifiestan que no es necesario la ayuda de un profesional, negándose a solicitarla. Por otro lado los estudiantes se conducen como si tuvieran capacidades especiales para solucionar el problema que padecen a pesar del incremento de las manifestaciones del estrés.

Este mecanismo los estudiantes la utilizaron como una estrategia de adaptación y protección que la emplean para enfrentar situaciones que perciben como incómodas, permitiéndoles resistir cambios inesperados frente a las cuales no están preparados.

Al respecto, Freud (1965), señala que la negación es uno de los mecanismo de defensa que se da con mayor frecuencia, puesto que la persona no reconoce la realidad amenazante, porque se niega a admitir las experiencias desagradables que padece, a pesar de estar consciente del problema, las personas se niegan a aceptar una situación o sentimiento concreto. Es decir la persona trata ciertos factores de la realidad como si no existieran, ignorándolos por lo tanto el sujeto rechaza todos aquellos aspectos de la realidad que considera desagradables.

Desde el punto de vista de la pedagogía Matos de Souza, Castaño y Clementino de Souza (2018), expresan que:

La negación o resistencia es un mecanismo de autoafirmación individualista, que acaba por contribuir con el estado de las cosas establecidas por un proyecto de formación que ha constituido los fundamentos de los modelos de sujetos deseables. Negar es rechazar lo existente. La negación es pensar que siempre es posible otra opción. (p. 95).

Carencia de hábitos de estudio.

Los estudiantes entrevistados manifiestan que la falta de hábitos de estudio originó estrés en ellos, expresaron que no se organizaron para desarrollar sus trabajos según sus prioridades, no elaboraron un horario de estudios, dejando que se acumule las tareas y postergando sus obligaciones, por otro lado aquellos estudiantes que cumplieron con lo asignado, pero lo que desarrollaron de manera incompleta y defectuosa les causó sentimientos de insatisfacción con el producto, expresaron que se debía a la falta de tiempo para concluir y cumplir con todo lo establecido, generándoles estrés.

Zarate-Depraect, Decuir, Aguirre, Castro, Jau y Leyva (2018), manifiestan que:

Los hábitos de estudio las prácticas son las prácticas académicas cotidianas que realiza el estudiante para aprender involucran acciones como organización de tiempo y espacios, técnicas y métodos para el estudio, e implican disciplina y dedicación. Sin ellos, el estudiante no adquiere los aprendizajes esperados y se estresan, es decir, manifiesta una incomodidad física, psíquica o comportamental a causa de las demandas escolares que no afronta de manera asertiva.

Los factores que intervienen en la aparición de hábitos de estudio son la motivación para realizar las actividades escolares, el interés por analizar y comprender lo proporcionado en el aula y el saber emplear lo aprendido. (s/p).

Desde otra perspectiva Hernández, Rodríguez y Vargas (2012) definen los hábitos de estudio como:

Métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje. El hábito de estudio requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina, pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones de la persona que desea aprender. Por ello es necesario entender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una adecuada planeación y organización del tiempo (p. 72).

Conclusiones aproximativas de los análisis realizados.

Al realizar el proceso de análisis de los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos, se concluye que existe similitud entre las respuestas expresadas por los entrevistados, evidenciándose así que el estrés se manifiesta de formas semejantes en los estudiantes.

Los estudiantes a pesar de padecer síntomas de estrés que deterioran su aprendizaje y vida en general evitan enfrentar el problema y buscar ayuda profesional para enfrentarlo, afirmando que pueden superarlo solos.

A pesar de evidenciar múltiples síntomas de estrés los estudiantes se niegan a aceptar que padecen este problema.

El carecer de hábitos de estudio como no tener horarios y ordenar los trabajos y otros según un orden de prioridad, incrementa el estrés en los estudiantes.

Con los resultados recabados se propone una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes, instrumento que será la herramienta del docente para ayudarlos a enfrentar y superar el estrés que padecen, considerándose la participación activa y protagónica del estudiante en el desarrollo y aplicación de la estrategia.

Capítulo III

Modelación y validación de la estrategia metodológica

Exposición y fundamentación de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés

En este capítulo se presenta una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes universitarios de una universidad particular, resultado de un proceso de investigación exhaustiva, el cual se ha organizado tomando como referente la investigación de Cruzata (2007) titulada Estrategia didáctica para el tratamiento a la competencia literaria: percepción y producción crítica de textos literarios en la educación preuniversitaria.

El primer epígrafe está conformado por la fundamentación de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes universitarios, donde se encuentran los fundamentos socioeducativo, sociológico, psicológico, pedagógico así como el fundamento curricular; seguida de la presentación de la estrategia metodológica para el tratamiento del estrés que es el segundo epígrafe que se encuentra constituido por el propósito de la estrategia, diseño de la propuesta: esquema teórico funcional, desarrollo de la estrategia y las etapas del desarrollo de la misma estrategia; y en el tercer epígrafe se concluye con el proceso de validación de la estrategia metodológica donde se consideran las características de los expertos y la validación interna y externa. De igual modo se presenta el gráfico de la estructura de la estrategia metodológica.

Fundamentación de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes universitarios.

Existen investigaciones en el área educativa sobre estrategias docentes para el manejo del estrés en los estudiantes que surgen a partir de las observaciones realizadas en aula sobre las reacciones que se evidencian durante el desarrollo de las clases. Águila, Calcines, Monteagudo, Nieves (2015) refieren que el estrés académico tiene como fuente exclusiva situaciones relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar, es decir el estrés es la consecuencia de las exigencias académicas que afectan el desempeño académico, provocando desequilibrios y alteraciones en el comportamiento, lo que obliga a los docentes a realizar intervenciones para ayudar a sus estudiantes.

En relación al término estrategia, tiene origen en el campo militar y actualmente es utilizado en todos los ámbitos pasando por el político, administrativo, económico, religioso, cultural, social y educativo, utilizado en este último entorno para aplicarse en el proceso de enseñanza aprendizaje y que al respecto Méndez y Gutiérrez (2016) expresan que las estrategias de enseñanza se caracterizan por su intencionalidad, el docente sabe que las estrategias se encaminan a lograr un objetivo, que puede ser para recibir información, para elaborar información, organizarla o evocarla en el momento de requerirla para solucionar alguna situación problemática.

Las estrategias en el área educativas son utilizadas para obtener cambios en algunos componentes educativos, los que serán logrados a través de la planificación de actividades encaminadas a un fin, por lo tanto la estrategia metodológica que se propone es una alternativa innovadora dirigida a contribuir en el tratamiento del estrés que padecen los universitarios. Esta estrategia metodológica se fundamenta desde el

punto de vista socioeducativo, psicológico, sociológico, pedagógico y curricular para darle la solidez científica y establecer las bases teóricas que se requieren.

Fundamento socioeducativo.

Desde la perspectiva socioeducativa, la casa de estudios se encuentra ubicada en el Distrito de Santiago Surco, que es uno de los 43 distritos de la provincia de Lima. Esta es una institución de educación superior, privada, autónoma, sin fines de lucro, que cuenta con un gran reconocimiento por ser una de las más importantes de la ciudad; institución que tiene como objetivo brindar una educación de calidad con un programa de estudio multidisciplinario acorde a la realidad. Esta institución educativa tiene como eje principal la formación humanística. Cuenta con un cuerpo docente calificado, que se encuentran en constante actualización, esto se refleja en el exigente proceso de enseñanza que se encuentra al nivel de las demandas actuales, cumpliéndose de esta manera con una formación integral y de alto nivel de los futuros profesionales. La población estudiantil se encuentra distribuida en 19 carreras que se encuentran enmarcadas en 08 facultades.

La muestra de estudio está conformada por adolescentes, estudiantes del tercer ciclo de la facultad de psicología, provienen de familias de clase media y media alta, sus viviendas están aledañas a la universidad, información importante y necesaria para poder comprender la realidad social de los estudiantes que forman parte de la investigación.

Desde esta perspectiva el docente, para poder intervenir frente a situaciones que se presentan, debe tener en cuenta las necesidades, intereses, vida cotidiana, posturas

éticas, ideales de los estudiantes, historia personal, otros, lo que influenciará en los resultados.

Fundamento sociológico.

Enfocándonos desde la sociología, que es la ciencia social que estudia a las personas y grupos sociales, sus relaciones, su dinámica, su vida cotidiana, los cambios y alteraciones que se dan a lo largo de su existencia y que tiene como objeto de estudio las condiciones de vida de las personas y la sociedad humana a través del empleo del método científico para el estudio de sus formas de organización e interacción. (Roitman, 1998).

Son las condiciones sociales como: aspectos económicos, soporte familiar, organización social, estudios y diferentes situaciones relacionadas, las que pueden estar comprometidos en el origen, desarrollo y consecuencias de experiencias estresantes, es importante mencionar que las demandas excesivas que experimentan los universitarios durante su formación académica generan estrés y es necesario considerar que desde los inicios de su formación deben de desarrollar una serie de destrezas y habilidades, para superar situaciones que les genera estrés afectando su salud y calidad de vida, estas herramientas y medios serán de utilidad para su vida personal y profesional futura.

Por lo tanto se asume el criterio de la sociología como ciencia social dado que el estrés es un fenómeno social que afecta al grupo en este caso los estudiantes universitarios que son los sujetos de estudio y la sociología se orienta al estudio de las conductas, fenómenos y problemáticas, así como el análisis y la interpretación de las causas y efectos que ocasionan.

Fundamento psicológico.

Como fundamento Psicológico, la presente estrategia metodológica se basa en la psicología educativa ciencia que tiene como objetivo comprender y mejorar los procesos de enseñanza y de aprendizaje, para lo cual los psicólogos educativos se basan en los conocimientos y los métodos de la psicología y otras disciplinas como la educación, para el estudio del aprendizaje y la enseñanza en situaciones cotidianas, examinando lo que sucede cuando alguien (un profesor, un padre de familia o una computadora) enseña algo (matemáticas, tejido o danza) a otra persona (un estudiante, un compañero de trabajo o un equipo) en algún contexto (un salón de clases, un teatro o un gimnasio). (Woolfolk 2010).

Se tuvieron en cuenta las características psicológicas de los estudiantes que participaron en la investigación cuyas edades oscilan entre los 18 y 19 años, son adolescente que se encuentran aún en pleno desarrollo psicológico y físico. La adolescencia está comprendida entre los 11 y los 20 años (Papalia, Wendkos y Feldman, 2009). Con respecto a la adolescencia Sandoval (2018), explica que es una etapa de inestabilidad emocional y búsqueda de identidad, independencia y aprobación de los otros, provocando sentimientos contradictorios, necesitando apoyo y guía de los adultos para poder avanzar de manera segura. Por lo tanto es necesario que los docentes consideren las características de los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje, efectuando primero un diagnóstico pedagógico del aula para conocerlos, orientarlos y guiarlos en su proceso de formación personal, ya que son adolescentes que tienen dificultades para lidiar con los cambios propios de la edad y con las responsabilidades que trae el estudiar una carrera universitaria, situación que les origina estrés y se manifiesta en el área comportamental, física y psicológica (cognitiva y emocional) afectando su rendimiento y desenvolvimiento.

Fundamento pedagógico.

Enfocándolo desde la pedagogía, que es la ciencia social que tiene por objeto de estudio el proceso de formación de la personalidad de los hombres y además permite guiar científicamente la formación de los ciudadanos que pertenecen a una sociedad para alcanzar altos niveles de calidad y excelencia, el proceso formativo se puede organizar en base a criterios que son los fines que persigue, los que se darán en tres fases: la educación, que es el proceso social que influye en la formación de los rasgos decisivos de la personalidad de los miembros de una sociedad y prepara al hombre para la vida; la instrucción, que es la apropiación de la cultura que ha precedido así como el modo de enriquecerla y la capacitación, que es el proceso y resultado de formar en los estudiantes las potencialidades para su actuación en el enfrentamiento a situaciones que se presentan en su actividad laboral y vida en general y trae como resultado el desarrollo del pensamiento y otras facultades en los estudiantes. (Alvares de Zayas s/f)

Asumiéndose los fundamentos de la pedagogía como ciencia social, en donde intervienen el docente, la familia y otras instituciones sociales constituyendo parte importante del proceso de formación general de la persona. Es por medio de la educación, instrucción y capacitación que se identificaran las manifestaciones que produce el estrés y que se evidencian a nivel comportamental, físico y psicológico (cognitivo y emocional) y se afrontará a través de la estrategia metodológica, teniendo como consecuencias cambios positivos que repercutirá en la salud general de los estudiantes.

Fundamento curricular.

Desde la perspectiva curricular, se tienen en cuenta las orientaciones emanadas en la ley 30220, ley universitaria (2014) donde se indica que uno de los fines de la

universidad es la formación de profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social. El currículo de la universidad se encuentra adecuada a la ley universitaria, siendo uno de los fines de la misma contribuir con la formación integral del hombre, así mismo en el reglamento y en el estatuto ambas adecuadas a la ley universitaria se encuentra contemplada la formación integral del profesional como persona, como ser social, solidario, como agente de cultura y la formación de profesionales de alta calidad académica con sentido de responsabilidad social de acuerdo a las necesidades del país.

Por lo tanto este objetivo se logrará a través de la incorporación de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés dentro de la formación que se brinda a los estudiantes, en tal sentido se debe de considerar como una de las competencias que tienen que poseer los estudiantes. Para esto, se requiere de la implementación de herramientas pedagógicas que faciliten la preparación de los estudiantes para afrontar situaciones de estrés que ayudará a lograr el éxito académico, personal y profesional.

Presentación de la estrategia metodológica para el tratamiento del estrés.

Propósito de la estrategia metodológica.

El propósito de la estrategia metodológica diseñada es dar tratamiento al estrés que padecen los estudiantes durante la etapa universitaria, que repercutirá de manera positiva en su desenvolvimiento, rendimiento y por ende en su vida cotidiana, será la herramienta del docente para ayuda a los estudiantes a enfrentar situaciones, que les origina estrés durante el desarrollo de las clases y que está orientada a resolver el problema objeto de estudio aportando de esta manera a la práctica pedagógica universitaria. La estrategia metodológica ha sido elaborada para aplicarse en cualquier ámbito pedagógico donde sea necesario el tratamiento del estrés que padecen los estudiantes.

Se ha determinado como requerimientos: la disposición del docente de aula para incorporar una estrategia metodológica desde su práctica pedagógica, que sea útil y beneficiosa para los estudiantes ayudándolos a afrontar situaciones de estrés que se generan durante el desarrollo de las clases. Una relación de respeto, confianza y colaboración entre estudiantes y docente favorecerá su aplicación.

Desarrollo de la estrategia metodológica.

La estrategia metodológica diseñada, se desarrollará en etapas de manera secuencial para lograr el objetivo, ello se encuentra graficada con claridad en el esquema teórico funcional, asumiéndose los principios didácticos propuestos por los especialistas Herrán, Álvarez y Cardoso (2011), principios que estarán presentes al momento de aplicarse la estrategia metodológica y se encuentran contextualizados al objeto de estudio y que a continuación desarrollamos:

Principio flexible, se distingue por el desarrollo de los ejercicios en el momento que se realiza el proceso de enseñanza.

Principio de satisfacción docente, se da cuando el maestro expresa satisfacción al desarrollar su trabajo, lo manifiesta a los estudiantes y obtienen respuestas positivas, ganando autoridad y mejorando la calidad en la comunicación con los estudiantes.

Principio de adaptación contextual, al entorno, tiempo, número de estudiantes, expectativas y respuestas de los alumnos.

Principio del clima distendido y gratificante, genera confianza y comodidad, ambos necesarios para generar el diálogo, las opiniones, el ambiente colaborador, entre otros.

Principio de participación activa, se da por parte del estudiante en el interior del ambiente de clase en relación a las enseñanzas que imparte el docente.

Principio de la satisfacción de los alumnos, consiste en crear un ambiente agradable, positivo y de comunicación entre los estudiantes y el docente.

Principio de la productividad, es el logro de resultados positivos por medio de la reflexión que genera el docente.

Principio de la conciencia de aprendizaje, es fomentado por la adquisición de nuevos conocimientos generando cambios, así mismo fomenta la autoevaluación en el estudiante a través de su dedicación, atención y tiempo.

Estos principios didácticos contribuirán guiando la labor docente al momento de aplicar la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés lográndose de esta manera resultados positivos en los estudiantes.

Así mismo la autora de la tesis asume la didáctica desarrolladora. Al respecto Bernal, Uzuriaga, Rodríguez, Botero (2016) expresan que:

La didáctica desarrolladora permite aprender haciendo, por medio de nuevas situaciones, creando un interés en los estudiantes, manteniendo una motivación por el conocimiento, generando habilidades y pensamientos innovadores en ellos, que no solo se dedican a escuchar al docente y se cuestionan sobre ¿qué es?, ¿cómo es?, ¿por qué es así?, lo que permitirá nuevas generaciones que van más allá del conocimiento dado. (p. 7)

De igual forma Zilberstein y Olmedo (2015) definen la didáctica o enseñanza desarrolladora como:

Aquella que, a partir del diagnóstico crea las condiciones para la intervención docente, considera los intereses, motivaciones, necesidades, particularidades, potencialidades de los estudiantes, emplea métodos activos que propicien el uso de estrategias de aprendizaje, organiza,

orienta, controla los tipos de actividad mediante tareas significativas que respondan a niveles diferentes de complejidad. (p. 45).

El objeto de estudio de la didáctica desarrolladora lo constituye el proceso de enseñanza y de aprendizaje, en su carácter integral desarrollador de la personalidad de los alumnos y alumnas.

Por lo tanto la didáctica desarrolladora contribuirá en el proceso de intervención docente creando condiciones que son necesarias al momento de aplicarse la estrategia metodológica, porque se tendrán en cuenta las diferentes particularidades de los estudiantes, obteniéndose resultados eficaces al momento de su ejecución.

Etapas de desarrollo de la estrategia metodológica.

Para la ejecución de la estrategia metodológica se asume la propuesta dada por Cruzata (2007), que se da en cinco etapas, que han sido contextualizadas para el desarrollo de la presente estrategia metodológica:

Etapas # 1.

Precisar el objetivo de la estrategia metodológica que es el tratamiento del estrés.

Etapas # 2.

En esta etapa se tiene en cuenta el diagnóstico, que nos brinda información valiosa sobre el estado real de los estudiantes.

Etapas # 3.

Planificación de las acciones a realizar, que se da en función al objetivo para lograr cambios en los estudiantes que padecen de este problema.

Etapas # 4.

Generar un ambiente de confianza, seguridad y empatía.

Etapas # 5.

Ejecución de la estrategia metodológica, que se dará a través de cinco pasos.

A continuación se procede a explicar cada una de las etapas del desarrollo de la estrategia metodológica diseñada que tiene como objetivo dar tratamiento al estrés, es a través de la estrategia que los estudiantes podrán enfrentar y superar las situaciones que les genera este problema. La etapa del diagnóstico se dio al aplicarse los diferentes instrumentos a los estudiantes para conocer con exactitud la información que poseen sobre estrés y estrategias para enfrentarla, así mismo conocer cómo se manifiesta el estrés en ellos por otro lado conocer la información que maneja la docente en relación al estrés y estrategias metodológicas que utiliza para hacer frente a situaciones de estrés que manifiestan los estudiantes, los resultados se exponen en el capítulo II.

La planificación de las acciones a realizar, se consigue a través del compromiso del docente de ayudar a sus estudiantes a superar esta dificultad por medio de las siguientes acciones:

Mostrar la capacidad de escucha activa al discurso de los alumnos.

Conectarse con los estudiantes de manera empática esto quiere decir viendo, sintiendo y comprendiendo desde el lugar de la otra persona.

Ser amable con los estudiantes.

No juzgar.

Tener presente que el estudiante está en proceso de formación.

Propiciar la participación de todos los estudiantes para el logro del objetivo propuesto.

Tener en cuenta que el respeto es importante para una buena comunicación y es la base para poder desarrollar un trabajo favorable.

Las acciones realizadas en el paso anterior generarán un ambiente de confianza,

seguridad y empatía permitiendo una mejor comunicación entre docente y estudiantes, permitiendo al docente desempeñar la función de guía para poder realizar la ejecución de la estrategia metodológica que se dará a través de cinco pasos:

Primero: identificar las situaciones que producen estrés.

Segundo: reconocer las manifestaciones que genera el estrés en los estudiantes a nivel psicológico (cognitivo y emocional), físico y comportamental.

Tercero: el estudiante debe de comprender que padece de estrés.

Cuarto: el alumno acepta la orientación y opinión del maestro así como las opiniones de los demás estudiantes que repercutirán en el bienestar propio.

Quinto: a través de la escucha activa de las opiniones y orientaciones del maestro y de los otros estudiantes, del análisis de las situaciones generadoras de estrés y de las consecuencias que ocasionan estas situaciones, se generará el darse cuenta y la reflexión lográndose cambios en el estudiante.

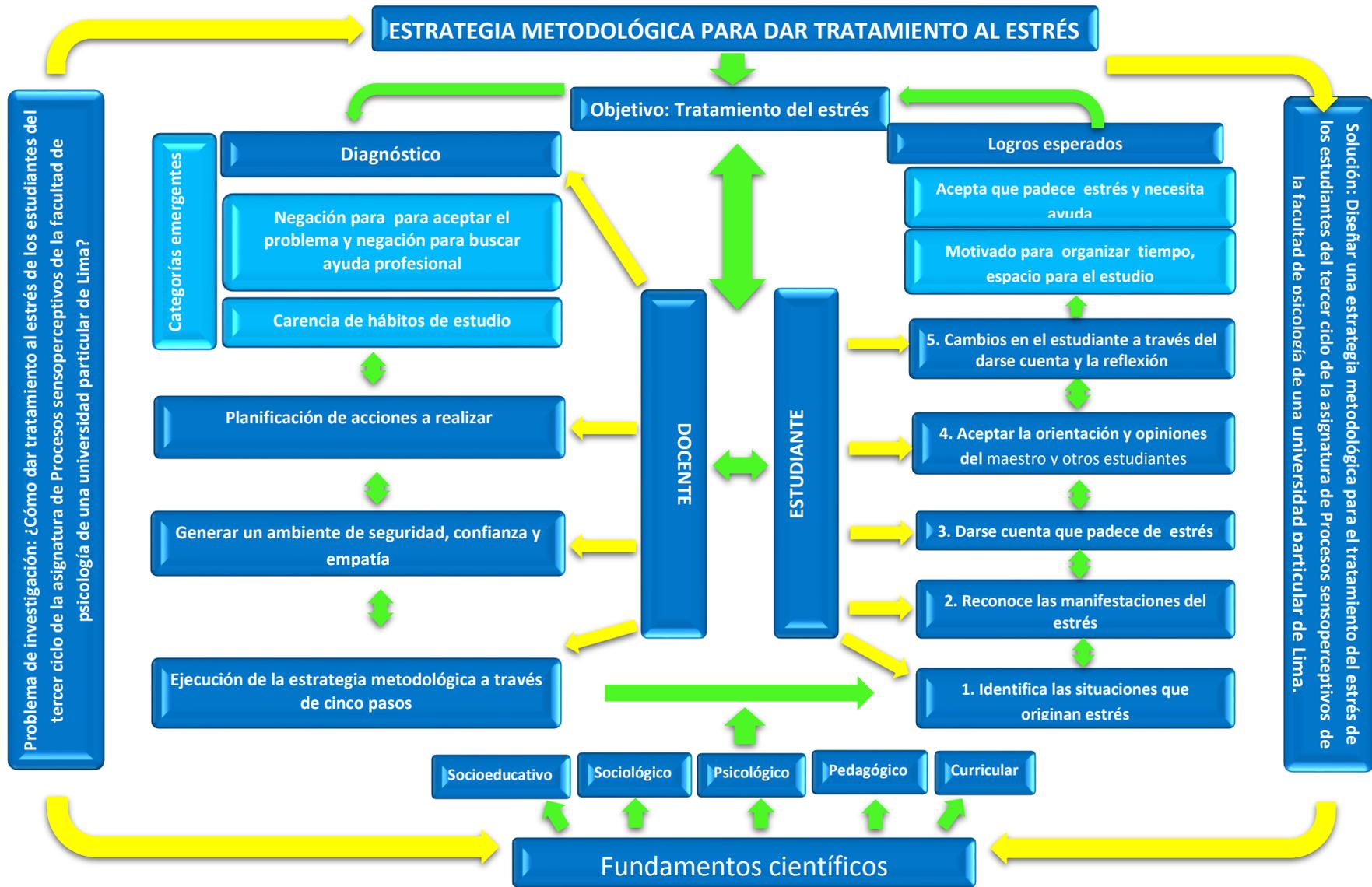
Durante todo el proceso de la aplicación de la estrategia metodológica se alentará a intervenir a todos aquellos estudiantes que presentan manifestaciones de estrés, los estudiantes tendrán una participación activa y protagónica en el desarrollo y aplicación de la estrategia, lográndose así una adecuada motivación para exponer y dialogar sobre el problema que les afecta, aprendiendo durante el proceso sobre las manifestaciones y consecuencias del estrés, del mismo modo participarán mediante sus opiniones aquellos estudiantes que no presentan estrés.

El estudiante al ser el protagonista tomará conciencia de la importancia que tiene superar el estrés y el impacto que tendrá en su vida académica, personal y bienestar general.

Diseño de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés.

La estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés se explica mediante un esquema teórico funcional (Figura 1) que resume y refleja la dinámica interna y cuyo fin está encaminado a solucionar este problema y para su modelación se partió de la categoría apriorística estrés académico que es el objeto a tratarse.

Figura 1. Esquema teórico funcional de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés



Validación de la estrategia metodológica por juicio de expertos.

Para validar la estrategia metodológica se aplicó el método de validación por juicio de expertos con el objetivo de medir los aspectos internos y externos de la propuesta, verificando de esta manera la fiabilidad del instrumento. Aplicándose dos fichas de valoración, una interna y otra externa con criterios a tenerse en cuenta para su validación.

Características de los expertos.

Los expertos que se seleccionaron cuentan con el grado académico y científico requerido, la experiencia profesional y la autoridad para la valoración de la estrategia metodológica propuesta. Se seleccionaron a los expertos teniendo en cuenta los siguientes criterios: deben poseer el grado de Maestro o Doctor en el área relacionada a la propuesta, que ejerzan la docencia en universidades y que tengan más de quince años de experiencia en la docencia.

Tabla 1

Especialistas de validación

Nombres y apellidos	Grado académico	Especialidad profesional	Ocupación	Años de experiencia
Ana María Montero Doig	Doctor	Licenciada en Psicología	Catedrática y Directora de la Oficina de Bienestar Universitario de la Universidad Ricardo Palma	44
Jesús Hugo Montes de Oca Serpa	Doctor	Licenciado en Psicología	Catedrático de la Universidad Federico Villarreal y de la U. San Ignacio de Loyola	20
María Teresa Herrera Montoya	Magister	Licenciada en Psicopedagogía	Catedrática de la Universidad San Ignacio de Loyola	30

Valoración interna y externa.

Se aplicaron dos fichas para realizar la validación interna y la validación externa (Anexo 8), cada ficha de validación está conformado por diez criterios de evaluación, indicadores cuantitativos y cualitativos. Los validadores emitieron su apreciación en cada uno de los diez criterios que se encuentran en la fichas de validación, cada criterio puede ser calificado según los siguientes puntajes de evaluación:

Tabla 2
Tabla de puntajes

Puntaje	Descripción
1	Deficiente
2	Baja
3	Regular
4	Buena
5	Muy buena

El puntaje máximo para cada ficha de validación es de cincuenta puntos haciendo un total de cien puntos en las dos fichas, la tabla de valoración se presenta a continuación:

Tabla 3
Tabla de valoración

Escala de valoración	Descripción
0-25	Deficiente
26-60	Baja
61-70	Regular
71-90	Buena
91-100	Muy buena

Se recabó la apreciación crítica del instrumento examinado para lo cual se consideró tres dimensiones: positivo, negativo y sugerencias.

En la valoración interna el experto considera y juzga el contenido de la propuesta donde se considera los siguientes criterios: fundamentos en los que se basa la propuesta; la contextualización de la realidad de estudio; si contiene un plan de acción detallado, preciso y efectivo, si la propuesta corresponde a la investigación aplicada educativa; si los objetivos son claros, coherentes y posibles de alcanzar; si existe relación entre el diagnóstico y la problemática; si la propuesta es dinámica; si existe coherencia en la propuesta, si la estrategia es aplicable para dar tratamiento al estrés, se da una participación activa y protagónica del estudiante.

A continuación se muestra los resultados obtenidos en la ficha de valoración interna donde figuran los puntajes y sugerencias asignados por los especialistas.

Tabla 4

Valoración interna por criterio de expertos

Nombres y apellidos	Grado académico	Sugerencias	Valoración
Ana María Montero Doig	Doctor	Ninguna	50
Jesús Hugo Montes de Oca Serpa	Doctor	Ninguna	45
María Teresa Herrera Montoya	Magister	Puntualizar claramente las acciones a realizar	48

Para la validación externa de la estrategia metodológica, se tuvo en cuenta criterios de claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad,

consistencia, coherencia, metodología y pertinencia. A continuación se presenta los resultados de la valoración externa realizada por los expertos.

Tabla 5

Valoración externa por criterios de expertos

Nombres y apellidos	Grado académico	Sugerencias	Valoración
Ana María Montero Doig	Doctor	Ninguna	50
Jesús Hugo Montes de Oca Serpa	Doctor	Ninguna	45
María Teresa Herrera Montoya	Magister	Ninguna	46

El resultado de las sumatorias de valoración interna y externa realizada por cada uno de los especialistas se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 6

Sumatoria de la valoración interna y externa por criterio de expertos

Nombres y apellidos	Grado académico	Valoración interna	Valoración externa	Sumatoria total
Ana María Montero Doig	Doctor	50	50	100
Jesús H. Montes de Oca Serpa	Doctor	45	45	90
María Teresa Herrera Montoya	Magister	48	46	94
TOTAL				284

Los puntajes finales obtenidos del promedio de la valoración de expertos son los siguientes:

Tabla 7

Resultado de la valoración interna y externa por criterio de expertos

Sumatoria de la valoración total	Promedio de la valoración	Valoración
284	95	Muy buena

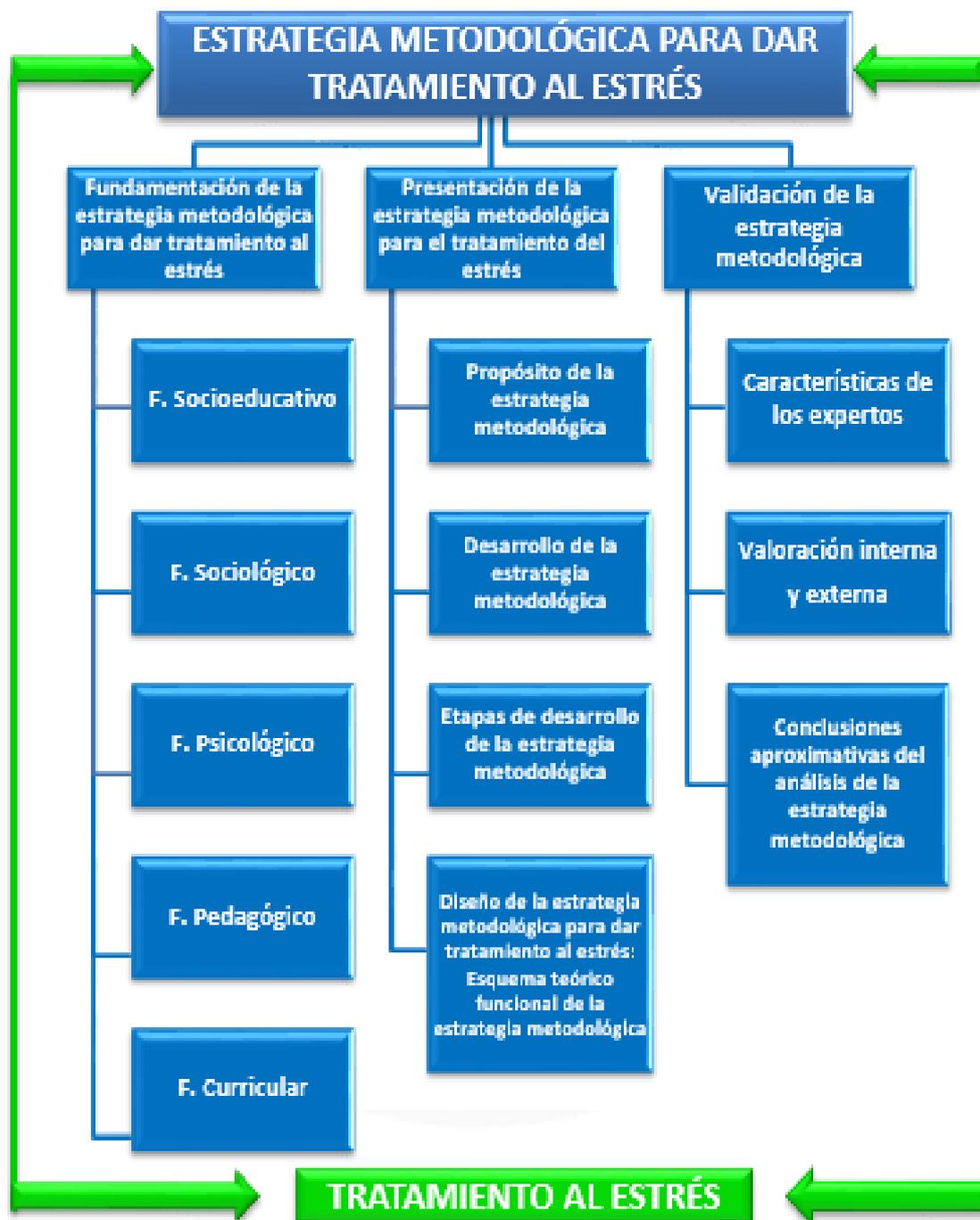
Conclusiones aproximativas del análisis de la estrategia metodológica diseñada.

Se concluye que la estrategia metodológica es una propuesta científicamente válida que cumple con los criterios de validez interna y externa planteados, puede ser aplicada en diversas instituciones de educación superior. Por lo tanto constituye una alternativa factible de aplicarse a los estudiantes que atraviesan situaciones de estrés durante la etapa académica.

La estrategia metodológica es el instrumento que guiará al maestro para ayudar a los estudiantes a enfrentar circunstancias que les origina estrés de manera satisfactoria, superándolas y así tener una vida académica exitosa.

Se plasma todo lo anterior desarrollado en la estructura de la estrategia metodológica (Figura 2) que a continuación se muestra.

Figura 2: Estructura de la estrategia metodológica



Conclusiones

Finalizado el proceso de investigación y modelación de la estrategia metodológica, se expone las siguientes conclusiones:

Se diseñó una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés sustentado en fundamentos socioeducativo, sociológico, psicológico, pedagógico y curricular que sirvieron de base científica, instrumento factible de ser aplicada durante el desarrollo de las clases de Procesos sensorio-perceptivos, que servirá de herramienta para enfrentar situaciones de estrés ayudando a superar esta dificultad, cumpliéndose de esta manera con el objetivo general de la investigación.

A través de los instrumentos elaborados y validados por los expertos y que posteriormente fueron aplicados a la muestra seleccionada, se realizó el diagnóstico del estado actual del estrés de los estudiantes, cumpliéndose con el primer objetivo específico.

Fueron analizados de manera detallada y minuciosa los fundamentos teóricos y didácticos del estrés de los estudiantes para así conocer cómo afecta, evoluciona y se manifiesta este problema, cumpliéndose de esta manera con el segundo objetivo específico.

La estrategia metodológica tiene como objetivo dar tratamiento al estrés de los estudiantes, por lo tanto se definieron los criterios teóricos que se consideraron para su diseño, los que brindaron la información necesaria, cumpliéndose de esta manera con el tercer objetivo específico planteado.

A través del juicio de expertos se realizó la validación de los criterios de la estrategia metodológica modelada para dar tratamiento al estrés cumpliéndose con el cuarto objetivo específico.

Recomendaciones

Dar a conocer a los docentes sobre la estrategia metodológica, herramienta del docente que será de ayuda para aquellos estudiantes que atraviesan situaciones de estrés, brindándoles una alternativa para enfrentarlo y superarlo.

Aplicar la estrategia metodológica poniendo atención en cada una de las etapas expuestas, puede adaptarse o ajustarse de acuerdo al entorno donde se desea aplicar.

En las universidades y centros de estudios superiores se debe de incluir talleres para el entrenamiento en estrategias para enfrentar situaciones de estrés, proponiendo espacios educativos, porque este es un problema de salud al que se encuentran propensos los estudiantes. De esta manera, ellos también volcaran posteriormente estos conocimientos adquiridos, cumpliéndose así con la formación integral de los estudiantes.

Los resultados obtenidos corroboran la necesidad de realizar investigaciones nacionales relacionadas al estrés académico, aplicando instrumentos diseñados o adaptados a nuestra realidad.

Referencias

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro. SciELO*, 7(2). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Aguilera, R. (2013). Identidad y diferenciación entre método y metodología. *Red de revistas científicas de América latina, el Caribe, España y Portugal, Redalyc*, 9 (28), 81-103. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4264/426439549004.pdf>
- Álvarez de Zayas. (n.d). La pedagogía como ciencia (Epistemología de la educación) Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/204675775/Alvarez-de-Zayas-La-pedagogia-como-ciencia>
- American Psychological Association. (2012). Manual APA. (6a ed.). Recuperado de https://www.google.com.pe/search?dcr=0&ei=Ec6_WrPrJ8LkzgLA46NY&q=manual+del+apa+6ta+edicion+pdf+2018&oq=manual+del+apa+6ta+edicion+pdf+2018&gs_l=psyab.3...2443.3348.0.4231.5.5.0.0.0.183.855.0j5.5.0....0...1.1.64.psy-ab..0.4.669...0i22i30k1.0.OJHBRQhfJVw
- American Psychological Association. (2018). Los distintos tipos de estrés. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Arana, J., Meilán, J. y Pérez, E. (2006). El concepto de psicología. Entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. Apreciaciones desde la epistemología. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España*

- y Portugal. *Redalyc.* 8(1), 111-142. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/802/80280107.pdf>
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista de psicología científica.com.*, 6(2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa Durangense INED*, (4), 15-20. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028/18052>
- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variantes moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana, Redalyc. Org*, 26(2), 270-289. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Revista de Investigación Educativa Duranguense, Dialnet* 13(2), 121-134. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Revistas/InvestigacionEducativaDuranguense7.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Red de Revistas científicas de América Latina y el Caribe Redalyc.Org*, 26(2), 270-289. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012

- Barraza, A. (2009). La relación persona entorno como fuente generadora de estrés académico. *Revista Internacional de Psicología*, 11(1), 1-11. Recuperado de <http://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/59/56>
- Barraza, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista visión educativa IUANES*, 5(11), 36-44. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>
- Barraza, A. y Jaik, A. (2011). Estrés, Bournout y Bienestar Subjetivo. Investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos. (1ª ed.). México. Recuperado de <http://iunaes.mx/wp-content/uploads/2013/04/Estres-Bournot.pdf>
- Barraza, A., Ontiveros, V. y Ceceñas, P. (2015). Estrategias para el afrontamiento proactivo al estrés académico y su relación con el género. *Revista de estudios clínicos e investigaciones psicológicas*, 5(10), 11-25. Recuperado de <https://www.google.com.pe/search?q=arturo+barraza+mac%C3%ADas+estres&dcr=0&ei=StKWWoLVJoyzWKTlJOoCA&start=10&sa=N&biw=1242&bih=579>
- Barraza, A. (2016). *Estrategias para la gestión del estrés académico*. (1a ed.). Recuperado de http://www.academia.edu/35054814/ESTRATEGIAS_PARA_LA_GESTI%C3%93N_DEL ESTR%C3%89S_ACAD%C3%89MICO
- Bedoya-Lau, F., Matos, L. y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77(3), 262-270. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3720/372033988009.pdf>

- Bisquerra, R (1989). *Métodos de investigación educativa: Guía práctica*, 55-69.
Recuperado de <http://dip.una.edu.ve/mead/metodologia1/Lecturas/bisquerra2.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. (2a ed.). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/140/14002519.pdf>
- Camargo, M. (2010). Estrategias metodológicas. Elementos del currículo. Recuperado de <https://es.slideshare.net/monika1985/estrategias-metodologicas-ppt-se>
- Cano, A. (2016). La naturaleza del estrés. Recuperado de <http://webs.ucm.es/info/seas/Revista/index.htm>
http://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
- Cerezal, J y Fiallo, J. (2002). Métodos científicos en la investigación pedagógica.
Recuperado de [https://www.google.com/search?q=Cerezal,+J+y++Fiallo,+J.+\(2002\).+Métodos](https://www.google.com/search?q=Cerezal,+J+y++Fiallo,+J.+(2002).+Métodos)
- Coletti, G. (2015). *El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán- Huánuco*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Escuela de Post Grado- Huánuco.
Recuperado de http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/1961/TM_Coletti_Escobar_Gabriel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Corsino, E. (2000). Estrés: Concepto, causas y control. Recuperado de: <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- Cosenza, G. (2010). La teoría del estrés de Hans Selye. Recuperado de <https://psicosenza.blogspot.pe/2010/01/la-teoria-del-estres-de-hans-selye.html>

- Danel, O. (2016). Consideraciones sobre la gestión del proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior. Conferencia presentada por La educación superior en el siglo XXI. Recuperada de https://www.researchgate.net/publication/300392720_Gestion_del_proceso_de_ensenanza_ensenanza-aprendizaje_en_la_educacion_superior
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades Medicas*, 10(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext
- Diccionario Crítico de Ciencias Sociales (2009). Recuperado de <http://webs.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/S/stress.htm>
- Diccionario de español Lexicoon (2017). Recuperado de <http://lexicoon.org/es/metodologico>
- Domínguez, R., Guerrero, G. y Domínguez, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 4(43), 31-40. Recuperado de http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/viewFile/313/pdf_12
- El estrés en la actualidad (2014). Yo psicólogo. Blog sobre psicología general y psicología del trabajo y las organizaciones. Recuperado de http://www.yopsicologo.com/files/estres_vida_moderna.html
- Espindola, A., López, R., Miranda, M., Ruiz, J. y Díaz, G. (2014). Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina. *SciELO Revista Humanidades Médicas*, 14(2), 499-

521. Recuperado de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202014000200016

Feo, R. (2010). Orientaciones básicas para el diseño de estrategias didácticas. Tendencias pedagógicas. *Fundación Dialnet*, 16, 221-236. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3342741>

Freud, A (1965). El yo y los mecanismos de defensa. (4a ed.) Recuperado de

[http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/electivas/ECFG/Psicologia-del-yo-Rosenvald/anna%20freud%20-%20el%20yo%20y%20los%20mecanismos%20de%20defensa%20\(libro%20completo\).pdf](http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/electivas/ECFG/Psicologia-del-yo-Rosenvald/anna%20freud%20-%20el%20yo%20y%20los%20mecanismos%20de%20defensa%20(libro%20completo).pdf)

Gonzales, M. y Landeo, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicosomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana Salud Pública*, *SciELO* 23(1), 7-18. Recuperado de

https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1020-49892008000100002&script=sci_abstract

Gutiérrez, A. y Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista de la Facultad de Ciencias Contables Quipucamayok*, 24(45), 23-28. Recuperado de

[file:///C:/Users/Downloads/12457-43462-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Downloads/12457-43462-1-PB%20(1).pdf)

Harf, R. (2009). *Estrategias metodológicas, el docente como enseñante*. Conferencia La tarea del docente en el nivel inicial. Recuperado de

<https://dgcye.wordpress.com/2012/05/30/estrategias-metodologicasel-docente-como-ensenante-ruth-harf/>

- Hernández, C., Rodríguez, N. y Vargas, A (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior* 3 (163), 67- 87. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/604/60425380005.pdf>
- Hernández, R (1994). *Metodología de la Investigación*. Recuperado de <http://josetavarez.net/Compendio-Methodologia-de-la-Investigacion.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Recuperado de https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Herrán, A., Alvares, N. y Cardoso, R. (2011). Técnicas didácticas para una enseñanza más formativa. Estrategias y metodologías para la formación del estudiante en la actualidad. Recuperado de <http://radicaleinclusiva.com/wp-content/uploads/2018/01/teuniv.pdf>
- INACAP, Universidad Tecnológica de Chila, Centro de Formación Técnica, Instituto Profesional (2015). Manual1, selección de estrategias didácticas. Recuperado de https://www.inacap.cl/web/2015/sites/docente-privado/documentos/Manual-N1-Seleccion-Estrategias-didacticas_VF.pdf
- Jaruffe, A y Pomares, M. (2011). Programación neurolingüística. ¿Realidad o mito en Psicología y Ciencias Cognitivas? Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3903314>
- Labrador, C. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la facultad de Farmacia y Bioanálisis*. (Tesis Doctoral). Universidad de Alcalá. Mérida, Venezuela. Recuperado de <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/16001>

Ley Universitaria Ley N° 30220 (2014). Recuperado de:
http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley_universitaria.pdf

Lizárraga, M. (2014). *Estrés Académico en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Católica Santa María*. (Tesis de Maestría). Universidad Católica Santa María, Arequipa, Perú. Recuperado de
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/3620>

Martínez, P. (2016). Estrategias metodológicas para adolescentes con estrés por medio del patinaje en el ámbito escolar. *Revista Ciencia y Actividad Física*, 3(2), 40-53. Recuperado de
<http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/15/12>

Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Orellana, V., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). *Revista de Investigación en Psicología UNMSM*, 19(2), 123-143. Recuperado de
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>

Matos de Souza, R., Castaño, R. y Clementino de Souza, E. (2018). Pedagogía de la resistencia: la negación como pieza de formación. *Praxis educativa* 22(2), 94-111. Recuperado de
http://www.academia.edu/36759993/Pedagog%C3%ADa_de_la_resistencia_la_negaci%C3%B3n_como_pieza_de_de_formaci%C3%B3n

Méndez, A. y Gutiérrez, D. (2016). Estrategias de enseñanza y aprendizaje una mirada desde diferentes niveles educativos. Recuperado de <http://iunaes.mx/inicio/wp-content/uploads/2017/02/Libro-9.pdf>

Ministerio de Educación de Bolivia (2014). Unidad de Formación Nro. 15 “Estrategias Metodológicas en la Educación de Personas Jóvenes y Adultas”. Cuadernos de Formación Continua. Equipo PROFOCOM. La Paz, Bolivia. Recuperado de https://www.google.com.pe/search?dcr=0&source=hp&ei=Cfy0WumcEozYzwLeu76gCA&q=estrategia+metodol%C3%B3gica+para+personas+jovenes+y+adultas+ministerio+de+educaci%C3%B3n+bolivia&oq=estrategia+metodol%C3%B3gica+para+personas+jovenes+y+adultas+ministerio+de+educaci%C3%B3n+bolivia&gs_l=psy-ab.3...1278.18787.0.19359.87.80.0.0.0.0.373.12375.0j42j16j5.63.0...0...1.1.64.psy-ab..24.41.7992...0j0i10k1j0i13k1j0i13i30k1j33i160k1j0i22i30k1j33i22i29i30k1j33i21k1.0.aKpIZMMxdYE

Ministerio de educación de Perú-Ley N° 30220 Ley universitaria (2014). Recuperado de <https://www.sunedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Ley-universitaria-30220.pdf>

Montes de Oca, N. y Machado, E. (2011). Estrategias docentes y métodos de enseñanza aprendizaje en la educación superior. *Revista Humanidades Médicas, SciELO*, 11(3). Recuperado de <http://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/127/81>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Navarro, R. (2011). Didáctica y curriculum para el desarrollo profesional docente. Recuperado de

de

https://www.researchgate.net/publication/268810901_Didactica_y_curriculum_p ara_el_desarrollo_profesional_docente

Orlandini, A. (2012). El estrés, como es y cómo evitarlo. (1ª ed.) Recuperado de

https://books.google.com.pe/books/about/El_estr%C3%A9s.html?id=d8-KuiJAOXIC&redir_esc=y

Ortiz, S., Tafoya, S., Farfan, A. y Jaimes, A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. *Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe. Redalyc*. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91029158003>

Osorio, M. (2018). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Recuperado de

<http://www.uchile.cl/portal/presentación/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-académico>

Papalia, D., Wendkos, S. y Feldman, R. (2009). Psicología del desarrollo- De la infancia a la adolescencia. (11a ed.) Recuperado de [http://www.ceum-](http://www.ceum-morelos.edu.mx/libros/libropsicologia.pdf)

[morelos.edu.mx/libros/libropsicologia.pdf](http://www.ceum-morelos.edu.mx/libros/libropsicologia.pdf)

Penzo, W. (2010). Guía para la elaboración de las actividades de aprendizaje. Recuperado de

<http://www.ub.edu/ice/sites/default/files/docs/qdu/15cuaderno.pdf>

Pimienta, J. (2012). Estrategias de Enseñanza Aprendizaje. (1a ed.) Recuperado de

<http://www.uvg.edu.gt/DQF/Estrategias-de-ensenanza-aprendizaje-docencia-universitaria-basada-en-competencias-1a-Edicion-2012.pdf>

Rocha, R., Cabrera, E., Gonzáles, E., Martínez, R., Pérez, J., Saucedo, R. y Villalón, I. (2010). Factores de estrés en estudiantes universitarios. XI Congreso Virtual de

Psiquiatría. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/353411874/estres-universitario-pdf>

Rodríguez, M., Fernández, J., Soto, J., Esteves, N., Zavala, A., y García, M. (s.f). Medios y recursos instruccionales. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos73/medios-recursos/medios-recursos2.shtml>

Roitman, M. (1998). La sociología del estudio de la realidad social al análisis de sistemas. (1a ed.) Recuperado de http://computo.ceiich.unam.mx/webceiich/docs/libro/La_sociologia_del_estudio_de_la_realidad_social_al_analisis.pdf

Román, C. y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 14(2), 1-14. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>

Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. Recuperado de <http://rieoei.org/2371.htm>

Romero, T. (2008). El Estrés Estudiantil. Recuperado de <http://cancelacionesicesi.blogspot.pe/2012/09/cancelar-es-el-dilema.html>

Salas, R. (1999). Los Principios Didácticos. Educación en Salud. Competencia y desempeño profesionales. Recuperado de <http://www.ucs.gob.ve/wp-content/uploads/2018/04/2.Principios-Didacticos.pdf>

- Sandoval, S. (2018). Psicología del desarrollo humano II- Compilación. Recuperado de http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to_SEMESTRE/64_Psicologia_del_Desarrollo_Humano_II.pdf
- Sarubbi, E. y Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Silva, A. (2018). Conceptualización de los modelos de estilos de aprendizaje. *Revista de estilos de aprendizaje*, 11(21), 38-74. Recuperado de <http://learningstyles.uvu.edu/index.php/jls/issue/viewIssue/22/20>
- Suárez, B. (2008). La evaluación e el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista de enseñanza y educación* (1). Recuperado de <http://www.encuentroeducativo.com/numero-1-noviembre-08/recursos-formacion-num-1/la-evaluacion-en-el-proceso-de-ensenanza-aprendizaje/>
- Toribio-Ferrera, C. y Franco-Bárcenas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Revista Salud y Administración* 3(7), 11-18. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Torres, E. (2011). Estrategia metodológica para el docente de Educación Básica Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/50297330/ESTRATEGIAS-METODOLOGICAS-PARA-EDUCACION-BASICA>
- Torres, H. y Girón, D., (2009). Didáctica general. Recuperado de <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan039746.pdf>

- Ticona, S., Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería-UNSA-Arequipa 2006. *Red de revistas científicas de America Latina Redalyc*, 9(2), 1-18. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365834755007>
- Tobón, S., Pimienta, H. y García, J. (2010). Secuencias didácticas- Aprendizaje y evaluación de competencias. Recuperado de http://educam.com.mx/wp-content/uploads/2018/01/DGDE1_3Secuencias-Didacticas_Aprendizaje-y-Eva.pdf
- Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés académico el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Touniñan, J. (2011). Intervención Educativa, Intervención Pedagógica y Educación: La mirada pedagógica. *Revista Portuguesa de Pedagogía*.283-307. Recuperado de <http://files.secu304tv-com.webnode.com.co/200000235-a21f9a316a/intervenciu00F3n%20pedagu00F3gica.pdf>
- Vela, F. (2018). Modelo pedagógico de gestión del talento para potenciar competencias laborales en los docentes de inglés de una universidad privada de Lima Metropolitana. Tesis para optar el grado académico de Maestro en Educación. (pp.119-124)
- Vergara, D. (2012). Estrategia Metodológica. Metodología de la Investigación. Recuperado de <http://slideplayer.es/slide/4146403/>

Vilcherres, S. (2015). *Estrés académico y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de pedagogía y cultura física de la universidad nacional de educación en el año 2014*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Hermilio Valdizán- Escuela de Post Grado. Huánuco –Perú. Recuperado de <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/161915>

Woolfolk, A. (1999). *Psicología educativa*. PRENTICE HALL, México, 1999

Pag 19. Séptima edición. Recuperado de

bibliotecafrancisco1.files.wordpress.com/2016/03/psicologia-educativa.pdf

Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. 11a. edición PEARSON EDUCACIÓN, México, 2010, pag 21 Recuperado de

http://www.conductitlan.org.mx/07_psicologiaeducativa/Materiales/L_libro-psicologia-educativa.pdf

Zárate-Depraect, N., Soto-Decuir, M., Martínez-Aguirre, E., Castro-Castro, M., García-Jau, R. y López-Leyva, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educativa Médica* 21 (3). Recuperado de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Zilberstein, J. y Olmedo, S. (2015). Las estrategias de aprendizaje desde una didáctica desarrolladora. *Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Recalyc*. 3(27), 41-52. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/html/4780/478047203004/>

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ METODOLÓGICA Y DE CATEGORIZACIÓN

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN O PREGUNTA CIENTÍFICA	PREGUNTAS ESPECÍFICAS	OBJETIVO PRINCIPAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CATEGORÍAS PRINCIPALES	SUBCATEGORÍAS APRIORÍSTICAS POR CATEGORÍA PRINCIPAL	INDICADORES POR SUBCATEGORÍAS	CATEGORÍAS EMERGENTES	PARADIGMA, MÉTODO, DISEÑO, TIPO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
¿Cómo dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima?	¿Cuál es el estado actual del estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima?	Diseñar una estrategia metodológica para el tratamiento del estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima?	Diagnosticar el estado actual del estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.	Estrés académico	Manifestaciones psicológicas (cognitiva y emocional)	Presenta problemas de concentración	Negación para aceptar el problema y negación para recibir ayuda profesional	Paradigma sociocrítico e interpretativo. Método cualitativo Diseño descriptivo Tipo de investigación: aplicada educacional	Población: docentes y alumnos de la Facultad de Psicología de una universidad Particular de Lima. Muestra: 12 alumnos de ambos sexos de la asignatura de Procesos sensorceptivos del tercer ciclo y una docente del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad particular de Lima. Muestreo: El tipo de muestreo es no probabilístico, se realizará por conveniencia a partir de los	Técnicas: Entrevista Observación Encuesta
						Recuerda con dificultad ciertos temas				
						Experimenta sensación de angustia				
						Manifiesta estados de desánimo y tristeza				
	¿Cuáles son los fundamentos teóricos y didácticos del estrés en los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima?	Analizar los fundamentos teóricos y didácticos del estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.	Manifestaciones físicas		Presenta dificultad para conciliar el sueño					
					Experimenta fatiga que afecta su capacidad para desarrollar tareas					
					Padece dolores de cabeza					
	¿Cómo diseñar una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima?.	Determinar los criterios teóricos que se tendrán en cuenta para diseñar una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos	Manifestaciones comportamentales		Se retira del aula frecuentemente					
					Demuestra aislamiento de los demás					
					Expresa desgano					
¿Cómo diseñar una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima?.	Determinar los criterios teóricos que se tendrán en cuenta para diseñar una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos	Procesos enseñanza-aprendizaje	Decide ausentarse de clases							
			Actúa agresivo con otras personas							
			Realiza el inicio de la secuencia didáctica							
¿Cómo diseñar una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos sensorceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima?.	Determinar los criterios teóricos que se tendrán en cuenta para diseñar una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos	Estrategia metodológica	Demuestra desarrollo de la secuencia didáctica							
			Precisa el cierre de la secuencia							
							Carencia de hábitos de			Instrumentos Guía de entrevista (docentes y alumnos). Guía de observación (docente y alumnos) Cuestionario (alumnos)

			<p>senso perceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima.</p>		<p>didáctica</p>	<p>estudio</p>		<p>criterios de inclusión y exclusión.</p>	
	<p>¿Cómo validar la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos senso perceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima?</p>		<p>Validar los criterios de la estrategia metodológica modelada para el tratamiento del estrés de los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos senso perceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular de Lima.</p>	<p>Objetivos de la enseñanza aprendizaje</p>	<p>Realiza el diagnóstico de los estudiantes a través de instrumentos de evaluación</p> <p>Evidencia la mejora de técnicas y métodos de enseñanza aprendizaje en el desarrollo de clases</p> <p>Distingue los estilos de aprendizaje de los estudiantes</p>				
				<p>Acciones del proceso educativo de enseñanza aprendizaje</p>	<p>Desarrolla una secuencia en las acciones educativas</p> <p>Propone una secuencia en los procedimientos educativos</p> <p>Logra los fines educativos propuestos</p>				

Anexo 2

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE ENTREVISTA AL DOCENTE

Nº	ITEMS	Pertinencia				Relevancia				Adecuación gramatical				Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No			
1	¿Qué conoce sobre el estrés?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2	¿Alguna vez percibió a sus estudiantes con síntomas de estrés?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
3	¿Cómo afectó el estrés al rendimiento de sus estudiantes?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
4	¿Hubo algunas conductas o manifestaciones físicas en sus estudiantes?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
5	¿Percebió cambios conductuales en sus estudiantes?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
6	¿Hubo cambios en el comportamiento de sus estudiantes?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
7	¿En qué situaciones percibió que se afectan más fácilmente a sus estudiantes?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
8	¿Tiene conocimiento sobre alguna técnica para manejar el estrés?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
9	¿Usa técnicas específicas alguna orientación o información a sus estudiantes para que puedan manejar el estrés que padecen?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
10	¿Cree que es necesario que los estudiantes conozcan o cuenten con alguna herramienta o orientación para que les ayude a manejar el estrés por el entorno y su entorno así a esa institución?	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable No aplicable

Apellidos y nombres del juez evaluador: Manuel José...

Título y especialidad del evaluador: Psicología

Participación: El juez participó en el desarrollo de la guía.
 Relevancia: El juez participó en el desarrollo de la guía.
 Adecuación: El juez participó en el desarrollo de la guía.
 Nota: Suficiente, se debe continuar con todos los temas para mejorar la difusión.



Fecha: 16 de Enero de 2018
 DNI: 19878913
 Celular: 991-957-495

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE ENTREVISTA AL ESTUDIANTE

Nº	ITEMS	Pertinencia- Relevancia				Construcción de ítem		Superficies
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Qué conoce sobre el estrés?	/	/	/	/	/	/	
2	¿Alguna vez te sentiste o te sientes estresado?	/	/	/	/	/	/	
3	¿Cómo afecta esto en tu rendimiento académico?	/	/	/	/	/	/	
4	¿Cómo te afecta cómo te afecta este problema?	/	/	/	/	/	/	
5	¿Cómo te afecta este problema en tu comportamiento?	/	/	/	/	/	/	
6	¿Cómo afecta este problema en tu comportamiento?	/	/	/	/	/	/	
7	¿En qué situaciones te sientes más estresado?	/	/	/	/	/	/	
8	¿Tienes conocimiento de alguna técnica para manejar el estrés?	/	/	/	/	/	/	
9	¿Qué haces para poder manejar situaciones que se producen estas?	/	/	/	/	/	/	
10	¿Alguna vez analizaste a un especialista para que te pueda orientar sobre cómo manejar esta situación?	/	/	/	/	/	/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [A]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Francisco José...* Título y especialidad del evaluador: *Psicólogo*

Fecha: *18 de mayo de 2013* Hora: *12:18*
 Lugar: *Urb. Los Hornos*
 Observaciones: *El ítem 10 no responde a competencias formativas. Se debe eliminar. El ítem 7 es apropiado para evaluar el componente de dimensionar aspectos del consultado. Claridad: Se entiende si el consultado en el momento de leer es claro, exacto y directo. Nota: Se debe ser más específico en las preguntas para mejorar el ítem 10.*



Nombre: *Francisco José...*
 DNI: *80227003*
 Celular: *989-498-905*

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez evaluador:

Título y especialidad del evaluador:

Definición: El libro corresponde a un curso teórico o práctico.
Relevancia: El tema es apropiado para representar al curso o al curso o al curso o al curso.
Actualidad: Sin problemas de actualidad alguna el enunciado del libro es correcto, exacto y claro.
Nota: Suficiencia se dice suficiencia o por los temas del curso por el tiempo de la materia.

Una *de* *Torres* 2018



[Signature]
DNI: 40234795
Celular: 999-997-905

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE ENTREVISTA AL DOCENTE

Nº	ÍTEM	¿Puedo usarlo?		¿Se encuentra gramaticalmente?		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	
1	¿Qué errores sobre estrés?	///	///	///	///	
2	¿A qué vez percibió a sus estudiantes se sienten estresados?	///	///	///	///	
3	¿Cómo afectó el estrés en el rendimiento de sus estudiantes?	///	///	///	///	
4	¿Moló a algunos de ellos con los fenómenos físicos en sus estancias?	///	///	///	///	
5	¿Percibió cambios emocionales en sus estancias?	///	///	///	///	
6	¿Moló cambios en el comportamiento de sus estudiantes?	///	///	///	///	
7	¿En qué situaciones percibió que se sentían más estresados sus estudiantes?	///	///	///	///	
8	¿Tiene conocimiento sobre alguna técnica para el manejo del estrés?	///	///	///	///	
9	¿Usó algún tipo de herramientas alguna orientación e información a sus estudiantes para que puedan manejar el estrés que perciben?	///	///	///	///	
10	¿Cree que es necesario que los estudiantes conozcan o cuenten con alguna herramienta o conocimiento que les ayude a manejar el estrés que perciben en esta situación?	///	///	///	///	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez evaluador: Alfonso Rodríguez Rodríguez
 Título y especialidad del evaluador: Psicólogo

Nota: Se debe tener presente al considerar los ítems, formularlos de manera clara y precisa para que los estudiantes puedan comprenderlos y responderlos adecuadamente. Se debe tener presente que los ítems deben ser pertinentes y válidos para medir la dimensión que se pretende evaluar.



Elaborado por: Alfonso Rodríguez Rodríguez
 Fecha: 2018-08-23
 Lugar: Pinar del Río

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

Nº	ITEMS	Verificación				Revisión				Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	SI	No	
1	¿Tienen dificultad para comprender?									
2	¿Sienten ansiedad y desánimo?									
3	¿Están angustiados?									
4	¿Realizan la actividad?									
5	¿Duerme bien?									
6	¿Es más tranquilo?									
7	¿Hay problemas de salud o migraña?									
8	¿Presenta problemas digestivos?									
9	¿Prefiere estar solo que en compañía de otros?									
10	¿Pueden conseguir para realizar tareas asignadas?									
11	¿Asisten a clases?									
12	¿Reacciones agresivas como a compañeros que son diferentes de maneja?									
13	¿Tiene amigos en la escuela?									
14	¿Tiene dificultad para mantenerse en la clase?									
15	¿Sienten ansiedad cuando habla en la clase?									
16	¿Cuando se encuentran con evaluaciones, presentan problemas de comprensión?									
17	¿Le gusta el análisis cuando el docente le solicita que participe en clases?									
18	¿Le gusta cuando el docente pone a leer a los estudiantes en las actividades de aprendizaje en las clases?									
19	¿Tiene dificultad para recordar las temas y temas que los contenidos desarrollados en una lección en la enseñanza?									
20	¿Reacciones agresivas cuando el docente no aplica las procedimientos en las clases?									
21	¿Tiene dificultad al comprender los contenidos de la clase?									



[Handwritten signature]

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** **No aplicable**

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Monica Lopez y de la Cruz*

Título y especialidad del evaluador: *Maestrante en Ciencias Pedagógicas - Educación*

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto del formulario.
*Relevancia: El ítem es apropiado para apreciar el desempeño o dimensión específica del curso o su
*Claridad: Si el ítem no es claro o ambiguo, se debe especificar el ítem, es correcto, exacto y preciso
Nota: Suficiencia se dice "suficiente" cuando los ítems puntuados son suficientes para medir la dimensión

LITE, No. de *Tuvos* 20 *18*



A. D. D. L. X.
DNI *80786813*
Celular *997-457-905*

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN AL DOCENTE EN CLASES

Nº	ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Construcción gramatical ³		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
		0						
1	Indaga si los estudiantes recuerdan lo estudiado	/	/	/	/	/	/	
2	Pregunta cómo se sienten los estudiantes en clases	/	/	/	/	/	/	
3	Expresa interés por el estado emocional de los estudiantes	/	/	/	/	/	/	
4	Investiga los motivos por lo que sus estudiantes incumpelen con los trabajos asignados	/	/	/	/	/	/	
5	Verbaliza su preocupación por las reacciones comportamentales de sus estudiantes frente a situaciones que plantea en clases	/	/	/	/	/	/	
6	Ejecuta el inicio de la secuencia didáctica	/	/	/	/	/	/	
7	Realiza el desarrollo de la secuencia didáctica	/	/	/	/	/	/	
8	Concluye la secuencia didáctica	/	/	/	/	/	/	
9	Efectúa el diagnóstico de sus estudiantes utilizando instrumentos de evaluación	/	/	/	/	/	/	
10	Aplica técnicas y métodos innovadores en el desarrollo de la clase	/	/	/	/	/	/	
11	Utiliza diversidad de herramientas para el desarrollo de la clase	/	/	/	/	/	/	
12	Agrupar a los estudiantes según el estilo de aprendizaje que tienen	/	/	/	/	/	/	
13	Desarrolla de manera didáctica las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje	/	/	/	/	/	/	
14	Cumple con los objetivos propuestos para la clase	/	/	/	/	/	/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Dr. Marcos Delgado*

Título y especialidad del evaluador: *Docente Psicología*

Preferencia: Item convertido al lenguaje léxico formulado.
Relevancia: El ítem se aplicó para referirse al componente o dimensión específica del constructo.
Claridad: Se calificó sin dificultad alguna al enunciado del ítem, es claro, exacto y directo.
Nota: Concluido, se dice sufo onda cuando se ítem; puzasce ser a ju dlemas parz mear la cima na on

Fecha: *15* de *09* de *2018*



[Signature]
DNI: *799497400*
CÓDIGO: *799497400*

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE ENTREVISTA AL ESTUDIANTE

Nº	ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Constancia gramatical ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Que conozcas sobre el estrés?	✓		✓		✓		
2	¿A qué va vez le sientes o le sientes estrés?	✓		✓		✓		
3	¿Como el estrés o lo que le afecta en tu vida académica?	✓		✓		✓		
4	¿Faltaría de cómo le afecta este problema?	✓		✓		✓		
5	¿Cunto le afecta esto a su vida personal o familiar?	✓		✓		✓		
6	¿Cunto le afecta esto a su vida profesional o académica?	✓		✓		✓		
7	¿Cuales son las situaciones que le producen estrés?	✓		✓		✓		
8	¿Tienes algún consejo o alguna herramienta para manejar el estrés?	✓		✓		✓		
9	¿Cuales son las estrategias o técnicas que le producen estrés?	✓		✓		✓		
10	¿Alg una vez acude a un especialista para que le ayude a manejar esta situación?	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: M. García de Olaya, S. García, J. García, J. García

Título y especialidad del evaluador: Psicóloga, Psicóloga, Psicóloga, Psicóloga

¹Pertinencia: El ítem corresponde a correctos términos formales.
²Relevancia: El ítem es relevante para el desarrollo del componente o contenido asociado a la construcción.
³Claridad: Se refiere al nivel de claridad en el enunciado del ítem, así como en el uso de palabras y frases.
 Nota: Se refiere a si el ítem está correctamente formulado y si sus alternativas son alternativas válidas para medir la dimensión.

Lima, 16 de mayo de 2018.

[Firma]

DNI: 0665014774
 Celular: 999902702

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN AL ESTUDIANTE EN CLASES

N°	ÍTEM	Pertinencia		Relevancia		Consistencia gramatical		Supervenciones
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Tiene desarrollado para el curso	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	Está bien desarrollado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	Se muestra análisis (razonamiento)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	No recurre al estudio cuando el docente dice que investiga en clase	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	Se duerme en clases	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	Activa agrado en clases	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	Presenta varios errores, tolerancia a la luz, ruido, migración, dolor de cabeza.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	Ve a los señores (tutoría) insistentemente, presenta problemas estomatológicos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	No utiliza el libro <i>por no ser necesario</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>por no ser necesario</i>
10	No cumple con sus trabajos y quedos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	Asiste a clases <i>mostrando preocupación por sus enfermedades</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>mostrando preocupación por sus enfermedades</i>
12	Recurre al trabajo de casa cuando no puede manejar situaciones	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>por la necesidad de ir a casa como consecuencia de su enfermedad</i>
13	Le expulso al inicio de clases	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	No participa en desarrollo de clases	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	A nivel de clases está involucrado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	No puede concentrarse cuando hay evaluaciones	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	Se muestra ansioso cuando el docente pide que participe en clase	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	Mantiene al docente como referencia en los errores de aprendizaje de los estudiantes	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	Esansa que tiene cosas de extraños cuando llamo en callados para recordar los contenidos de las clases	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	Se muestra agitado cuando el docente no desarrolla los conocimientos propuestos para la clase	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	Se alienta cuando el docente cumple con los objetivos propuestos para el curso o de la clase	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Se hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] No aplicable []
 Apellidos y nombres del juez evaluador: Marta de Dios Saiz Juanis Hongo
 Título y especialidad del evaluador: Doctor en Psicología

*Participación: El juez o asesores no o no cumple los deberes.
 *Relevancia: El juez es apropiado para representar al cuerpo o comisión específica del consorcio.
 *Calidad: Si refiere a un juez, sea alguna o ambas de las, es correcto, exacto y eficiente.
 Nota: Si la nota se refiere a un juez, los datos son suficientes para emitir un veredicto.

Lima 16 de junio 2018


 DNI 0.0.0.0.0.0.0.0.0.0
 Celular 99.9.9.0.0.0.0.0.0

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE ENTREVISTA AL DOCENTE

N°	ITEMS	Pertinencia				Concreción			Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	S	N	NB	
1	¿Que conoce sobre estrés?	✓		✓					
2	¿Alguna vez padeció si sus ex alumnas se sentían estresadas?	✓		✓					
3	¿Cómo afectó a ellas en el momento de sus estudios?	✓		✓					
4	¿Afectó algunos cambios o manifestaciones físicas en sus ex alumnas?	✓		✓					
5	¿Afectó cambios emocionales o psicológicos?	✓		✓					
6	¿Afectó cambios en el comportamiento de sus ex alumnas?	✓		✓					
7	¿En que situaciones percibió que se sentían estresadas sus ex alumnas?	✓		✓					
8	¿Tiene conocimiento sobre alguna ley de protección al menor de edad?	✓		✓					
9	¿Sabe tratar de brindarles alguna orientación o información a sus ex alumnas para que no sufran maltrato por parte de ellas?	✓		✓					
10	¿Cree que es necesario que las ex alumnas conozcan o cuenten con alguna herramienta o recurso para los casos de maltrato infantil y subsecuente a esta situación?	✓		✓					

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [✓]** No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: **M. Dolores Rodríguez Rodríguez**
 Título y especialidad del evaluador: **Docente en Psicología**

Referencia: El ítem corresponde al concepto "maltrato infantil".
 Relevancia: El ítem es apropiado para expresar el componente o dimensión específica del contenido.
 Claridad: Se entiende al ítem al igual que al contenido de ítem, es claro, preciso y directo.
 Nota: La suficiencia se dio a través de los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

17 de febrero de 2018
 [Firma]
 DNI: 06601494
 Celular: 999802752

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

Nº	ITEM/S	Participación			Sugereencias		
		Si	No	SI	No	SI	No
1	¿Tiene dificultades para comenzar?	✓		✓		✓	
2	¿Se le hace triste y cansado?	✓		✓		✓	
3	¿Está agotado?	✓		✓		✓	
4	¿Recuerdas lo estudiado?	✓		✓		✓	
5	¿Quieres leer?	✓		✓		✓	
6	¿Este es tu caso?	✓		✓		✓	
7	¿Padeces dolores de cabeza y migraña?	✓		✓		✓	
8	¿Presentas problemas cognitivos?	✓		✓		✓	
9	¿Prefieres estar solo que en compañía de otros?	✓		✓		✓	
10	¿Intentas dejarlo para realizar otras asignaturas?	✓		✓		✓	
11	¿Asistes a clases?	✓		✓		✓	
12	¿Reacciones agresivas frente a situaciones que son difíciles de manejar?	✓		✓		✓	
13	¿Te sientes cansado al inicio de clases?	✓		✓		✓	
14	¿Tienes dificultad para poner atención durante desarrollo de la clase?	✓		✓		✓	
15	¿Sientes ansiedad durante finalización de la clase?	✓		✓		✓	
16	¿Cuando el docente realiza evaluaciones practicas o problemas de opción abierta?	✓		✓		✓	
17	¿Te sientas ansioso cuando el docente te solicita que participes en clases?	✓		✓		✓	
18	¿Te ajustas como el docente pone atención a los estilos de aprendizaje de los estudiantes?	✓		✓		✓	
19	¿Tienes dificultad para recordar los temas y cosas que los estudiantes desarrollados siguen una secuencia en la enseñanza?	✓		✓		✓	
20	¿Reacciones agresivas cuando el docente aplica procedimientos propios en clases?	✓		✓		✓	
21	¿Te esfuerzas al docente no cumplir con los objetivos de la clase?	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Hernández, M. Patricia del Rosario Sampaio*

Título y especialidad del evaluador: *D. Est. de Psiquiatría y Psicología*

Presencia: El juez correspondiente con el debido fundamento
debe ser el que es aprobado para representar al juzgado en el momento de la constitución
de la Sala. Si el juez no está en el momento de la constitución de la Sala, es el juez de turno
quien debe ser el que representa al juzgado en el momento de la constitución de la Sala.
Nota: Salvo error de transcripción, los datos presentados son suficientes para iniciar la diligencia

Fecha de emisión: *junio 20, 18*

[Firma]
DNI: *0.6.60.1494*
Cédula: *9.9990.2352*

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN AL DOCENTE EN CLASES

Nº	ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Construcción gramatical ³			Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	Si	No	
1	Indaga si los estudiantes recuerdan lo estudiado	✓		✓					
2	Pregunta cómo se sienten sus estudiantes en clases	✓		✓					
3	Expresa interés por el estado emocional de sus estudiantes	✓		✓					
4	Investiga los motivos por los que sus estudiantes incumplen con los trabajos asignados	✓		✓					
5	Verbaliza su preocupación por las reacciones comportamentales sus estudiante frente a situaciones que plantea en clase	✓		✓					
6	Ejecuta el inicio de la secuencia didáctica	✓		✓					
7	Realiza el desarrollo de la secuencia didáctica	✓		✓					... preguntando ser...
8	Concluye la secuencia didáctica	✓		✓					... presentando la...
9	Efectúa el diagnóstico de sus estudiantes utilizando instrumentos de evaluación	✓		✓					... felicita a los...
10	Aplica técnica y métodos innovadores en el desarrollo de la clase	✓		✓					... se felicita por...
11	Utiliza diversidad de herramientas para el desarrollo de la clase	✓		✓					... se felicita por...
12	Agrupar a los estudiantes según el estilo de aprendizaje que tienen	✓		✓					... buscando q se...
13	Desarrolla de manera didáctica las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje	✓		✓					... bien
14	Cumple con los objetivos propuestos para la clase	✓		✓					... voluntario

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

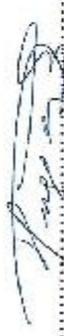
Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez evaluador:

Título y especialidad del evaluador:

Pertinencia: El ítem corresponde al conocimiento teórico fundamental.
Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica de constructo.
Cantidad: Se entiende si el ítem mide alguna característica del ítem, es correcto, exacto y claro.
Nota: Suficiente a, se dice suficiente cuando los ítems planeados son suficientes para medir la dimensión.

Una... 0.9... 0.9... 0.9...


DNI..... 2.6.6.2.1.1.9.1.1
Celular..... 9.9.9.0.2.7.5.2

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE ENTREVISTA AL DOCENTE

Nº	ITEMS	Puntuación		Influencia		Transmisión de valores		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Qué conoce sobre el estrés?	✓		✓				
2	¿Alguna vez vertió a sus estudiantes su opinión sobre ellos?	✓		✓				
3	¿Cómo afecta el estrés al rendimiento de sus estudiantes?	✓		✓				
4	¿Hubo algunos errores o malentendidos frecuentes en sus entrevistas?	✓		✓				
5	¿Hubo errores comunes en sus entrevistas?	✓		✓				
6	¿Hubo cambios en el comportamiento de sus estudiantes?	✓		✓				
7	¿En qué situaciones se sintieron más estresados sus estudiantes?	✓		✓				
8	¿Tiene conocimiento sobre alguna técnica para el manejo del estrés?	✓		✓				
9	¿Usó algún tipo de técnica alguna vez para el manejo del estrés?	✓		✓				
10	¿Cree que es necesario que los estudiantes conozcan o cuenten con alguna herramienta o conocimientos que les ayude a manejar el estrés para poder enfrentar y sobrellevar esa situación?	✓		✓				• Relacionar en presente? Usar el tiempo después de la clase - Conocer a los estudiantes • Eliminar la presión constante

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable No aplicable

Apellidos y nombres del juez evaluador: Alfonso Martínez Moreno

Título y especialidad del evaluador: Mag. Psicopedagogía

Definición: El término aplica al campo de la psicología educativa.
 Descripción: El término se refiere a la intervención en el comportamiento o mental específica del consultante.
 Aplicación: Se refiere a la intervención en el campo de la psicología educativa, asesoría y apoyo.
 Nota: Su función es el de ser una guía para el docente en la intervención en el aula con este método de intervención.

Fecha: 12 de febrero de 2018

[Firma]

DH: 25600207
 Calle: 5660 948 834

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE ENTREVISTA AL ESTUDIANTE

N°	ITEMS	Pertinencia			Referencia			Cobertura general		Sugerencias
		SI	NO	30	SI	NO	SI	NO		
1	¿Qué emociones sobre el estrés?	✓			✓					
2	¿Alguna vez le sentiste o te sentiste estresado?	✓			✓					
3	¿Cómo afecta este en tu rendimiento académico?	✓			✓					
4	¿Estrés como lo aboca este problema?	✓			✓					
5	¿Cómo ya afecta este problema emocionalmente?	✓			✓					
6	¿Cómo afecta este problema en tu comportamiento?	✓			✓					
7	¿En qué situaciones te sientes estresado?	✓			✓					
8	¿Tarea conocimiento de alguna técnica para manejar el estrés?	✓			✓					
9	¿Qué haces para poder manejar situaciones que te producen estrés?	✓			✓					
10	¿Alguna vez quisiste ser especialista para que se pueda trabajar sobre cómo manejar esta situación?	✓			✓					

Observaciones (precisar si hay sugerencias):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable

Apellidos y nombres del juez evaluador: Marta Moraya María Teresa

Título y especialidad del evaluador: Psicóloga Clínica

Referencia: Item corresponde al concepto teórico formulado.
 Referencia: Item no se aplicó para representar al constructo a dimensión específica del constructo.
 Claridad: Se entendió sin dificultad alguna el significado del ítem, es completo, claro y preciso.
 Nota: Suficiente, se debe actualizar cuando los ítems planteados son similares para medir la dimensión.

... del mes de junio de 2018

J. LLUIS
 DNI: 31699304
 Celular: 966 912 834

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUIA DE OBSERVACIÓN AL ESTUDIANTE EN CLASES

Nº	ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Construcción gramatical		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Tiene dificultad para expresarse	✓		✓		✓		
2	Está irto y desanimado	✓		✓		✓		
3	Se muestra ansioso (impaciencia)	✓		✓		✓		
4	No realiza la actividad cuando el docente le pide que intervenga en clase	✓		✓		✓		¿ANIMARLO - motivarlo, que participe?
5	Se duerme en clases	✓		✓		✓		
6	Actúa agresivo en clases	✓		✓		✓		
7	Presenta síntomas físicos: intolerancia a la luz, al ruido, migrañas, dolor de cabeza	✓		✓		✓		¿Moverse a un lado, silencio en la determinación de los síntomas físicos, los síntomas físicos, los síntomas físicos y conductivos?
8	Va a los servicios higiénicos frecuentemente (presenta problemas estomacales)	✓		✓		✓		
9	Se aísla del entorno	✓		✓		✓		
10	No cumple con sus trabajos asignados	✓		✓		✓		
11	Asiste a clases	✓		✓		✓		
12	Reactiva de manera agresiva cuando no pueda manejar situaciones	✓		✓		✓		
13	Se le apesada al ir a clases	✓		✓		✓		
14	No pone atención a desarrollo de clases	✓		✓		✓		
15	A final de clases está inquieto	✓		✓		✓		
16	No muestra cambios cuando hay evaluaciones	✓		✓		✓		
17	Se muestra iracundo cuando al docente pide que participe en clases	✓		✓		✓		¿Comportamiento agresivo, que se descontrola, que se descontrola?
18	Manifiesta un comportamiento agresivo cuando el docente pide que participe en clases	✓		✓		✓		¿Comportamiento agresivo, que se descontrola, que se descontrola?
19	Expresa que tiene dolores de cabeza cuando tiene dificultades para recordar los contenidos desarrollados en clases	✓		✓		✓		¿Comportamiento agresivo, que se descontrola, que se descontrola?
20	Se muestra agresivo cuando el docente no desarrolla los procedimientos propuestos para la clase	✓		✓		✓		¿Comportamiento agresivo, que se descontrola, que se descontrola?
21	Se aísla cuando el docente no cumple con los objetivos propuestos para el desarrollo de la clase	✓		✓		✓		¿Comportamiento agresivo, que se descontrola, que se descontrola?

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Hernán Martínez Navarro Torres*

Título y especialidad del evaluador: *Mg. Psicopedagogía*

Observación: El ítem responde al concepto teórico formulado
adecuadamente. El ítem es susceptible de ser analizado y comprendido
correctamente. Se le otorga un puntaje de 1.00, en función de su
relevancia, se debe sustentar cuando los ítems no han alcanzado el nivel de dificultad

Lima 20 de junio 2012

Torres
DNI: 25 000 0207
Cesar: 9566 9418 804

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Antonio Moreno Torres*

Título y especialidad del evaluador: *Ma. Psicopedagogía*

IP: *Relevancia: El ítem con respecto a competencias y valores.
Relevancia: El ítem es específico para representar a compañeros o compañeros específicos del colegio.
Claridad: Se refiere al nivel de dificultad que se encuentra del ítem, es correcto, exacto y directo.
Nota: Suficiencia, se debe alcanzar a los 10 ítems planteados en su ítem para pasar la dimensión*

11 de 30 de junio 2018

Julius
DN *2500203*
Cel. *966 948 834*

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN AL DOCENTE EN CLASES

Nº	ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Construcción gramatical ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<i>Recoge intereses previos.</i>							
1	Indicó si los estudiantes reconocían lo estudiado							
2	Pregunta cómo se sienten sus estudiantes en clases							
3	Expresa interés por el estado emocional de sus estudiantes							
4	Investiga los motivos por los que sus estudiantes incumplen con los trabajos asignados							
5	Verbaliza su preocupación por las reacciones comportamentales sus estudiantes frente a situaciones que platican en clase							
6	Ejecuta el inicio de la secuencia didáctica en la sesión de clase							
7	Realiza el desarrollo de la secuencia didáctica							
8	Concluye la secuencia didáctica desarrollada en la sesión de clase							
9	Efectúa el diagnóstico de sus estudiantes utilizando instrumentos de evaluación							
10	Aplica técnica y métodos innovadores en el desarrollo de la clase <i>o sesión</i>							
11	Utiliza diversidad de herramientas para el desarrollo de la clase <i>o sesión</i>							
12	Agrupó a los estudiantes según el estilo de aprendizaje que tienen							
13	Desarrolla de manera didáctica las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje							
14	Cumple con los objetivos propuestos para la clase <i>o sesión</i> <i>o proyecto</i>							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Herrera, Montoya, María Teresa*

Título y especialidad del evaluador: *Mg. Psicopedagogía*

*Relevancia: El tema corresponde al currículo escolar y es relevante.
Claridad: Se refiere sin dificultad alguna al contenido del ítem, es conciso, exacto y claro.
Nota: Suficiente, as dice suficiencia cuando los ítems parecen ser suficientes para medir la dimensión*

1ra. S. de Agosto 2018

Firma
DNI *3540007*
Celular *960 968 837*

Anexo 3**GUÍA DE OBSERVACIÓN AL ESTUDIANTE EN CLASES****Introducción:**

El presente instrumento está conformada por frases que describen situaciones y manifestaciones comportamentales, físicas y psicológicas (cognitivas y emocionales) relacionadas al estrés que serán consideradas al momento de realizar la observación de los estudiantes. La información es de carácter confidencial, los resultados serán manejados sólo para la investigación.

Objetivo:

Observar reacciones comportamentales, físicas y psicológicas (cognitivos y emocionales) que son manifestaciones del estrés, se realizará en los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos de la Facultad de Psicología de una Universidad Particular durante el desarrollo de clases.

Instrucciones:

A continuación se presenta una serie de frases sobre el comportamiento de los estudiantes frente a situaciones que le producen estrés durante el desarrollo de la clase. Se marcará con una "X" la alternativa correspondiente según lo observado.

Nombres y apellidos del observado: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Fecha: _____ Hora: _____

N°	Indicadores a evaluar	SI	NO
1	Tiene dificultad para concentrarse		
2	No recuerda lo estudiado cuando el docente le pide que intervenga en clase		
3	Se muestra ansioso		
4	Está triste y desanimado		
5	Se duerme en clases		
6	Actúa agotado en clases		
7	Presenta vómitos, mareos, intolerancia a la luz, al ruido, dolor de cabeza.		
8	El estudiante busca salir del aula frecuentemente		
9	Se aísla del entorno al momento de enfrentar retos		
10	No cumple con los trabajos asignados		
11	Asiste a clases pero mostrando preocupación por sus olvidos		
12	Reacciona de manera agresiva cuando no puede manejar situaciones		
13	Está agotado al inicio de clases		
14	No pone atención al desarrollo de clases		
15	Al final de clases está inquieto		
16	No puede concentrarse cuando hay evaluaciones		
17	Se muestra ansioso cuando el docente pide que participe en clases		
18	Manifiesta intranquilidad cuando el docente sólo propone actividades con apoyos visuales y no utiliza otro tipo de materiales		
19	Expresa que tiene dolores de cabeza cuando tiene dificultades para recordar los contenidos desarrollados en clase		
20	Se muestra agresivo cuando el docente no desarrolla los procedimientos propuestos para la clase		
21	Se muestra alterado cuando el docente no cumple con los objetivos propuestos para el desarrollo de la clase		

Anexo 4

GUÍA DE OBSERVACIÓN AL DOCENTE EN CLASES

Introducción:

El presente instrumento está conformada por frases que describen cómo la docente desarrolla la clase poniendo énfasis en las manifestaciones comportamentales, físicas y psicológicas (cognitivas y emocionales) de sus estudiantes durante el desarrollo del proceso. La información es de carácter confidencial, los resultados serán manejados sólo para la investigación.

Objetivo:

Observar cómo la docente durante el desarrollo de la clase pone atención a las diferentes reacciones y manifestaciones comportamentales, físicas y psicológicas (cognitivos y emocionales), para manejar el estrés de los estudiantes así como las estrategias metodológicas que utiliza durante el desarrollo de las clases con los estudiantes del tercer ciclo de la asignatura de Procesos Sensoperceptivos de una Universidad Particular.

Instrucciones:

A continuación se presenta una serie de frases que describen cómo la docente pone interés en el comportamiento de los estudiantes durante el desarrollo de la clase.

Se marcará con una “X” la alternativa correspondiente según lo observado.

Nombres y apellidos del observado: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Fecha: _____ Hora: _____

N°	Indicadores a evaluar	SI	NO
1	Recoge los saberes previos de los estudiantes		
2	Pregunta cómo se sienten sus estudiantes en clases		
3	Expresa interés por el estado emocional de sus estudiantes		
4	Investiga los motivos por los que sus estudiantes incumplen con los trabajos asignados		
5	Expresa su preocupación por las reacciones comportamentales de sus estudiante frente a situaciones que plantea en clase		
6	Ejecuta el inicio de la secuencia didáctica en la sesión de clases		
7	Realiza el desarrollo de la secuencia didáctica promoviendo la participación voluntaria de los estudiantes		
8	Concluye la secuencia didáctica desarrollada en la sesión de clases felicitando a los estudiantes por su esfuerzo		
9	Efectúa el diagnóstico de aula del aula utilizando instrumentos de evaluación		
10	Aplica técnicas y métodos innovadores en el desarrollo de la sesión de clase		
11	Utiliza diversidad de herramientas para el desarrollo de la sesión de clases, buscando que los alumnos se sientan bien		
12	Agrupa a los estudiantes según el estilo de aprendizaje que tienen		
13	Desarrolla de manera didáctica las actividades del proceso de enseñanza y aprendizaje		
14	Cumple con el propósito propuesto para la sesión de clase		

Anexo 5

GUÍA DE ENTREVISTA AL DOCENTE

Introducción:

Estimado docente le solicité ésta entrevista para obtener información sobre el estrés y situaciones que producen estrés en sus estudiantes durante las clases y cómo este problema se evidencia a través de manifestaciones comportamentales, físicas y psicológicas (cognitivas y emocionales). Queremos contribuir con la elaboración de una estrategia metodológica, herramienta que ayudará a los estudiantes a manejar este problema. La información es confidencial, los resultados serán manejados sólo para la investigación. Le realizaré algunas preguntas, le pido que me responda con sinceridad y para no perder ningún detalle de sus respuestas se grabará la entrevista. Agradezco su colaboración

Objetivo:

Comprobar si el docente posee información sobre el estrés, si brinda alguna estrategia a los estudiantes que atraviesan por situaciones de estrés durante las clases de Procesos Sensorperceptivos de una Universidad Particular

Indicaciones:

Se realizará una entrevista semiestructurada al docente, a partir de las preguntas estipuladas y de las respuestas se procederá de ser necesario a realizar algunas contra preguntas con el objetivo de obtener mayor información sobre situaciones relacionadas al estrés que padecen los estudiantes.

Nombres y apellidos del entrevistado: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Fecha: _____ Hora de inicio: _____ Hora de término: _____

Preguntas a desarrollar:

- 1.- ¿Conoce usted sobre el estrés?
- 2.- ¿Alguna vez percibió si sus estudiantes se sentían estresados?
- 3.- ¿Cómo afectó el estrés en el rendimiento de sus estudiantes?
- 4.- ¿Notó algunos cambios o manifestaciones físicas en sus estudiantes?
- 5.- ¿Percibió cambios emocionales en sus estudiantes?
- 6.- ¿Notó cambios en el comportamiento de sus estudiantes?
- 7.- ¿En qué situaciones percibió que se sentían más estresados sus estudiantes?
- 8.- ¿Tiene conocimiento sobre alguna técnica para el manejo del estrés?
- 9.- ¿Usted brinda alguna técnica a sus estudiantes para que puedan manejar el estrés que padecen?
- 10.- ¿Cree que es necesario que los estudiantes sepan cómo manejar el estrés para poder enfrentarlo y sobreponerse a esta situación?

Anexo 6

GUÍA DE ENTREVISTA AL ESTUDIANTE

Introducción:

Estimado estudiante se solicitó esta entrevista con el fin de obtener información sobre tus conocimientos sobre el estrés, las situaciones que te producen estrés durante las clases y cómo se manifiesta a nivel comportamental, físico y psicológico (cognitivas y emocionales). Queremos contribuir elaborando una estrategia metodológica, herramienta que te ayudará a manejar este problema. La información es confidencial, los resultados serán sólo para la investigación. Te pido que me respondas con sinceridad y para no perder ningún detalle de tus respuestas se grabará la entrevista. Agradezco tu colaboración

Objetivo:

Indagar sobre la información que poseen del estrés, cómo se manifiesta, situaciones que la provocan y estrategias que utilizan para enfrentarla durante el desarrollo de la asignatura de Procesos Sensorio-perceptivos de una Universidad Particular

Indicaciones:

Se desarrollará una entrevista semiestructurada, a partir de las preguntas estipuladas y de las respuestas se procederá de ser necesario a realizar algunas contra preguntas para obtener mayor información sobre situaciones relacionadas al estrés.

Nombres y apellidos del entrevistado: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Fecha: _____ Hora de inicio: _____ Hora de termino: _____

Preguntas a desarrollar:

- 1.- ¿Qué conoces sobre el estrés?
- 2.- ¿Alguna vez te sentiste o te sientes estresado?
- 3.- ¿Cómo afecta esto en tu rendimiento académico?
- 4.- ¿Físicamente cómo te afecta este problema?
- 5.- ¿Cómo te afecta este problema emocionalmente?
- 6.- ¿Cómo afecta este problema en tu comportamiento?
- 7.- ¿En qué situaciones te sientes estresado?
- 8.- ¿Tienes conocimiento de alguna técnica para manejar el estrés?
- 9.- ¿Qué haces para poder manejar situaciones que te producen estrés?
- 10.- ¿Alguna vez acudiste a un especialista para que te pueda orientar sobre cómo manejar esta situación?

Anexo 7**CUESTIONARIO PARA CONOCER COMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS EN
EL ESTUDIANTE****Introducción:**

El presente instrumento forma parte de la investigación titulada “Estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes de la asignatura de Procesos Sensorperceptivos de una Universidad Particular”, solicitamos tu participación respondiendo a cada pregunta de manera objetiva y veraz. La información es de carácter confidencial, los resultados serán manejados sólo para la investigación. Agradezco tu colaboración.

Objetivo:

Conocer las manifestaciones físicas, comportamentales y psicológicas (emocionales y cognitivas) del estrés que se evidencian durante el desarrollo de la asignatura y que nos ayudará a diseñar una estrategia metodológica para enfrentar esta dificultad.

Instrucciones:

A continuación se presentan un conjunto de preguntas sobre el modo como te sientes física, emocionalmente y cómo te comportas en tu entorno o frente a situaciones que te producen estrés. Lee atentamente y marca con una “X” la alternativa que mejor se adapte a tu respuesta, responde todas las preguntas. Tienes 5 minutos.

Nombres y apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Fecha: _____ Hora: _____

Nº	ITEM	1.-Nunca	2.-A veces	3.- Siempre
1	¿Tienes dificultad para concentrarse?			
2	¿Recuerdas lo estudiado?			
3	¿Estás angustiado?			
4	¿Sientes tristeza y desanimo?			
5	¿Duermes bien?			
6	¿Estás cansado?			
7	¿Padeces dolores de cabeza?			
8	¿Sales del aula frecuentemente?			
9	¿Prefieres estar sólo que en compañía de otros?			
10	¿Muestras desgano para realizar tareas asignadas?			
11	¿Asistes a clases?			
12	¿Reaccionas agresivamente frente a situaciones que son difíciles de manejar?			
13	¿Te sientes cansado al inicio de clases?			
14	¿Tienes dificultad para poner atención cuando se desarrolla la clase?			
15	¿Sientes ansiedad cuando finaliza la clase?			
16	¿Cuándo el docente realiza evaluaciones presentas problemas de concentración?			
17	¿Te sientes ansioso cuando el docente te solicita que participes en clases?			
18	¿Te angustias cuando el docente sólo utiliza apoyos visuales en clase y no utiliza otros tipos de materiales?			
19	¿Tienes dificultad para recordar los temas a pesa que los contenidos desarrollados siguen una secuencia en la enseñanza?			
20	¿Reaccionas agresivamente cuando el docente no aplica los procedimientos propuestos en clases?			
21	¿Te alteras cuando el docente no cumple con los objetivos de la clase?			

Anexo 8

**FICHA DE VALIDACIÓN INTERNA DE LA ESTRATEGIA
METODOLÓGICA**

INFORME DE OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

I. DATOS GENERALES:

Nombre y apellidos del especialista: Dr. Ana María Herrera Lora

Grado de estudios alcanzado y especialidad: Magister en Psicología Clínica

Cédula: 999 95 7466

D.N.I. 1027 2148

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	CRITERIOS	PUNTAJE				ASPECTOS		
		E	B	R	N	POSITIVOS	NEGATIVOS	SUGERENCIAS
1	La estrategia metodológica cumple fundamentos socioeducativo, sociológico, psicológico, pedagógico y curricular				/			
2	La estrategia metodológica está contextualizada a la realidad en estudio.				/			
3	Contiene un plan de acción detallado, preciso y efectivo.				/			
4	Se justifica la estrategia metodológica como base importante de la investigación aplicada educativa.				/			
5	Presenta un objetivo claro, coherente y posible de alcanzar.				/			
6	La estrategia metodológica guarda relación con el diagnóstico y responde a la problemática				/			
7	La estrategia metodológica es ágil y dinámica.				/			
8	La estrategia metodológica tiene coherencia.				/			
9	La estrategia metodológica es orientada para dar tratamiento al estrés				/			
10	En la estrategia metodológica se da una participación activa y protagonista del estudiante				/			
Puntaje de validación alcanzado					50			

Opinión de aplicabilidad:

a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena () e) Muy Buena (✓)

Lima 15 de Enero del 2019



[Firma]
Firma del especialista

**TICIA DE VALIDACIÓN EXTERNA DE LA ESTRATEGIA
METODOLÓGICA**

INFORME DE OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

I. DATOS GENERALES:

Nombre y apellidos del especialista: D. Ana María García Vico

Grado de estudios alcanzado y especialidad: Doctorado en Filosofía y Letras

Celular: 999-987405

D.N.I. 60271993

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Nº	CRITERIOS		PUNTAJE					ASPECTOS		
			1	2	3	4	5	POSITIVOS	NEGATIVOS	SUGERENCIAS
1	CLARIDAD	Es formulada con lenguaje apropiado.					✓			
2	OBJETIVIDAD	Está expresada en conductas observables.					✓			
3	ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia.					✓			
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					✓			
5	NEUTRALIDAD	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					✓			
6	INERENCIAL	Adecuada para valorar los aspectos de la(s) categoría(s).					✓			
7	CONSISTENCIA	Basada en aspectos teóricos científicos.					✓			
8	COHERENCIA	Tiene relación entre el nombre de los títulos o subtítulos y el texto.					✓			
9	METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito planteado.					✓			
10	PERTINENCIA	Es útil y adecuada para la investigación.					✓			
Puntaje de validación alcanzado										50

Opinión de aplicabilidad:

a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena () e) Muy Buena (✓)

Lima 15 de enero del 2019



[Handwritten Signature]
Firma del especialista

**FICHA DE VALIDACIÓN INTERNA DE LA ESTRATEGIA
METODOLÓGICA**

INFORME DE OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

I. DATOS GENERALES:

Nombres y apellidos del especialista: María Teresa Herrera Montoya

Grado de estudios alcanzado y especialidad: Mg Psicopedagogía

Celular: 966 948 834 D.N.I. 23600207

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	CRITERIOS	PUNTAJE					ASPECTOS		
		1	2	3	4	5	POSITIVOS	NEGATIVOS	SUGERENCIAS
1	La estrategia metodológica contiene fundamentos socioeducativo, sociológico, psicológico, pedagógico y curricular					✓			
2	La estrategia metodológica está contextualizada a la realidad en estudio.					✓			
3	Contiene un plan de acción detallado, preciso y efectivo.				✓				<i>Puntual y con claridad las acciones</i>
4	Se justifica la estrategia metodológica como base importante de la investigación aplicada educativa.					✓			
5	Presenta un objetivo claro, coherente y posible de alcanzar.				✓				
6	La estrategia metodológica guarda relación con el diagnóstico y responde a la problemática					✓			
7	La estrategia metodológica es ágil y dinámica.					✓			
8	La estrategia metodológica tiene coherencia.					✓			
9	La estrategia metodológica es empleada para dar tratamiento al estrés					✓			
10	En la estrategia metodológica se da una participación activa y protagónica del estudiante					✓			
Puntaje de validación alcanzado						48			

Opinión de aplicabilidad:

a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena (✓) e) Muy Buena ()

Lima 26 de enero del 2019

M. T. Herrera
Firma del especialista

**FICHA DE VALIDACIÓN EXTERNA DE LA ESTRATEGIA
METODOLÓGICA**

INFORME DE OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

I. DATOS GENERALES:

Nombres y apellidos del especialista: Maria Teresa Herrera Montoya
 Grado de estudios alcanzado y especialidad: Mg Psicopedagogía
 Celular: 966 948 839 D.N.I. 25600207

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	CRITERIOS		PUNTAJE					ASPECTOS		
			1	2	3	4	5	POSITIVOS	NEGATIVOS	SUGERENCIAS
1	CLARIDAD	Es formulada con lenguaje apropiado.				✓				
2	OBJETIVIDAD	Está expresada en conductas observables.			✓					
3	ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia			✓					
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓				
5.	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				✓				
6	INTENCIONAL	Adecuada para valorar los aspectos de la(s) categorías				✓				
7	CONSISTENCIA	Basada en aspectos teóricos científicos.			✓					
8	COHERENCIA	Hay relación entre el nombre de los títulos o subtítulos y el texto.				✓				
9	METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito planteado.				✓				
10	PERTINENCIA	Es útil y adecuada para la investigación.			✓					
Puntaje de validación alcanzado						46				

Opinión de aplicabilidad:

a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena (✓) e) Muy Buena ()

Lima 26 de enero del 2019

Maria Teresa Herrera Montoya
Firma del especialista

**FICHA DE VALIDACIÓN INTERNA DE LA ESTRATEGIA
METODOLÓGICA**

INFORME DE OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

I. DATOS GENERALES:

Nombre y apellidos del especialista: José Hugo Mantua de Oca S.

Grado de estudios alcanzado y especialidad: Defensor

Celular: 9 99 90 27 52 D.N.I. 066 0 1494

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Nº	CRITERIOS	PUNTAJE				ASPECTOS		
		1	2	3	4	POSITIVOS	NEGATIVOS	SUGERENCIAS
1	La estrategia metodológica contiene fundamentos socioeducativo, sociológico, psicológico, pedagógico y curricular				✓			
2	La estrategia metodológica está contextualizada a la realidad en estudio.				✓			
3	Contiene un plan de acción detallado, preciso y efectivo.				✓			
4	Se justifica la estrategia metodológica como base importante de la investigación aplicada educativa.				✓			
5	Presenta un objetivo claro, coherente y posible de alcanzar.				✓			
6	La estrategia metodológica guarda relación con el diagnóstico y responde a la problemática				✓			
7	La estrategia metodológica es ágil y dinámica.				✓			
8	La estrategia metodológica tiene coherencia.				✓			
9	La estrategia metodológica es empleada para dar tratamiento al estrés				✓			
10	En la estrategia metodológica se da una participación activa y protagónica del estudiante				✓			
Puntaje de validación alcanzado								

Opinión de aplicabilidad:

a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena (✓) e) Muy Buena ()

Lima 29 de mayo del 2019


 Firma del especialista

**FICHA DE VALIDACIÓN EXTERNA DE LA ESTRATEGIA
METODOLÓGICA**

INFORME DE OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

I. DATOS GENERALES:

Nombre y apellidos del especialista: Jesús Felipe Hernández Oca S.
 Grado de estudios alcanzado y especialidad: Doctor
 Celular: 999 90 2752 D.N.I. 0660 1494

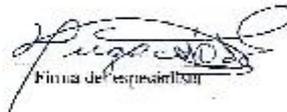
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Nº	CRITERIOS		PUNTAJE					ASPECTOS		
			1	2	3	4	5	POSITIVOS	NEGATIVOS	SUGERENCIAS
1	CLARIDAD	Es formulada con lenguaje apropiado.					✓			
2	OBJETIVIDAD	Está expresada en conductas o rasgos válidos.				✓				
3	ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia.				✓				
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓				
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				✓				
6	INTENCIONAL.	Adecuada para valorar los aspectos de la(s) categorías.				✓				
7	CONSISTENCIA	Basada en aspectos teóricos científicos.				✓				
8	COHERENCIA	Hay relación entre el nombre de los títulos o subtítulos y el texto.				✓				
9	METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito planteado.				✓				
10	PERTINENCIA	Es útil y adecuada para la investigación.				✓				
Puntaje de validación alcanzado										

Opinión de aplicabilidad:

a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena (✓) e) Muy Buena ()

Lima 29 de septiembre del 2019


 Firma del especialista

Anexo 9

Ejemplo de una sesión de aprendizaje con aplicación de la estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes de la asignatura de Procesos sensorio-perceptivos de una Universidad Particular

Sesión de aprendizaje N° 1

La audición

I.- Datos informativos

Área académica: Psicología clínica y la salud

Asignatura: Procesos sensorio-perceptivos

Ciclo: III

Duración: 150 minutos

Unidad de aprendizaje: Impresiones sensorio-perceptivas a varios niveles: molecular y psicosocial. Importancia de los hidrógenos la recepción de la masa encefálica y el psiquismo.

Logro del aprendizaje: Analizar y valorar la importancia del origen de la vida en el desarrollo de la membrana celular, vibración de iones, densidad frecuencia de los hidrógenos en la vida sensorio-perceptiva, describe las células receptoras del cuerpo, sus estructuras, funciones y tipos, propone alternativas para prevención medio ambiente y sus amenazas

II.- Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Indicador
-Saber aplicar la teoría sobre el sentido de la audición comparándolos con:	-Comprende las definiciones de: audición, desarrollo de la	Explica la importancia de la audición, compara casos normales con casos clínicos,

<p>mamíferos inferiores (animales) y mamíferos superiores (humanos) en la conceptualización de los casos y situaciones concretas.</p> <p>-Identificar y formular problemas de investigación y participar en el diseño y desarrollo de proyectos de investigación en el sentido de la audición.</p> <p>-Conocer, aplicar e interpretar el análisis de datos aplicados al estudio situación normal y patológica.</p>	<p>audición en el ser humano, rol de oído, sus sensores y fono receptores auditivos.</p> <p>-Entiende La anatomía de oído y del sistema vestibular.</p> <p>-Reconoce la importancia del trabajo grupal, exposiciones y del proceso de evaluación.</p>	<p>por ejemplo con casos de demencia.</p>
--	---	---

III. Secuencia didáctica

Situación de aprendizaje	Recurso	Tiempo
<p><u>Inicio del proceso</u></p> <p>El docente promueve la participación de los estudiantes formulando preguntas en relación al tema de la audición, plantea preguntas generales, tales como,</p>	<p>Proyector</p> <p>Diapositivas</p> <p>Separatas</p>	<p>20´</p>

<p>¿qué conocen sobre la audición? ¿conocen la anatomía del oído? ¿qué es el sonido?, entre otras preguntas relacionadas para familiarizar a los estudiantes con el tema.</p> <p>Los estudiantes en base a sus saberes previos responden las preguntas, mientras la docente realiza una lluvia de ideas en base a las respuestas.</p> <p><u>Desarrollo del proceso</u></p> <p>El docente presenta, amplía y desarrolla los temas de:</p> <p>Audición:</p> <p>Desarrollo de la audición en el ser humano.</p> <p>Rol de oído, sus sensores y fono receptores auditivos.</p> <p>Del mismo modo la docente comenta los temas, respondiendo las interrogantes de los estudiantes.</p> <p>Anatomía del oído y del sistema vestibular</p> <p>El docente explica la anatomía de oído y del sistema vestibular.</p> <p>El docente amplía la información explicando los temas con ayuda de una presentación en power point.</p>	<p>Laptops</p> <p>Wi-Fi</p>	<p>30´</p> <p>30´</p>
--	-----------------------------	-----------------------

<p>Luego de visualizar la presentación los estudiantes realizan intervenciones para aclarar algunas preguntas.</p>		
<p>Conformación de grupos de trabajo</p>		5´
<p>El docente explica que se formen tres grupos de trabajo por afinidad.</p>		
<p>Asimismo plantea un trabajo grupal sobre el estudio de un caso real de hipoacusia de un evento de vida y pide la descripción del caso, también solicita que reconozcan las limitaciones de ser sordo, trabajo que realizarán con ayuda de sus computadoras portátiles.</p>		25´
<p>Los estudiantes redactarán un informe grupal en base al tema señalado, la extensión del trabajo es de dos páginas como máximo.</p>		
<p>El docente solicita que al final expongan un resumen del informe desarrollado frente a los demás estudiantes con un tiempo aproximado de 10 minutos por grupo como máximo, situación que causa estrés en los estudiantes y sobre todo se hace visible en uno de ellos que lo evidencia a través de una serie de manifestaciones físicas (morderse las uñas y expresa que tiene dolor de cabeza), psicológicas (ansiedad: inquietud, impaciencia)</p>		30´

<p>y comportamentales (aislamiento), esto es percibido por el docente del curso que interviene preguntando al grupo sobre cómo se sienten, algunos estudiantes incluyendo el estudiantes que manifiesta los indicadores de estrés de manera evidente expresan que se sienten bien.</p> <p>El docente muestra capacidad de escucha al discurso de los estudiantes, se conecta con ellos de manera empática generando confianza y creando un clima saludable de comunicación, esto facilita que intervenga a través de la estrategia metodológica para dar tratamiento del estrés, centrándose en el estudiante que manifiesta los síntomas evidentes, al que, le solicita:</p> <ol style="list-style-type: none">1.- Identificar la situación que provoca el estrés. Evento que provoca estrés: exposición.2.-Reconocer las manifestaciones del estrés: A nivel comportamental: aislamiento. A nivel psicológico: ansiedad. A nivel físico: morderse las uñas y dolor de cabeza.3.- Darse cuenta que padece de estrés.4.- Al darse cuenta que padece de estrés, acepta la intervención del docente escuchando su orientación así como la de los otros estudiantes: sobreponerse, respirar profundamente, otras pautas.5.- Al escuchar la orientación del maestro y de sus		
--	--	--

<p>compañeros, se generarán cambios en el comportamiento del estudiante porque enfrenta el problema de manera directa, esto se da debido a que se dio el análisis de la situación que produce el estrés así como la reflexión y el darse cuenta que al afrontar dicho evento estresante (exposición) con la guía, apoyo y orientaciones que recibe puede continuar con la exposición, superando dicha dificultad, teniendo como consecuencia bienestar en la parte personal que influye en lo académico, esta intervención también ayuda a enfrentar situaciones de estrés al resto de los estudiantes.</p> <p>Si no existe intervención y orientación temprana por parte del docente, esto puede generar casos de trastornos en la salud mental de los estudiantes.</p> <p>Superado dicho evento se prosigue con la clase.</p> <p><u>Cierre del proceso</u></p> <p>Para finalizar la clase, el docente fomenta un pequeño debate entre los estudiantes sobre la exposición realizada que contribuirá en el proceso de aprendizaje, asimismo participa aclarando las dudas.</p>		10´
--	--	-----

IV. Evaluación

Instrumentos: exposición, trabajo grupal, entrega del informe.