



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Procesos de Psicología
Clínica

Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés
académico en alumnos de sexto grado de educación
primaria.

Reporte de investigación empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Nancy Jaramillo Cruz

Director: Doctor Omar Moreno Almazán

Dictaminadores:

Vocal: Lic. Liliana Chimal Ornelas

Secretaria: Mtra. Christian Sandoval Espinoza

Suplente: Dra. Esperanza Guarneros Reyes



Los Reyes Iztacala Tlalneantla, Estado de México; a diciembre 2019.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mis hijos Atziri y Axel

Por haberme permitido gran parte de su tiempo, por comprenderme y apoyarme, en la realización de este proyecto; agradezco infinitamente su paciencia. Este logró sin duda alguna se los dedico a ustedes, quienes son la razón de mi vida, y que espero nunca lo olviden.

A mis padres

Joaquín y Feliza por haberme dado la vida, por haberme dado los valores necesarios que me han permitido salir adelante, gracias por su tiempo, por ser en muchos momentos los padres de mis hijos, por su amor, y por apoyarme siempre, gracias...

A mi esposo

A ti por ser parte de esta meta, por brindarme tu apoyo incondicional en todo momento, gracias por tu amor y comprensión, porque junto a mis hijos destinaron parte de sus actividades y de su tiempo. Mil gracias por tu cariño y paciencia...

A mis hermanas

Principalmente a ti Janeth, porque tu apoyo fue fundamental en el cumplimiento de esta meta, gracias por apoyarme cuando lo necesité, gracias por destinarme tiempo a pesar de que tu tenías tus propias actividades; y a todos mis hermanos que en cierto momento tuve su apoyo moral y creer en mí.

A mis compañeras de trabajo

Gracias a todas las personas de la escuela primaria Leona Vicario, quienes además de ser mis compañeras son mis amigas y que siempre me apoyaron, gracias por creer en mí, gracias por animarme en todo momento.

Al Doctor Omar Moreno Almazán

Por brindarme su apoyo, por compartir de sus conocimientos, por haber aceptado ser parte de este proyecto, infinitas gracias por el apoyo que brindo a esta servidora.

A mis profesores de la FES IZTACALA, por haber compartido conmigo parte de sus conocimientos, por haberme guiado a lo largo de la carrera y por compartir sus experiencias para lograr un mejor aprendizaje, gracias.

ÍNDICE	página
RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	8

CAPITULO 1. ESTRÉS

1.1 Concepto de estrés	9
1.2 Cifras del estrés en México.....	10
1.3 Antecedentes históricos del estrés.....	10
1.4 Estresores.....	11
1.5 Síndrome General de Adaptación.....	12
1.6. Fases del estrés.....	12
1.6.1 Fase de alarma.....	13
1.6.2 Fase de resistencia.....	13
1.6.3 Fase de agotamiento.....	13
1.7 Estrés académico.....	14
1.8 Estresores académicos	15
1.9 Investigaciones realizadas sobre estrés académico.....	15
1.9.1 Investigaciones realizadas en Nivel Primaria.....	16
1.10 Modelo Sistémico Cognoscitivista	17
1.11 Causas, Síntomas y consecuencias del estrés académico	20

CAPÍTULO 2. TECNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

2.1 Terapia cognitivo conductual.....	24
2.1.2 Técnica de relajación.....	25
2.1.3 Técnicas de imaginación.....	26
2.1.4 Técnicas de respiración.....	26
2.1.5 Reestructuración Cognitiva.....	27
2.1.6 Inoculación y estrés.....	28
2.1.7 Entrenamiento en resolución de problemas.....	29
2.1.8 Entrenamiento en auto instrucciones.....	29

CAPÍTULO 3. DESARROLLO COGNITIVO Y PSICOSOCIAL EN LA ADOLESCENCIA

3.1. Adolescencia	30
3.2 Pubertad.....	30
3.3 Diferencias de la adolescencia entre hombres y mujeres.....	31
3.4 Afectaciones del estrés entre hombres y mujeres durante la adolescencia.....	31
3.5 Cambios que experimentan durante la adolescencia.....	32
3.6 Efectos psicológicos de la maduración temprana y tardía.....	32
3.7 Presiones para asumir conductas de alto riesgo durante la adolescencia.....	32
3.8 La familia y la comunidad representan un apoyo fundamental para el adolescente.....	33
3.9 Desarrollo cognitivo durante la adolescencia.....	33
3.10 Desarrollo psicosocial en la adolescencia.....	34
3.10.1 Diferencias de género en la formación de la identidad.....	35
3.11 Orientación sexual e identidad.....	35
3.12 Riesgos emocionales.....	35

CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA

4.1 Justificación.....	37
4.2 Pregunta de investigación.....	39
4.3 Enfoque de investigación	39
4.4 Objetivos de la investigación	40
4.4.1 Objetivo general.....	40
4.4.2 Objetivos específicos	40
4.5 Hipótesis	40
4.6. Diseño de la investigación.....	41
4.7 Escenario.....	41
4.8 Población y muestra.....	41
4.8.1 Criterios de inclusión.....	42

4.8.2	Criterios de exclusión.....	42
4.9	Variables de investigación.....	42
4.9.1	Variable dependiente.....	42
4.9.2	Variable independiente.....	43
4.10	Técnicas de recolección de datos.....	43
4.10.1	Recolección de datos cuantitativos.....	43
4.11	Instrumentos.....	44
4.12	Procedimiento.....	46
	Análisis de datos generales.....	48
	Discusiones.....	64
	Líneas futuras de investigación.....	65
	Limitantes de la investigación	66
	Conclusiones.....	67
	Referencias.....	70
	Anexos	77

Resumen

El estrés académico es una condición que actualmente padecen muchos estudiantes, debido a las presiones y exigencias del entorno escolar, desafortunadamente este tema es poco considerado en las escuelas, los docentes carecen de información para el empleo de técnicas que permitan combatir dicha problemática; existen diversas investigaciones que demuestran la presencia de este trastorno en el ámbito escolar, sin embargo no hay evidencia de alguna intervención que se haya realizado para la disminución o el enfrentamiento de los escolares ante esta situación. Es por tal motivo que en la presente investigación además de conocer los principales estresores a los que se enfrentan los alumnos de sexto grado de educación primaria, se realizó una intervención que de alguna manera ayudó a la disminución del estrés académico percibido por los estudiantes.

El objetivo del estudio fue identificar los principales estresores desencadenantes del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria, mediante la aplicación del instrumento SISCO del estrés académico e implementar un taller cognitivo conductual para hacer uso de las estrategias de afrontamiento que permitan el control del estrés. El cual se llevó a cabo con estudiantes de sexto grado de educación primaria, de una escuela pública del Estado de México. Para este fin se aplicó un taller cognitivo conductual donde se abordaron técnicas psicológicas de afrontamiento para el estrés académico. La muestra se conformó de 21 estudiantes con edades de entre 11 y 12 años.

Se realizó una evaluación pre y post empleando el instrumento SISCO para el estrés académico. Donde los principales estresores detectados por los estudiantes en el ambiente académico fueron: los exámenes, los trabajos escolares y las tareas. Al comparar los resultados pre y post de la intervención, se encontró un valor de significancia entre los niveles de estrés manifestados antes y después de la aplicación del taller.

Abstract

Academic stress is a condition that many students currently suffer, due to the pressures and demands of the school environment, unfortunately this issue is not considered in schools, teachers lack information for the use of techniques to combat this problem; There are several investigations that demonstrate the presence of this disorder in the school environment, however there is no evidence of any intervention that has been carried out to reduce or confront schoolchildren in this situation. It is for this reason that in the present investigation, in addition to knowing the main stressors faced by students in the sixth grade of primary education, an intervention was carried out that somehow helped to reduce the academic stress perceived by the students.

The objective of the study was to identify the main stressors of academic stress in students of sixth grade of primary education, through the application of the SISCO instrument of academic stress and implement a cognitive behavioral workshop to make use of coping strategies that allow the control of stress. Which was carried out with students of sixth grade of primary education, of a public school of the State of Mexico. To this end, a cognitive behavioral workshop was applied where psychological coping techniques for academic stress were addressed. The sample consisted of 21 students with ages between 11 and 12 years.

A pre and post evaluation was performed using the SISCO instrument for academic stress. Where the main stressors detected by students in the academic environment were: exams, school work and homework. When comparing the pre and post results of the intervention, a significance value was found between the stress levels manifested before and after the workshop application.

«No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo» Hans Selye

Introducción

El estrés académico es un trastorno que muchos estudiantes padecen actualmente, las múltiples demandas académicas han favorecido en la aparición de este trastorno.

La presente investigación muestra los resultados obtenidos acerca de los principales estresores que afectan a la población estudiantil del nivel primaria, y la influencia que ejerce un taller cognitivo conductual en la disminución de los estresores percibidos por los alumnos participantes en el estudio.

Para llevarlo a cabo se planteó la siguiente pregunta de investigación ¿La asistencia al taller estrategias de afrontamiento, ejerce una influencia positiva en la disminución del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria?

La investigación se dividió en tres fases, durante la primera se realizó el planteamiento del problema, se elaboró el marco teórico, la justificación, la pregunta de investigación, los objetivos, las hipótesis y el método.

Durante la segunda fase se llevó a cabo la intervención a través del desarrollo de un taller cognitivo conductual, empleando técnicas psicológicas para la disminución del estrés académico, el cual se desarrolló a través del diseño de cartas descriptivas.

En la última fase se llevó a cabo el registro de resultados obtenidos después de la aplicación del taller, a través del paquete estadístico SPSS, con la aplicación del instrumento SISCO para el estrés académico, posteriormente se realizó la redacción de conclusiones y recomendaciones.

Capítulo 1

Marco teórico

1.1 Concepto de estrés

La palabra estrés proviene del término griego *stringere* cuyo significado es tensor o estirar, esta palabra fue tomada y utilizada en el siglo XIV por el idioma inglés *strain* que significa tensión. Para el siglo XV fue empleada en la física para determinar una fuerza o presión externa que se ejerce sobre estructuras (Córdova & Irigoyen, 2015).

De acuerdo con la organización mundial de la salud (2019) el estrés es «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción»; misma que se presenta ante situaciones nuevas, incómodas o de amenaza (OMS, 2019).

El Estrés puede ser positivo y negativo; un Estrés positivo, es aquel estímulo estresante que pone a prueba las habilidades de afrontamiento, pero no las trastorna, se experimenta como placer, excitación, aprendizaje, mientras que un Estrés negativo es un estímulo estresante de igual forma que amenaza con trastornar algunos aspectos de la capacidad percibida del individuo para afrontarlo (Rivera, 2013, pág. 69).

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano (OMS, 2015).

El estrés representa una respuesta ante un peligro o desafío, que a su vez es una amenaza a nuestra integridad, si no se sabe controlar de manera adecuada. (Rivera, 2013)

1.2 Cifras del estrés en México

México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo, las razones son múltiples, sin embargo, factores como la pobreza, los cambios en las situaciones laborales y sociales, contaminación, la economía, los horarios, las perspectivas profesionales, las relaciones interpersonales y la competencia entre compañeros de clases y de trabajo, son algunos detonantes para que la población lo desarrolle. (IMSS, 2019)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente, 350 millones de personas sufren síntomas depresivos, entre una de las causas está el estrés producido por el ámbito académico y se pronostica que para el año 2020 se convertirá en la segunda causa de riesgo para problemas de salud psicosomáticos. (Santos, Jaramillo, Morocho, Calderón & Rodríguez, 2017, p.256)

1.3 Antecedentes históricos del estrés

Una de las personas a quienes se le atribuye el término estrés es a Hans Selye; Quien en 1926 comenzó a desarrollar su teoría sobre la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrentarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades; a las cuales llamó síndrome de Adaptación General. (Fundación Hans Selye, 2019)

Butter worth's, Mass, (1960), definió 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. (Gutiérrez & Amador, 2016, p.25)

1.4 Estresores

Los estresores son estímulos que desencadenan el estrés, ya sea externo o interno; los cuales influyen de manera directa o indirecta en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis). Estos dependen del medio y contexto donde se desenvuelve cada individuo. (Calle & Rodríguez, 2015)

Los estímulos causantes del estrés, suelen estar cargados de exigencias externas o internas que al provocar una reacción se manifiestan en el organismo. Del mismo modo son aquellas situaciones evaluadas como amenazas o retos que están o no bajo el control del individuo y que generan una percepción de estrés. (Parra, Rojas, Patiño, Caicedo & Valderrama, 2015)

Existen distintos estresores, entre los más comunes se encuentran:

- Estresores del entorno físico: tales como el frío, ruido, calor, lluvia, etc.
- Estresores del cuerpo: consideramos estímulos internos tales como el dolor, el hambre, la sed, el cansancio.
- Estresores mentales: relacionados con la personalidad de cada persona, su forma de pensar, de sentir, también la manera de afrontar ciertas situaciones o problemas personales.
- Estresores sociales: se relacionan con la convivencia que se tiene con los demás, las discusiones, los malos entendidos, las separaciones, el aislamiento, etc. (Marcos, 2016)

No obstante, la noción de estresor, depende de cada persona; de acuerdo a las percepciones que tenga de la vida, de la manera en que enfrenta cada circunstancia, de su capacidad para afrontar los problemas, de la manera en cómo concibe sus metas y propósitos personales.

1.5 Síndrome general de adaptación

Concepto que considera al estrés como una respuesta ante un estímulo, según el cual el organismo se activa después de la detección de una fuente estresante, situación que provoca diversos cambios fisiológicos en el organismo. Este se determina por el estrés, que es lo que percibe el organismo de manera negativa y por la respuesta que se le dé al estrés, es decir a la percepción del estímulo estresante. (Calle & Rodríguez, 2015)

Este proceso se le atribuye a Selye (1926) quien realizó diversos estudios con ratas, a quienes enfrentaba a distintos estímulos aversivos; es decir estaban expuestos a situaciones tales como, el frío, el calor, hemorragias, inyección de veneno, etc. Y con ello observo que dichos animales presentaban constantes cambios psicológicos a los que nombro Síndrome de Adaptación General; cuando no se logra la adaptación de manera eficiente se produce lo que el llamo enfermedades por desadaptación, debido a las exigencias y a la sobrecarga a la que se enfrenta. Actualmente este concepto se emplea para justificar la presencia de estrés que puede manifestar una persona, al no poder adaptarse de manera positiva a dichos cambios o exigencias.

De acuerdo a Selye esta situación provoca en animales y seres humanos reacciones fisiológicas ante el estrés; a este proceso lo dividió en tres etapas; la etapa de alarma o movilización, la etapa de la resistencia y la etapa de agotamiento. (López, 2005)

1.6 Fases del estrés

El estrés se manifiesta a través de una serie de alarmas que se perciben en el organismo, mismas que denotan el peligro. Hans Selye (1926) desarrollo una teoría acerca del estrés llamado síndrome de adaptación general, mismo que dividió en tres fases.

1.6.1 Fase de alarma

Estado de alerta, que emite avisos sobre los agentes estresantes; principalmente las reacciones fisiológicas, y una vez percibidas se le puede hacer frente y no se desarrolla.

1.6.2. Fase de resistencia o adaptación

Esta aparece cuando el estrés ha superado la primera fase, el estresor se vuelve más intenso que las personas se sienten incapaces de vencerla, por lo que surge un estado de agotamiento físico, mental y psicológico.

1.6.3. Fase de agotamiento

En esta fase continúan las molestias, se presentan con frecuencia y larga duración, en este caso los recursos para combatirla ya son insuficientes; por lo que la persona percibe fatiga, ansiedad, experiencias problemáticas; mismas que conducen a la depresión pues existe una falta de motivación, se recae en situaciones altamente pesimistas y surgen los pensamientos negativos. (Calle & Rodríguez, 2015)

En el ámbito educativo los alumnos también se enfrentan al estrés, mismo que se deriva por las constantes actividades que se tienen que realizar en periodos cortos, las evaluaciones a las que de manera cotidiana están inmersos y a las actividades extra curriculares que se llevan a cabo, el tipo de estrés al que se enfrentan los estudiantes es conocido como estrés académico, del cual se habla a continuación.

1.7 Estrés académico

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio), y tercero: este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico. (Jerez & Oyarzo, 2015, p.150)

Como su nombre lo indica el estrés académico se refiere a aquellos sucesos que presentan los estudiantes, por las condiciones a las que están expuestas en el ambiente escolar, mismas que si no son controladas de forma adecuada se convierten en problemas, que afectan su desempeño escolar y su salud.

Al estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se les atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización. (Belkis, Calcines, Monteaguado & Nieves, 2015. p.170)

1.8 Estresores académicos

De acuerdo con Gutiérrez & Amador los estresores más comunes a los que se enfrentan los estudiantes son: el tiempo limitado para cumplir con sus tareas académicas, la sobrecarga de trabajos y tareas, así como al periodo de evaluaciones. (Gutiérrez & Amador, 2016)

Además de las actividades mencionadas, existen otros factores dentro del entorno escolar que pueden llevar a un alumno a padecer estrés; tales como la competencia con los compañeros, la actitud del profesor, los trabajos en equipo, la relación grupal, entre muchos otros factores.

Otros de los estresores académicos más comunes entre los estudiantes pueden ser: la sobrecarga académica, el aprendizaje centrado en la memorización, algunas exigencias de materias específicas, las exposiciones, la falta de metodología del profesor y las bajas calificaciones. (Gutiérrez & Amador, 2016)

Por otra parte, Barraza (2006) realizó una investigación en la cual demostró la presencia de estrés académico en alumnos y docentes, así como las causas y las consecuencias: de este modo, presentó una propuesta del modelo sistémico del estrés.

1.9 Investigaciones realizadas sobre estrés académico

Existen diversas investigaciones que se han realizado acerca del estrés académico, mismas que recalcan las causas y consecuencias, así como distinguir cuales son los principales estresores a los que se enfrentan los estudiantes. La mayoría de los estudios se enfocan en demostrar que existen porcentajes altos en las comunidades escolares de alumnos con dicho padecimiento, algunos de ellos se mencionan a continuación.

En uno de los estudios realizados sobre el estrés académico, se hace énfasis en la necesidad de desarrollar modelos o instrumentos que permitan visualizar la problemática de una manera oportuna y al mismo tiempo se atiende de manera adecuada para que los estudiantes no sufran las consecuencias. En dicho estudio además de hacer énfasis en el concepto, evolución y consecuencias del estrés, se hace un análisis de la importancia de que los docentes conozcan este padecimiento en sus alumnos y que al mismo tiempo se busquen alternativas de tratamiento. (Gutiérrez & Amador, 2016)

1.9.1 Investigación en educación primaria

En un estudio realizado en Estados Unidos con alumnos del tercer año de educación primaria, se comprobó que efectivamente los alumnos a pesar de la edad están expuestos al estrés, mismo que se desencadena por las múltiples tareas académicas que tienen que desempeñar. En dicha investigación se realizó un estudio fenomenológico realizando entrevistas semiestructuradas donde se trató de rescatar la naturaleza del estrés. De acuerdo a las respuestas que dieron los niños manifiestan que el estrés es “malo”, para ellos la escuela representa un estresor cuando el maestro solicita un trabajo y se da poco tiempo para realizarlo, la carga de trabajo y la poca participación de sus compañeros en la distribución y realización de actividades; desencadenando en consecuencias tales como un estado de ánimo negativo, falta del deseo de aprendizaje y falta de concentración y motivación.

Por lo que se concluye que los adultos padres de familia y maestros deberían conocer cuáles son los factores estresantes más predominantes en los alumnos y establecer medidas de afrontamiento desde inicios del ciclo escolar, para evitar las repercusiones en su desempeño escolar.

Dentro de las limitantes del estudio se encuentran que fue dirigido y se aplicó solo a una muestra bastante pequeña, por lo que los resultados no se pueden generalizar. (Sotardi, 2017)

Como se analiza en los estudios anteriores no existen intervenciones o estudios que se hayan realizado en el nivel básico, la mayoría de ellos se enfoca en el nivel superior, y su ámbito de estudio se dirige hacia la identificación de estresores académicos más comunes, existen pocos trabajos en los que se intervenga al respecto; motivo por el cual es de suma importancia, que en los futuros trabajos de investigación acerca del estrés académico, no solo se conozcan los estresores que padecen los estudiantes, sino que se busquen alternativas para evitarlo o bien que los estudiantes conozcan algunas estrategias de sobrellevarlo y con ello logren mejorar su rendimiento académico, ampliándolos al nivel básico y medio superior, ya que en ambos niveles no existe registro alguno de intervenciones que se hayan realizado.

La presente investigación busca identificar los principales estresores que padecen los alumnos de sexto grado de educación primaria; con la finalidad de diseñar una intervención y observar si esta contribuye a la disminución de estrés que perciben los estudiantes en el ambiente académico.

1.10 Modelo sistémico-cognoscitivista

Barraza (2006) propuso un modelo de estrés académico, llamado modelo: sistémico-cognoscitivista, el cual se basa en cuatro hipótesis.

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: En este modelo los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada y salida al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio. En el alumno se somete a una serie de demandas consideradas como estresores, mismos que provocan un desequilibrio; manifestándose en estímulos, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: los primeros considerados estresores mayores que tienen una presencia objetiva que su repercusión hacia la persona es siempre negativa. Mientras que otros estresores no tienen presencia objetiva y que su percepción depende en gran parte del pensamiento de las personas.

Los estresores menores son aquellos que dependen siempre de la valoración de la persona, el estrés académico es considerado un estresor menor; debido a que la percepción cognitiva depende del individuo.

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: La situación estresante (desequilibrio sistémico) puede ser clasificado en: físicos, psicológicos y comportamentales.

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio, se pone en marcha la capacidad de afrontamiento. (Belkis, et al, 2015)

El modelo conceptual para el estudio del estrés propuesto por Arturo Barraza (2006), surge a partir de la teoría de la modelización sistémica y su fundamento teórico se basa en la teoría general de sistemas y en el modelo transaccional del estrés.

La teoría general de sistemas menciona que: Toda esfera de la realidad parte de una constitución sistémica, considera un fenómeno en su totalidad; el todo es más que la suma de sus partes, es decir que el sistema humano es visto como sistema abierto y se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada input y salida output para alcanzar un equilibrio sistémico.

Mientras que el modelo transaccional del estrés menciona que la relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por procesos cognoscitivos de la valoración de las demandas del entorno.

Dicho modelo caracteriza el estrés académico como un estado psicológico propio de las personas y para su estudio se basa en la revisión de los estresores, indicadores del desequilibrio y las estrategias de afrontamiento que se ponen en marcha. (Barraza, 2006)

El modelo sistémico cognoscitivista propuesto por Barraza ha sido empleado en diversas investigaciones relacionadas con el estrés académico.

En la investigación realizada por Barraza (2008) se empleó el instrumento SISCO del estrés académico, el cual se enfocó en un estudio experimental, correlacional y transeccional, dirigido a estudiantes de maestría en educación del estado de Durango, mismo que tuvo el objetivo de conocer el perfil descriptivo del estrés académico en cuanto a variables sociodemográficos y variables situacionales, para ello se empleó el instrumento Sisco; instrumento que muestra una confiabilidad por mitades de .83 y confiabilidad alfa de Cronbach de .90, valorados como buenos. Los resultados que se obtuvieron en la investigación demuestran que el 95% de los estudiantes de maestría han presentado estrés académico, con un nivel alto. Los problemas que se derivan del estrés son: somnolencia, inquietud, ansiedad, angustia, desesperación y falta de concentración; las mujeres son quienes tienden a tomar medidas de afrontamiento, mientras que los hombres carecen de estas, con los resultados del estudio se puede denotar una importante necesidad de que los alumnos conozcan algunas medidas de afrontamiento y que las lleven a cabo para evitar el desarrollo de nuevas enfermedades. (Barraza, 2008)

Otra investigación realizada sobre el tema del estrés académico, indica que el 30% de los estudiantes que participaron en el estudio presentaron un nivel de estrés profundo al momento de haber realizado la prueba.

La investigación se realizó con estudiantes de las carreras de educación primaria y educación especial de la escuela Normal del estado de Chihuahua, el cual tuvo el objetivo de conocer el nivel de estrés que presentan los estudiantes de ambas licenciaturas, ya que sus planes de estudio y su área laboral es totalmente distinta; además se estableció la hipótesis de que los alumnos de la licenciatura en educación especial son los que presentan mayores niveles de estrés en comparación con los de educación primaria. Para conocer y comprobar dicha hipótesis se empleó el instrumento del estrés académico SISCO; el cual es uno de los más utilizados actualmente en Latinoamérica y fue desarrollado para evaluar de forma sistemática la presencia de estrés en los estudiantes, el cual ha tenido gran aceptación en el medio educativo en las últimas décadas. De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que los alumnos de ambas licenciaturas se encuentran en el mismo nivel de estrés, es decir que no se encontró un nivel mayor en alguna de las dos licenciaturas; una ventaja encontrada del instrumento aplicado es que se pueden obtener respuestas directas de los participantes sin tener que hacer interpretaciones. También se recalca la importancia de poder implementar estrategias de afrontamiento en los estudiantes para que logren disminuir sus niveles de estrés, ya que este no solo afecta su rendimiento, sino que se ven afectados en su vida personal por todas las presiones que pueden tener a lo largo de la carrera. (López, 2017)

1.11 Causas, Síntomas y consecuencias del estrés académico

El estrés académico tiene sus principales causas en las constantes demandas que se realizan en el ámbito académico a los estudiantes, y que en los últimos años ha ido en aumento; por la imposibilidad de los individuos de poder afrontar las exigencias que el ámbito educativo requiere. (Toribio & Franco, 2016)

Diversos estudios han comprobado que las principales causas del estrés académico se debe, en gran medida a tres factores principales, la carga de trabajos escolares, el poco tiempo que se tiene para su elaboración y la realización de exámenes. Aunado a ello también se atribuye al carácter del profesor como una causa más del estrés en los estudiantes. (Saldaña, et al, 2017)

En la educación básica además de las causas escolares, los alumnos se enfrentan a diversas situaciones familiares que contribuyen aún más en su aparición.

El estrés académico se ha asociado con la aparición de enfermedades crónicas, cardíacas, fallas en el sistema inmune, ansiedad, dolores de cabeza; en los menores las manifestaciones suelen ser: enojo, trastornos metabólicos, depresión, tristeza, irritabilidad, baja autoestima, descenso de la calidad de vida, problemas familiares, insomnio, etc., y el bajo rendimiento escolar. (IMSS, 2019)

Los principales síntomas que denotan la presencia de estrés son: desesperación, culpabilidad, reacciones disociativas, angustia, emociones negativas, irritabilidad, insomnio, enojo, falta de concentración, etc. Además, se puede presentar la aparición de diversas enfermedades físicas que alteran al organismo.

Las personas que sufren de estrés pueden presentar los signos y síntomas desde los tres días y hasta el mes. Y si el periodo se prolonga este se convierte en agudo o crónico por lo que es indispensable su atención. (DSM-5, 2013)

Por otro lado, el CIE-10 hace mención que los síntomas característicos de una persona con estrés son: un estado de aturdimiento, falta de atención, desorientación, aislamiento y agitación. Dichos signos aparecen minutos después de las situaciones estresantes, pero si persisten por un tiempo prolongado el

diagnóstico debe modificarse, ya que puede ser que haya alguna dificultad mayor (CIE-10, 2008)

El estrés se puede manifestar de distintas maneras en el organismo del individuo García & Gil realizan una clasificación de síntomas, los cuales son:

Síntomas físicos. Como pueden ser las jaquecas, gastritis, aumento de la presión arterial, colon irritable, menor eficacia del sistema inmune. Asimismo, provoca taquicardia, sudoración, temblor corporal, tics nerviosos, obesidad y sobrepeso, pérdida del cabello y aparición de la caspa, menstruación irregular, enfermedades cardíacas manos y pies fríos, tensión muscular, falta o aumento de apetito, diarrea o estreñimiento, insomnio, tartamudeo alteraciones de la piel (acné, rosácea, urticaria, arrugas, acidez, dishidrosis, psoriasis, herpes bucales), fatiga y sequedad de boca.

Síntomas psíquicos. Se dificulta la capacidad de concentración e incrementa el número de errores, lentitud en la toma de decisiones, disminuye la memoria. También es frecuente la aparición de ansiedad, preocupación en exceso, inquietud, miedo o pánico, preocupación excesiva, irritabilidad, disminución de la autoestima y constantes cambios de humor que, si no son tratados a tiempo, pueden ser causa de depresión y labilidad emocional. (García & Gil, 2016)

Como se mencionó anteriormente el estrés académico además de presentar afectaciones físicas, también puede ocasionar un bajo rendimiento en los estudiantes, ocasionando que los alumnos desencadenen otros trastornos psicológicos.

Las reacciones de estrés se producen en distintos niveles:

Psicológico-emocional: En este nivel se encuentran los pensamientos y sentimientos que surgen durante la reacción de estrés, como son: intranquilidad interior, nerviosismo, insatisfacción, enfado, rabia, sensación de desamparo,

sentimientos de culpabilidad, autorreproches pensamientos recurrentes, obsesiones sensación de vacío mental (aislamiento) problemas de concentración bloqueo mental, incapacidad para pensar con claridad. (Marcos, 2016)

Conductual: referente a los comportamientos o las manifestaciones propias de alguien y que generalmente son visibles para los demás. Por ejemplo: consumo de tabaco, alcohol, drogas, café, analgésicos, calmantes o estimulantes, etc. (Marcos,2016)

En el trato con los demás, el tono se vuelve agresivo y alterado y las discusiones y reproches son cada vez más frecuentes. Existe una constante impaciencia en sus actividades cotidianas. (Marcos, 2016)

La Organización Mundial de la Salud (OMS,2016) advirtió que el estrés en el colegio lo padecen jóvenes con elevados niveles de presión escolar, quienes presentan un incremento de comportamientos que ponen en riesgo la salud. Los problemas más frecuentes son dolores de cabeza, abdominal y de espalda; mareos y síntomas psicológicos como tristeza, tensión o nerviosismo. (Boletín, 2016)

De acuerdo a la clasificación que hace el DSM-5 con respecto al estrés, los sujetos que padecen estrés presentan una reducción emocional, por lo que no encuentran placer o gusto por hacer actividades que antes disfrutaban de hacer; muestra dificultades para concentrarse, inquietud e irritabilidad. Además de la presencia de síntomas intrusivos, negatividad, síntomas de disociación, evitación y alerta. (DSM-5, 2013)

Capítulo 2

Técnicas Cognitivo Conductuales para el manejo del estrés

Para el desarrollo del taller se hará uso de las técnicas cognitivo conductuales, mismas que se desprenden de la Terapia Cognitivo Conductual. Desde hace ya varios años la terapia Cognitivo Conductual ha sido empleada en el tratamiento de múltiples trastornos psicológicos, mediante la puesta en marcha de diversas técnicas de intervención que permiten la modificación de la conducta que está causando algún malestar al individuo.

2.1 Terapia Cognitivo Conductual

La TCC es un tratamiento psicológico que determina que existen cogniciones distorsionadas o conductas disfuncionales que causan un malestar psicológico; en esta terapia se definen los objetivos y se enseña a aplicar técnicas que ayuden a disminuir el malestar. (Fullana, Fernández, Bulbena & Toro, 2011)

Los fundamentos teóricos del surgimiento de la terapia cognitivo Conductual se remontan al conexionismo de Thorndike, el conductismo de Watson, los desarrollos neoconductistas de Hull, Guthrie, Mowrer y Tolman, y, por último, a la contribución de Skinner y el análisis experimental de la conducta.

(Díaz, Ruiz & Villalobos, 2012)

El objetivo de la intervención es lograr el cambio conductual, cognitivo y emocional, modificando la conducta desadaptada; también es posible modificar los procesos cognitivos que influyen en el comportamiento. (Díaz, Ruiz & Villalobos, 2012)

2.1.2 Técnica de la relajación

Las técnicas de relajación tienen como objetivo reducir el estado de activación fisiológica, se trata de un proceso de aprendizaje gradual que ayuda en la reducción de la activación para afrontar diversas situaciones. (Díaz, et al &, 2012)

Su origen se remonta a la cultura oriental vinculada a las prácticas religiosas, donde a través de la meditación pretenden conseguir la calma y la relajación corporal apoyados de la respiración. Para aplicar la técnica de relajación, es importante que se cumplan con ciertas características; las cuales son: usar ropa adecuada, emplear un tono de voz tranquilo, proporcionar instrucciones precisas, motivación del paciente y comprensión de las instrucciones.

Entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson

Desarrollada en 1939 por Edmund mediante la cual experimentó que tensando y distendiendo los músculos, se eliminaban las tensiones y contracciones musculares; induciéndolo a la relajación.

Su objetivo es reducir los niveles de activación a través de la disminución progresiva de tensión, el procedimiento se lleva a cabo mediante la tensión y distensión de los distintos grupos de músculos. (Díaz, et al, 2012)

Fases para la relajación

1. Fase: realizar de manera continua la tensión y distensión de los músculos, con ello se identifica que músculos están tensos y posteriormente se procede a relajarlos.

2. Fase: una vez que se identificó relajar el musculo tensado, para ello se debe tensar al máximo, ir aflojando los músculos lentamente, sincronizar la respiración con los ejercicios, Focalizar la atención en el grupo muscular y en las sensaciones de tensión (unos 5-10 segundos) y para la relajación (de 30 a 40 segundos) con cada musculo. (Díaz, et al, 2012)

2.1.3 Técnicas de imaginación

Las técnicas de la imaginación consisten en imaginar escenas concretas, respetando los detalles que se especifican en las instrucciones, sus principales objetivos se centran en: el control del dolor, el enfrentamiento de estados emocionales negativos y brindar un estado de relajación. El terapeuta brinda especificaciones de lo que el paciente debe de realizar. Esta actividad se comienza empleando escenas neutras, es decir que no tengan relación con la situación que produce tensión en el paciente. Se van realizando cambios en la escena imaginada y realizando cambios de manera progresiva. (Diaz, et al, 2012)

Pasos para la imaginación.

1. Ponerse en un lugar cómodo, dejando a un lado los pensamientos y relajando el cuerpo.
2. Se comienza empleando ejercicios de relajación
3. Se pone énfasis en el empleo de todos los sentidos, al ir escuchando cada una de las indicaciones.
4. Cerrar los ojos y mantener la atención a las indicaciones
- 5.
6. Se proporcionan las indicaciones, y el sujeto las lleva a cabo
7. Una vez que las indicaciones se han finalizado, el sujeto abre los ojos de manera paulatina. (Diaz, et al, 2012)

2.1.4 Técnicas de respiración

La respiración es un proceso que ayuda en la regulación metabólica del organismo.

Se lleva a cabo respetando una serie de procedimientos o fases, los cuales son:

1. Inspiración: el aire entra por las fosas nasales y llega a los pulmones por medio de los bronquios, hasta llegar a los alveolos y se difunde por el torrente sanguíneo.

2. Pausa inspiratoria: después de la inspiración se produce una pausa en la que los pulmones se mantienen en estado de inflación, mismos que facilitan el intercambio de gases. (Díaz, et al, 2012)

3. Espiración: El CO₂ entra en los alveolos y es expulsado hacia afuera

Pausa espiratoria: A la espiración le sigue una pausa en la que los pulmones permanecen en reposo.

Existen tres tipos de respiración.

La respiración costal: Es una de las respiraciones más superficiales y la menos saludable, ya que el aire se concentra en la zona superior de la caja torácica los músculos respiratorios permanecen con una baja actividad.

La respiración diafragmática: En ella el diafragma participa activamente, es una de las respiraciones más adecuadas.

La respiración abdominal: El tórax no se mueve y el abdomen es el que hace toda la actividad. (Díaz, et al, 2012)

2.1.5 Reestructuración cognitiva

Esta técnica se basa en que el cliente identifique y cuestione aquellos pensamientos desadaptativos, para que los sustituya por otros más adecuados; con el objetivo de eliminar las perturbaciones emocionales. Para llevarse a cabo se emplean los siguientes supuestos teóricos:

a) La forma en que las personas estructuran sus cogniciones y experiencias y a su vez como ejercen influencias sobre lo que sienten, piensan y actúan. En este sentido las reacciones dependen de la forma en que cada uno percibe dicha situación.

b) Las cogniciones se pueden identificar por medio del uso de métodos como la entrevista, los cuestionarios y autorregistros; algunas de ellas son conscientes y otras inconscientes, pero la persona es capaz de identificarlos.

c) Las cogniciones se pueden modificar y así lograr cambios significativos en las personas. (Bados & García, 2010)

Pasos para aplicar la reestructuración cognitiva

1. Registrar los pensamientos irracionales
2. Verificar que dichos pensamientos realmente sean irracionales
3. Analizar la utilidad que nos traen esos pensamientos irracionales
4. Analizar la trascendencia de los pensamientos
5. Búsqueda de pensamientos alternativos a los irracionales
6. Modificación de los pensamientos negativos en positivos. (Bados & García, 2010)

2.1.6 Inoculación y estrés

Esta técnica combina elementos de enseñanza, discusión, reestructuración cognitiva, resolución de problemas, y otros elementos que sirven para lograr cambios. Su objetivo es desarrollar habilidades de afrontamiento para la resolución de problemas de forma inmediata, sin embargo, también es aplicable a situaciones futuras.

Para su aplicación se lleva a cabo en tres fases:

1. La primera fase denominada de conceptualización, en la que se establece una relación de colaboración con los pacientes para comprender mejor la naturaleza del estrés.
2. La segunda fase, denominada de adquisición de habilidades, donde los pacientes ensayan una serie de habilidades de afrontamiento.
3. Y la última fase llamada de aplicación y consolidación, en la que el paciente valora la importancia de cada una de las sesiones, les da un seguimiento y pone en marcha estrategias de afrontamiento para futuras recaídas. (Meichenbaum, 2012)

2.1.7 Entrenamiento en resolución de problemas

Técnica de D'Zurilla y Goldfried en la que se asegura que cuando hay problemas se produce ansiedad y por lo tanto una sensación de peligro, por lo que es indispensable poner en marcha un entrenamiento en solución y tomar decisiones; para realizar dicha acción es necesario tener una actitud objetiva y concreta. Su objetivo se centra en: facilitar una conducta eficaz a partir de la modificación de la conducta, es decir emplear recursos positivos de respuesta ante una problemática. (Cano,2002)

Para ello se siguen las siguientes fases:

1. Definir el problema de una manera clara y concisa
2. Enlistar las soluciones posibles
3. Definir las ventajas y desventajas de las soluciones planteadas
4. Seleccionar la mejor alternativa de solución
5. No cometer ningún retroceso (Cano, 2002)

2.1.8 Entrenamiento en auto instrucciones

Propuesta por Meichenbaum esta técnica consiste en las instrucciones con las que guiamos nuestra propia conducta, en las cuales se va indicando de qué manera y cómo se realizará alguna acción; su objetivo se enfoca en las auto verbalizaciones internas que realiza el sujeto, para que le ayuden a controlar las acciones o pensamientos que le han causado problemas o dificultades. (Regader como se citó en López, 2018).

Para llevarla a cabo se implementan los siguientes pasos:

1. El modelador ejecuta una tarea y habla en voz alta
2. El paciente imita la conducta de quien dirige
3. El paciente verbaliza las instrucciones mientras realiza la acción

El objetivo de esta técnica es fomentar una actitud de resolución de problemas, se emplea en combinación con otras técnicas para la obtención de mejores resultados. (Cano, 2002)

Capítulo 3.

Desarrollo Cognitivo y Psicosocial en la Adolescencia

3.1 La adolescencia

La adolescencia representa un cambio drástico en las personas, pues no solo hay cambios físicos, sino que es la etapa en la que alcanzan una madurez que los va capacitando poco a poco hacia la vida adulta.

De acuerdo a la OMS (2019) La adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, aproximadamente entre los 10 y los 19 años de edad. Esta etapa se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de constantes cambios.

El término adolescencia es una palabra que deriva del latín “adolescere” que significa crecimiento hacia la adultez, una etapa que se encuentra entre la infancia y el paso hacia la adultez; en ella existe un proceso de maduración física, psicológica y social; los cambios son rápidos y la maduración se ve presente (Gaete, 2015).

Se denota un periodo de preparación para el futuro adulto, en la cual se producen diversas experiencias, incluyendo la maduración física y sexual, pero también hay una transición hacia la independencia social y económica. (OMS, 2019)

3.2 La pubertad

El término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la acumulación de masa y grasa muscular. Su definición se basa en criterios meramente estadísticos; es decir si la aparición de los caracteres sexuales secundarios se encuentra dentro del intervalo de $\pm 2,5$ (desviación estándar). Se considera que este proceso aparece entre los 8 y los 13 años en las mujeres y entre los 9 y 14 años para los hombres. (Güemes, Ceñal & Hidalgo, 2017)

3.3 Diferencias de la adolescencia entre hombres y mujeres

Existen diferencias significativas entre hombres y mujeres durante la adolescencia; además de las que viven de manera física según cada sexo, hay diferencias enfocadas a la personalidad, mismos que se ven reflejados en su forma de ser y de afrontar las situaciones que les presentan a lo largo de su vida, las mujeres adquieren la responsabilidad hacia ellas y hacia las personas que le rodean, mientras que los hombres tienden a ser más independientes, y sus responsabilidades se reducen en comparación con las de las mujeres. Los hombres tienden a tener mayor seguridad, confianza, individualidad, fuerza, racionalidad, resistencia emocional, fuerza a la frustración. Estas son algunas de las razones por la que son menos vulnerables que las mujeres a las cuestiones emocionales. (Ruiz, García & Rebollo, 2013)

3.4 Afectaciones del estrés entre hombres y mujeres durante la adolescencia.

La adolescencia es una etapa de constantes cambios, los cuales en la mayoría de los adolescentes son desencadenantes de estrés, la transición de la escuela primaria a la secundaria suele ser uno de los factores más comunes. Las mujeres son más susceptibles a las condiciones estresantes, ya que cuentan con menos recursos para afrontarlos; presentan más signos de angustia frente a situaciones que les es difícil de realizar, por otro lado, los hombres suelen ser más flexibles por lo que se toman las situaciones con menos seriedad, no les genera angustia el hecho de poder realizar o no alguna actividad. Siendo las mujeres un sexo que se caracteriza por su sensibilidad, son quienes tienen una mayor probabilidad de padecer estrés, en comparación con los hombres; sin embargo, tienden a buscar alternativas de enfrentamiento, por lo que las afectaciones disminuyen de manera considerable. (Gaeta & Martin, 2009)

3.5 Cambios que se experimentan durante la adolescencia.

Los adolescentes muestran una serie de cambios físicos bastante notorios, estos cambios comienzan en las mujeres entre los 9 y los 14 años y para los hombres entre los 10 y los 16 años. La maduración de los órganos reproductivos es uno de los cambios más sobresalientes de esta etapa; en las niñas se da inicio con la menstruación y en los hombres con la producción de espermatozoides, la primera eyaculación en los hombres ocurre aproximadamente entre los 13 años de edad. (OMS, 2019)

3.6 Efectos psicológicos de la maduración temprana y tardía

Los efectos de la maduración varían entre los hombres y las mujeres. Los hombres que maduran antes de tiempo adquieren mayor autoestima, tienden a ser más desenvueltos, relajados, menos impulsivos y suelen tener un mejor avance cognitivo. Por otro lado, las niñas que maduran en forma temprana suelen ser menos sociables, menos expresivas y poco desenvueltas, son tímidas y un tanto negativas. (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009)

Los efectos de la maduración suelen ser negativas cuando los adolescentes están menos desarrollados que sus compañeros, además hay sucesos tales como el ingreso a la secundaria que pueden ser sucesos estresantes.

3.7 Presiones para asumir conductas de alto riesgo durante la adolescencia

Durante esta etapa el adolescente se ve inmerso en diversas presiones para caer en el mundo del alcohol, el tabaco o las drogas y existe el riesgo de comenzar a tener relaciones sexuales a muy temprana edad, situación que además de ser riesgoso para contraer enfermedades de transmisión sexual; en el caso de las mujeres se corre el riesgo de un embarazo temprano. Además de ello existen diversos problemas de adaptación y de salud mental. (OMS, 2019)

3.8 La familia y la comunidad representan un apoyo fundamental para el adolescente

Los adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela, los servicios de salud, mismos que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. (Papalia, et al, 2009)

3.9 Desarrollo cognitivo durante la adolescencia

El desarrollo cognoscitivo según Piaget se lleva a cabo a través de la interacción del niño con su entorno, el lenguaje, la socialización, de esta manera se aprende a planear, recordar, socializar y resolver problemas. Este autor menciona que existen dos tipos de funciones mentales; las inferiores y las superiores. Las inferiores son aquellas con las que se nace, funciones naturales determinadas por la genética. Las superiores son aquellas que se adquieren a través de la interacción social, determinadas por la sociedad. (Tomás & Almenara, 2008)

Piaget realizó una clasificación en cuanto a las etapas del desarrollo cognitivo, en el caso de los adolescentes, según este autor se encuentran en la etapa de las operaciones concretas.

La cual se caracteriza por: Los adolescentes desarrollan la capacidad de pensamiento abstracto, se da inicio a partir de los 11 años, aprenden a manipular de una mejor manera la información, tienen la capacidad de comprender mejor los hechos históricos, emplean símbolos; de manera general en esta etapa pueden ser capaces de comprender diversos fenómenos que antes no conocían o que se les dificultaba entender. El razonamiento hipotético-deductivo se hace presente ya que son capaces de diferenciar las operaciones formales. (Papalia, et al, 2009)

Los conceptos más sobresalientes de esta etapa en los adolescentes son:

Desarrollo del lenguaje: El lenguaje representa un nivel de desarrollo cognitivo, en la adolescencia los chicos suelen hablar de una forma más refinada, su vocabulario aumenta y son capaces de darle sentido y entendimiento a las palabras complejas; tales como el amor, la tristeza, la libertad, etc. Existe un cambio notorio en cuanto a la forma de hablar y pensar, el procesamiento de la información suele ser más rápida, muestran una capacidad de pensamiento abstracto a través de los juicios morales, ven el futuro de una manera más realista. (Papalia, et al, 2009)

3.10 Desarrollo psicosocial en la adolescencia.

La adolescencia además de presentar cambios físicos y psicológicos, los jóvenes se enfrentan a la búsqueda de su propia identidad, la cual representa una forma coherente del yo, misma que se va formando por medio de las creencias y los valores. No obstante, este concepto no logra consolidarse en la etapa adolescente, sino que continua durante la etapa adulta. (Papalia, et al, 2009)

Los aspectos sobresalientes del desarrollo psicosocial en la adolescencia son:

Desarrollo de la autonomía: En la adolescencia los jóvenes logran el desarrollo de la autonomía, aprenden a ser más independientes tanto emocionalmente y cognitivamente; sin embargo, este cambio pasa por un proceso de rebeldía, no obstante, son capaces de adquirir destrezas que les permitan sobresalir y ser autosuficientes. (Gaete, 2015)

Desarrollo psicológico: Existe el sentido de individualidad, la autoimagen que se van formando se desarrolla por la opinión de terceras personas, y por tal motivo tiende a pasar más tiempo a solas, las conductas de riesgo se hacen más frecuentes. (Gaete, 2015)

Desarrollo cognitivo: se caracteriza por el aumento en las habilidades de pensamiento más abstracto y se fortalece la creatividad, se vuelve más crítico; existe mayor atención a las actividades académicas. (Gaete, 2015)

Desarrollo social: en esta etapa el trabajo entre pares se vuelve más sólido, adquiere hábitos y conductas referentes al grupo de amigos con los que convive.

3.10.1 Diferencias de género en la formación de la identidad

Para las mujeres, la identidad y la intimidad se desarrollan de manera conjunta, la autoestima también sufre cambios significativos durante este periodo, en los hombres esta se demuestra a través de los logros y en las mujeres depende de la convivencia con los demás. Aunque en la mayoría de las veces esta situación se ve afectada por múltiples factores de la convivencia en sociedad y familiar, desencadenando en una baja autoestima. (Papalia, et al, 2009)

3.11 Orientación sexual e identidad

La orientación sexual entre los seres humanos es un aspecto fundamental que se desarrolla en la adolescencia, debido a que en esta etapa comienzan a despertar el interés hacia las personas del sexo opuesto, aunque no en todos los casos es así; puesto que además de la heterosexualidad, se dan casos de homosexualidad y de bisexualidad; sea cual sea la orientación sexual de los adolescentes, esta forma parte de su desarrollo y es una característica que los define y los prepara para la vida adulta. (Papalia, et al, 2009)

3.12 Riesgos emocionales

Cuando los padres y principalmente las madres están ausentes en el hogar, suelen presentarse diversas problemáticas sociales que se derivan fundamentalmente en la adolescencia, esto debido a que los jóvenes se encuentran más vulnerables emocionalmente, la falta de comunicación asertiva entre la familia

afecta principalmente porque tienden a mantener relaciones poco positivas, que en muchas ocasiones derivan en adicciones o en trastornos mentales. Bajo estas condiciones la aparición del estrés es un detonante que afecta las relaciones familiares, así mismo la condición académica se ve sumamente afectada. (Papalia, et al, 2009)

Capítulo 4

Metodología

4.1 Justificación

Los alumnos de sexto grado de educación primaria no son ajenos de padecer estrés académico, pues las exigencias son muchas, las responsabilidades en la escuela se vuelven cada vez más predominantes y al no saber enfrentar dicha problemática se vuelven más vulnerables y propensos a padecer otros trastornos o desencadenar enfermedades físicas (SEP, 2019).

La secretaria de Educación Pública a través de la publicación del documento Programa Nacional de Convivencia Escolar, puesto en marcha en 20 000 mil escuelas públicas del país a partir del ciclo escolar 2016-2017 y concluyendo con una cobertura total en 2018; informó que los niños y niñas están inmersos en ambientes estresantes y por lo tanto tienen dificultades para seguir instrucciones, regular la frustración, concentrarse y mantenerse quietos, afectando así a las funciones ejecutivas, lo cual influye en su desempeño escolar. Por lo que denota la importancia de atender el estrés académico a partir de programas que mejoren la convivencia en el aula, tanto con los alumnos como con los docentes; actualmente este programa se lleva a cabo en todas las escuelas y su objetivo es lograr que el niño tenga un mejor desarrollo armónico, alejado de situaciones que afecten no solo a su persona sino a su estabilidad emocional. (SEP, 2018)

En un documento que publicó el Instituto Mexicano de la Juventud 2018, también se hace énfasis en que los cambios que sufren los alumnos al pasar a la adolescencia son motivos de estrés y que si no se atienden pueden ser el detonante de padecer algún trastorno psicológico, de ahí la importancia de que los alumnos sepan identificar y hacer uso de estrategias que les permitan afrontar las situaciones estresantes, mismas que no solo afectan en el ámbito académico sino también en su vida personal.

Por otro lado, en la actualidad el nuevo gobierno de México, ha puesto énfasis en la educación que reciben los estudiantes mexicanos, planteando un nuevo Modelo educativo que se ha comenzado a diseñar y que se espera concluir y poner en marcha en el año 2022; el documento titulado Modelo de la Nueva Escuela Mexicana, tiene la perspectiva de atender a los alumnos de todos los niveles enfocándose en una educación inclusiva, equitativa, integral, de excelencia y humanista. Al ser esta de excelencia se pretende atender todas las necesidades que puedan interferir en el proceso educativo, el concepto de humanismo enfocado principalmente en la persona y su bienestar, físico y mental; atenderá las dificultades que el alumno pueda presentar y que en consecuencia afecte su rendimiento académico, en dicho documento se plantea la promoción de vida saludable, por lo que el ámbito psicológico se estará incluyendo en la educación pública de los estudiantes. (SEP, 2019)

Por tal motivo la importancia de la presente investigación se enfocará en identificar cuáles son los factores de estrés académico que más predominan entre los estudiantes de sexto grado de una institución pública del municipio de Texcoco, así mismo se realizará una intervención psico-educativa para que los estudiantes conozcan qué estrategias les permiten combatir esta problemática; misma que afecta no solo al aprendizaje sino también a su bienestar físico y emocional.

Por lo que respecta a los resultados, contribuirán a que los docentes conozcan cuales son los factores estresantes de sus estudiantes, para que logren intervenir de manera adecuada brindándoles el apoyo que requieren; además de comprobar la eficacia del uso de técnicas cognitivo- conductuales en el tratamiento del estrés académico. Otro aspecto en el que impactará será en cuanto a distinguir por parte de los alumnos cuales son las causas y consecuencias del estrés y así pongan en marcha estrategias de prevención.

Para que los alumnos cumplan con sus metas y propósitos a nivel académico, es indispensable que se atienda el estrés mediante estrategias que les permitan afrontarlo de la mejor manera posible, y con ello mejorar su desempeño académico y su calidad de vida.

Para abordar dicha problemática se ha planteado la siguiente pregunta de investigación:

4.2 Pregunta de investigación

El estrés académico es un problema que aqueja a los estudiantes en la actualidad, las múltiples exigencias del mundo moderno, las altas expectativas de los padres, la competencia académica entre compañeros y el alcance de metas individuales se vuelve cada vez más predominante entre los estudiantes de nivel básico. (Rivera, 2013)

Por tal motivo la presente investigación se enfocará en brindar estrategias de afrontamiento del estrés académico a estudiantes de sexto grado de una escuela primaria.

Por lo que se planteó la siguiente pregunta de investigación

¿La asistencia al taller estrategias de afrontamiento, ejerce una influencia positiva en la disminución del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria?

4.3 Enfoque de la investigación

La presente investigación se diseñó a partir del enfoque cuantitativo, ya que está inmerso en una serie de procesos secuenciales, en los que existe la recolección de datos en diferentes momentos; los cuales contribuyen a comprobar hipótesis, también existe un análisis estadístico para abordar el estrés académico y su tratamiento a partir del desarrollo y aplicación de un taller.

4.4 Objetivos de la investigación

4.4.1 Objetivo general:

Identificar los principales estresores desencadenantes del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria, mediante la aplicación del instrumento SISCO del estrés académico e implementar un taller cognitivo-conductual para hacer uso las estrategias de afrontamiento que permitan el control del estrés.

4.4.2 Objetivos específicos

Definir cuáles son los principales estresores académicos que padecen los estudiantes a través del instrumento SISCO del estrés académico.

Diseñar y aplicar un taller cognitivo conductual que favorezca la disminución del estrés percibido por los estudiantes.

Disminuir el estrés académico en los estudiantes, mediante la aplicación de estrategias cognitivo conductuales que les permitan afrontarlo de manera positiva.

Para comprobar el cumplimiento de los objetivos antes mencionados, se diseñaron las siguientes hipótesis:

4.5 Hipótesis

H1: El índice de estrés percibido por los participantes se reducirá significativamente tras su participación en el “Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria”, por lo tanto, sus indicadores serán diferentes.

H0: El índice de estrés percibido por los participantes se mantendrá igual, tras su participación en el “Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés

académico en alumnos de sexto grado de educación primaria”, por lo tanto, sus indicadores serán semejantes.

4.6 Diseño de investigación

La investigación se dirige hacia un diseño preexperimental preprueba/posprueba; en estos diseños el grado de control es mínimo, ya que al conjunto de personas que participan en un experimento se les aplica una prueba antes del tratamiento para conocer cómo se encuentran y después de esta se vuelve aplicar para saber cuáles fueron los resultados que se obtuvieron con la intervención realizada. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

4.7 Escenario

El taller se llevará a cabo en uno de los salones de la institución, mismo que cuenta con un escritorio, una computadora, sillas para todos los participantes y televisión. Cuenta con electricidad y ventanas que permiten una buena visibilidad. El salón corresponde al sexto grado grupo D y se encuentra ubicado en la primaria Leona Vicario del turno vespertino, la cual pertenece al municipio de Texcoco.

4.8 Población y muestra

La población se concentrará en la escuela primaria Leona Vicario del turno vespertino, de donde se elegirá a los participantes, alumnos que actualmente están inscritos en el sexto grado; mismos que se encuentran entre los 11 y los 12 años de edad.

Para seleccionar a los participantes se realizará mediante una muestra no probabilística; el muestreo intencional ya que la selección no depende de la probabilidad, sino de las características o propósitos del investigador; generalmente este tipo de muestras depende de la toma de decisiones y su selección depende de los criterios que establezca quien investiga. (Hernández et al. 2014)

4.8.1 Criterios de inclusión

- Alumnos que se encuentren inscritos en la escuela Primaria Leona Vicario
- Que actualmente cursen sexto grado de Educación Primaria
- Estudiantes entre las edades de 11 y 12 años
- Alumnos que sus padres autoricen el consentimiento informado

4.8.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estén cursando sexto grado de primaria
- Alumnos que no pertenezcan a la primaria Leona Vicario
- Alumnos que no presenten el consentimiento informado
- Alumnos que no cumplan con la edad de 11 y 12 años.

4.9 Variables de investigación

Una variable es una propiedad que sirve para ser observada o medida. Estas suelen adquirir un valor dentro de la investigación cuando se relacionan con otras variables, al formar parte de una teoría o hipótesis. (Hernández et al. 2014)

4.9.1 Variable dependiente Estrés:

Variable dependiente, activa, discreta y ordinal ya que el instrumento SISCO maneja una categoría que va del 1 al 5, donde 1 representa un nivel de estrés bajo y 5 un nivel alto; esta valoración se realizará de acuerdo a la percepción de cada participante al contestar el instrumento. (1 es nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre y 5 siempre.)

Definición conceptual: Es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo (Rivera, 2013).

Definición operacional: Es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: el alumno se ve sometido a una serie de estresores(input). Segundo los

estresores provocan un desequilibrio sistémico y tercero el desequilibrio sistémico provoca que haya acciones de afrontamiento (output). (Barraza, 2007)

4.9.2 Variable independiente Taller de Afrontamiento:

Variable independiente, activa, discreta y ordinal; ya que cada una de las sesiones se puntuará con un valor de 1 (donde cada sesión le corresponde un número según la asistencia de los participantes y estos son considerados valores absolutos, donde la asistencia a una sesión será 1, asistencia a dos será 2, asistencia a tres será 3, asistencia a cuatro sesiones 4 y asistencia a cinco será 5).

Definición conceptual: El taller se trata de una forma de enseñar, y sobre todo de aprender, mediante la realización de actividades que en gran medida se llevan a cabo conjuntamente, en él se comparten conocimientos o estrategias que se ponen en práctica. (Gutiérrez, 2009)

Definición operacional: Actividad en la que participa un conjunto de personas, proporcionando estrategias para el manejo del estrés. 5 sesiones con una duración de 1 hora y media cada una. Variable discreta en donde cada sesión tendrá el valor de 1.

4.10 Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de datos se hará uso de pruebas estandarizadas con corte cuantitativo, para la variable dependiente.

4.10.1 Recolección de datos cuantitativos

La recolección de datos, así como el análisis de la información en el pretest/postest del inventario SISCO, será capturada en Excel y el programa estadístico SPSS versión 23 para hacer el análisis cuantitativo-descriptivo, mediante el uso de estadística descriptiva (frecuencias, medidas de tendencia central, valores mínimos y máximos, etc.) con ello se elaborarán tablas y graficas que permitan observar los resultados obtenidos.

También se empleará la estadística inferencial la cual se ocupa de generalizar al total de la población, las características obtenidas al analizar una muestra. Su propósito principal es estimar los atributos de la población a partir de una muestra de casos. Se pueden probar relaciones entre variables, comparar grupos con respecto a cierta característica y hacer inferencias.

Para la presente intervención se empleará la estadística inferencial univariada, para muestras relacionadas, para ello se aplicará la t de student para muestras relacionadas. (Juárez, Villatoro & López, 2002)

4.11 Instrumentos

Para la recolección de la información se utilizará como técnica la encuesta y como instrumento el inventario SISCO del estrés académico.

El inventario SISCO del estrés académico fue validado en el año 2006 por Barraza a través de teorías y conceptos que llevan a su desarrollo, presentando sólidas propiedades psicométricas.

- a) Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90.

- b) Validez: se recolectó a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente. Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo

establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico. (Jerez & Oyarzo, 2015)

El inventario del estrés académico SISCO, se enfoca en un total de 31 ítems, un ítem filtro (si-no) para identificación de presencia de estrés, los demás se dividen en cinco dimensiones con una determinada cantidad de ítems empleando un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) las cuales son: situaciones estresantes 8 ítems, reacciones físicas 6 ítems, reacciones psicológicas 5 ítems, reacciones comportamentales 5 ítems y uso de estrategias de afrontamiento 6 ítems. (Jerez, & Oyarzo, 2015)

La escala para dar a conocer el nivel de estrés percibido es:

0 a 33% tienen un nivel leve

de 34 a 66% nivel moderado y

de 67 a 100% un nivel profundo

Encuesta

La encuesta es una técnica de recogida de datos, por medio de la interrogación de las personas; con el objetivo de obtener información acerca de un tema, la obtención de datos se realiza con un cuestionario al realizar preguntas. Su aplicación puede llevarse a cabo de manera verbal o escrita. (López & Fachelli, 2015)

4.12 Procedimiento

El estudio se llevará a cabo en tres momentos. En el primero se realizará una encuesta para conocer qué alumnos han manifestado en algún momento síntomas de estrés. Sucesivamente se aplicará el instrumento SISCO, para medir el nivel de estrés académico y conocer cuáles son los principales estresores a los que se enfrentan los estudiantes.

En un segundo momento y de acuerdo a los resultados obtenidos en el instrumento, se realizará el diseño de un taller, en el que se proporcionen estrategias de afrontamiento del estrés académico, con el propósito de lograr su disminución y que los alumnos sepan afrontarlo de manera adecuada, este se diseñará a partir del empleo de cartas descriptivas (VER ANEXO 1)

En un tercer momento y después de haber realizado el taller, se aplicará nuevamente el instrumento SISCO, para comprobar que el nivel de estrés en los estudiantes haya disminuido. Para el análisis de la información se empleará el programa estadístico de IBM SPSS, versión 23. El programa informático Excel 2016, aplicando la estadística descriptiva (frecuencias, sumatorias, valores mínimos, máximos, varianzas, desviación estándar, etc.). Los resultados obtenidos en el pre test y posttest (antes y después del taller), se analizarán de acuerdo al puntaje bruto de las 4 dimensiones enfocadas en la manifestación del estrés, y el puntaje bruto de las estrategias de afrontamiento empleadas por los participantes, obteniendo el nivel de significancia entre el valor de P y la aplicación de la T de student para muestras relacionadas.

Para la realización de la intervención se tomarán en cuenta las siguientes consideraciones éticas, establecidas en el Código Ético del Psicólogo

De acuerdo al código ético del psicólogo existen diversos principios y artículos que mencionan acerca del actuar de este profesional, con la intención de conocer sus limitantes, responsabilidades, derechos y obligaciones; con la finalidad de evitar o causar cualquier tipo de daño, algunos de ellos son :

Principio sobre el cuidado responsable: El cual se refiere a la preocupación del bienestar de las personas, así como evitar el daño de cualquier índole. (Sociedad Mexicana de Psicología, 2002)

El psicólogo debe evitar en la manera de lo posible causar daño a la gente, su práctica siempre se debe guiar bajo el principio de beneficencia. (Sociedad Mexicana de Psicología, 2002)

Art. 12 el psicólogo toma las medidas necesarias para evitar dañar a sus pacientes; o bien minimizar el daño cuando este sea posible.

Art. 30 el psicólogo solo basa sus intervenciones, de acuerdo a la formación y experiencia profesional con la que cuenta; ya que de esta manera evita hacer daño con malas prácticas. (Sociedad Mexicana de Psicología, 2002)

Otro de los principios que se relaciona es el de la Confidencialidad, ya que el psicólogo debe abstenerse de comunicar información acerca de sus pacientes a terceras personas o bien hacer mal uso de la información que obtiene durante sus intervenciones. (Sociedad Mexicana de Psicología, 2002)

Análisis de resultados

Para la selección de los participantes del taller fue indispensable llevar a cabo una encuesta que se realizó a un total de 60 estudiantes, de los cuales 33 fueron del sexo masculino y 27 de sexo femenino; todos pertenecientes al sexto grado de educación primaria de la escuela primaria Leona Vicario. (VER ANEXO 2)

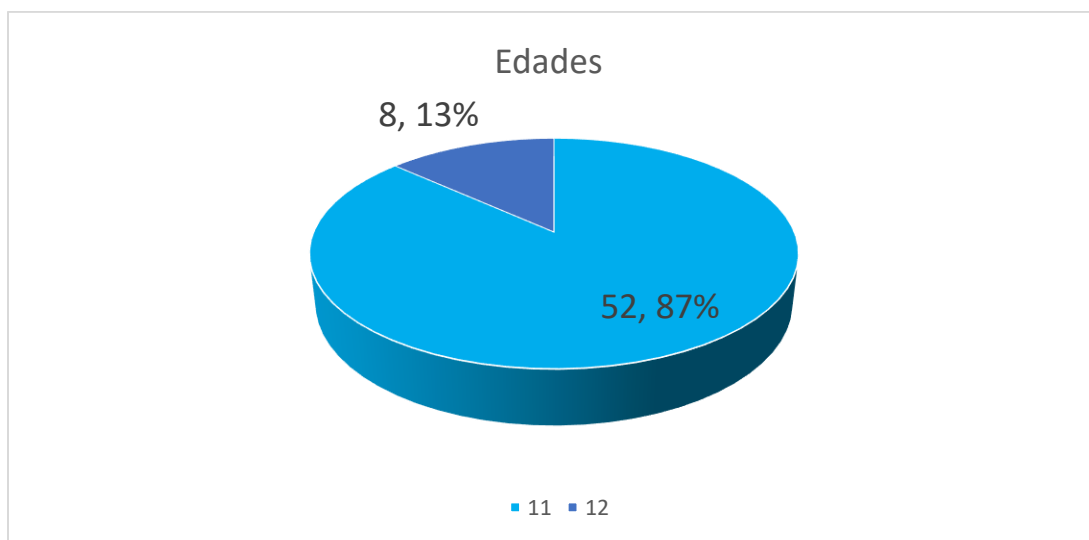


Figura 1. Edad de los participantes en la encuesta

Se realizó el análisis para conocer las edades de los participantes de la encuesta, del total de los participantes que fue de 60; el 52,87 % contaban con 11 años de edad y el 8,13% fueron alumnos con apenas 12 años de edad, al momento de realizar la encuesta.

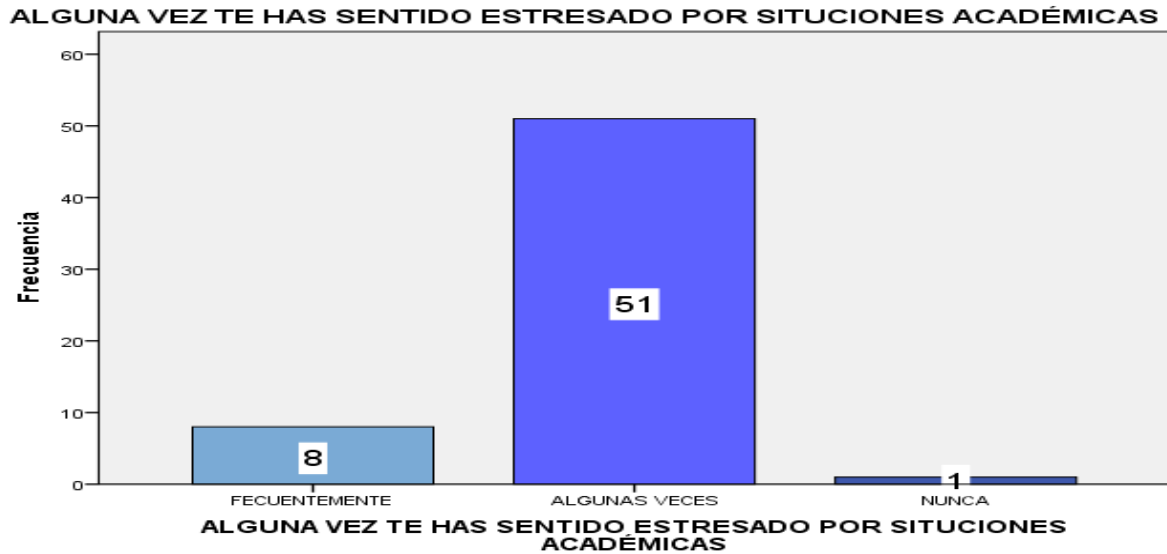


Figura 2. Situaciones por las que se han sentido estresados

Se muestran las respuestas dadas por los participantes con respecto a si alguna vez se han sentido estresados por situaciones académicas, a lo que 8 participantes contestaron que si de manera frecuente, 51 de ellos dijeron haberse sentido estresados algunas veces y solo un participante contesto que nunca ha tenido dicha percepción.

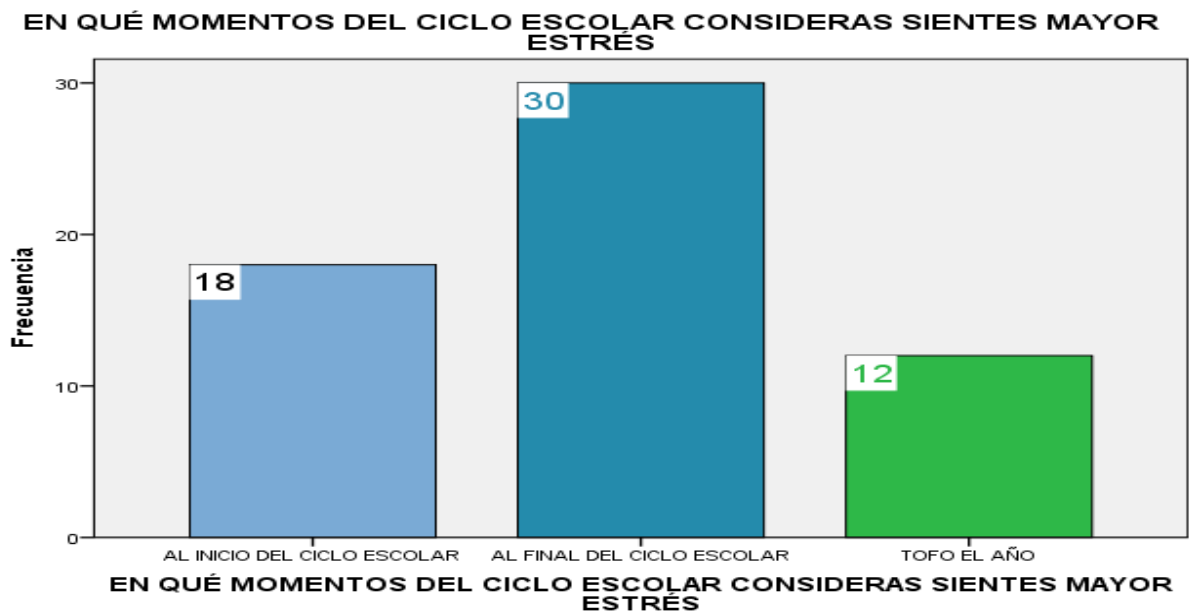


Figura 3. Momentos del ciclo escolar con mayor estrés

Se observan los resultados con respecto a los momentos del ciclo escolar en que se han sentido mayormente estresados, a lo que 18 de ellos dijeron que, al inicio del ciclo escolar, 30 de ellos mencionaron que al final del ciclo escolar y 12 dijeron sentirse estresado todo el año.

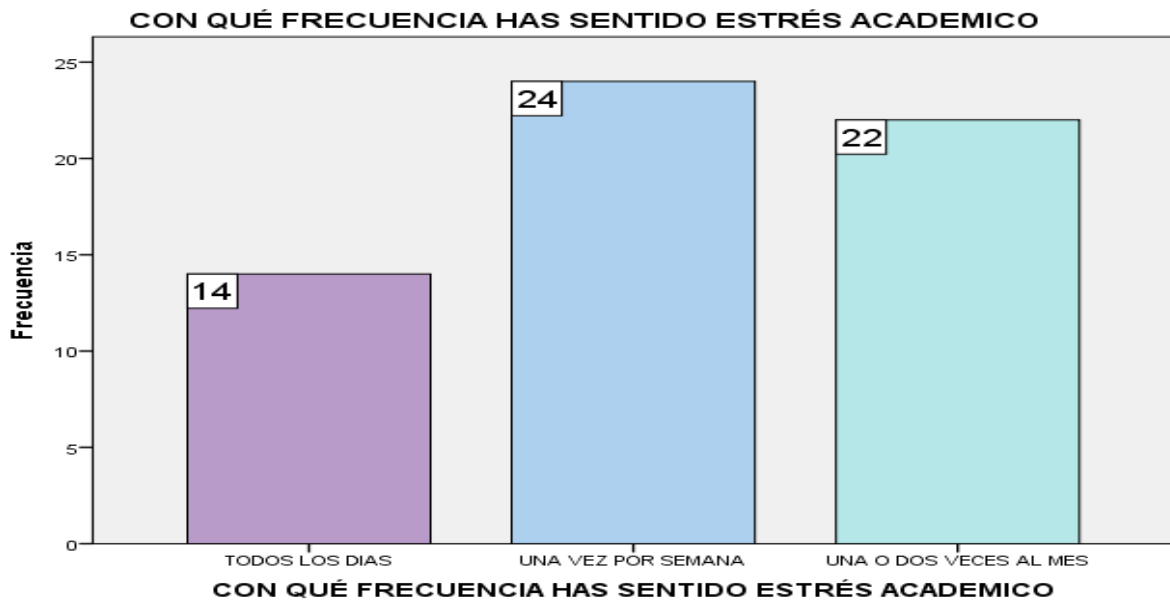


Figura 4. Frecuencia con la que han sentido estrés

Con respecto a la frecuencia con que se han sentido estresados 14 de los participantes dijeron sentirse estresados todo el tiempo, 24 mencionaron que solo una vez por semana y 22 participantes dijeron que solo se sienten estresados una o dos veces al mes.

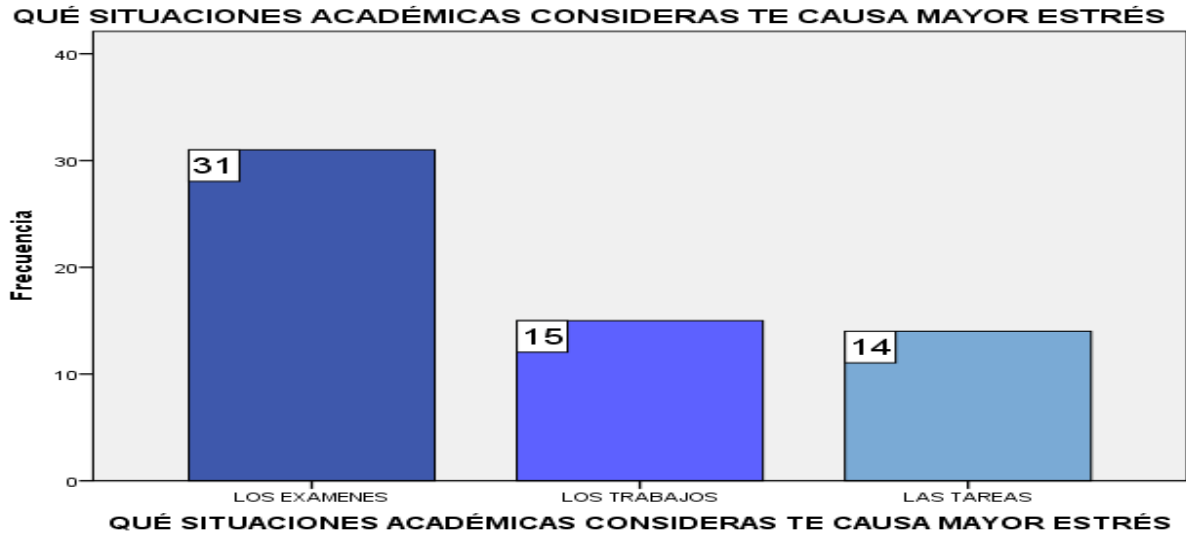


Figura 5. Que situaciones académicas te causan mayor estrés

En lo que respecta a las situaciones académicas que causan mayor estrés, 31 participantes mencionaron que los exámenes, 15 dijeron que los trabajos, y 14 comentaron que son las tareas.

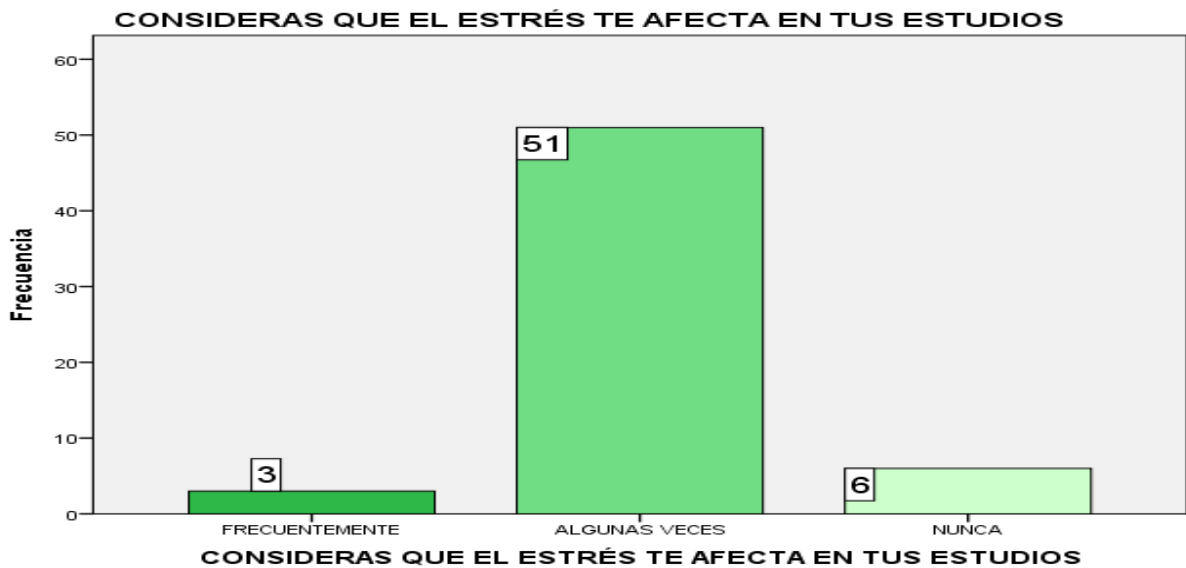


Figura 6. Consideras que el estrés afecta en tus estudios

De acuerdo a las percepciones que tienen acerca de las afectaciones del estrés en sus estudios; 3 participantes mencionaron que frecuentemente, 51 dijeron que presentan afectaciones algunas veces y 6 dicen que no existen afectaciones del estrés en sus estudios.

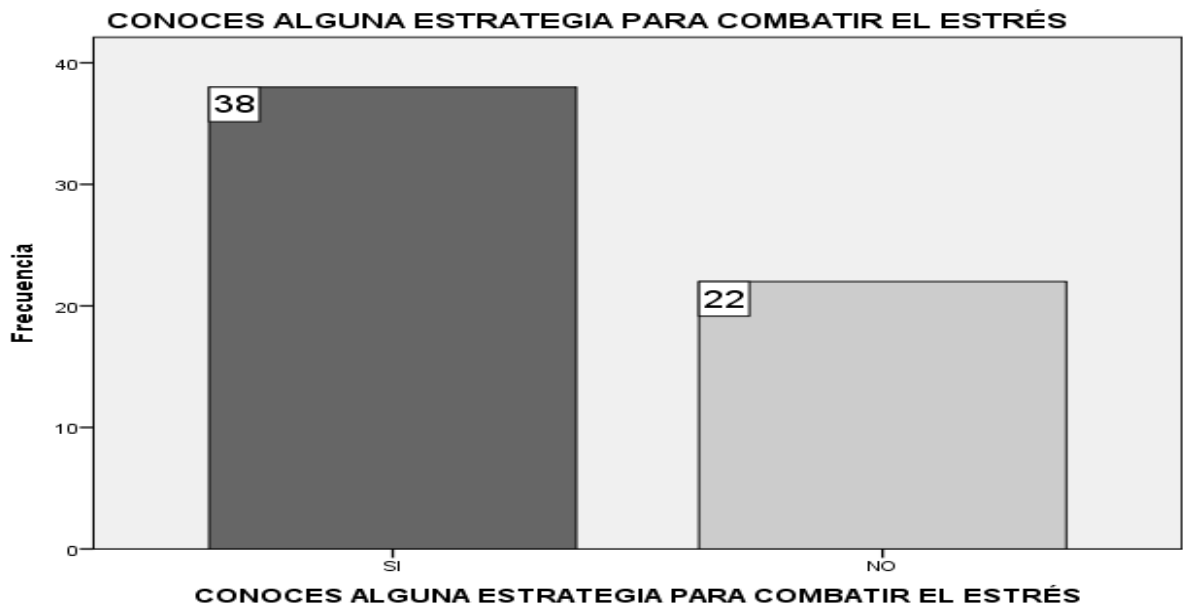


Figura 7. Estrategias para combatir el estrés

Los participantes dijeron conocer por lo menos alguna estrategia para combatir el estrés (38 participantes) y 22 de ellos dijeron no conocer ninguna.

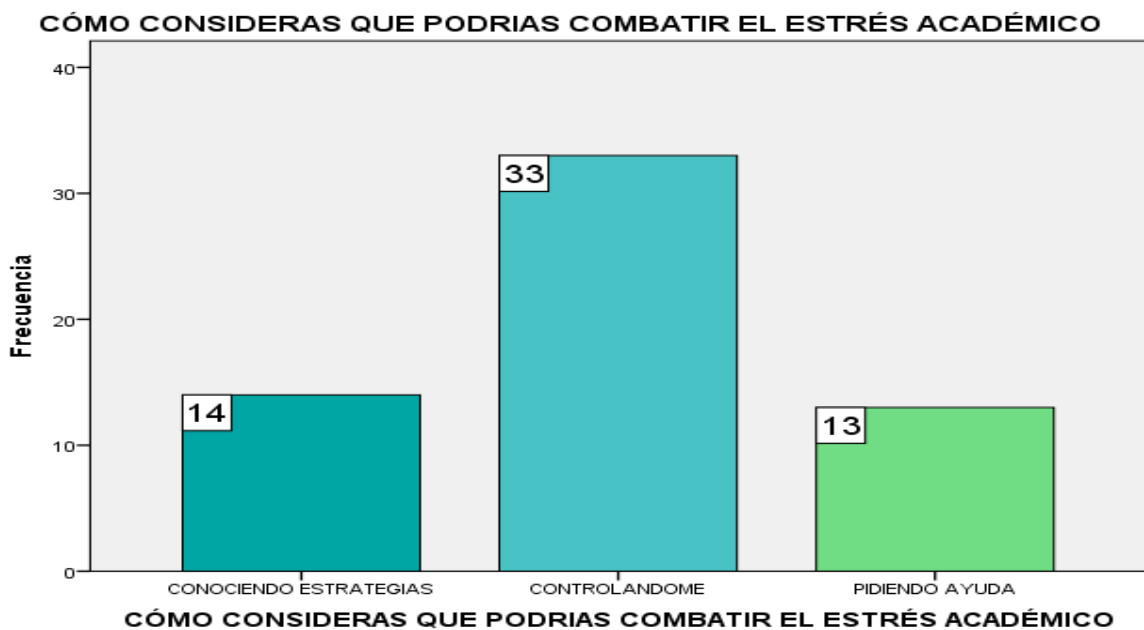


Figura 8. Cómo se puede combatir el estrés

Los participantes consideran que podrían combatir el estrés académico si: conocen estrategias (14 participantes) controlándose (33 participantes) y pidiendo ayuda (13 participantes).

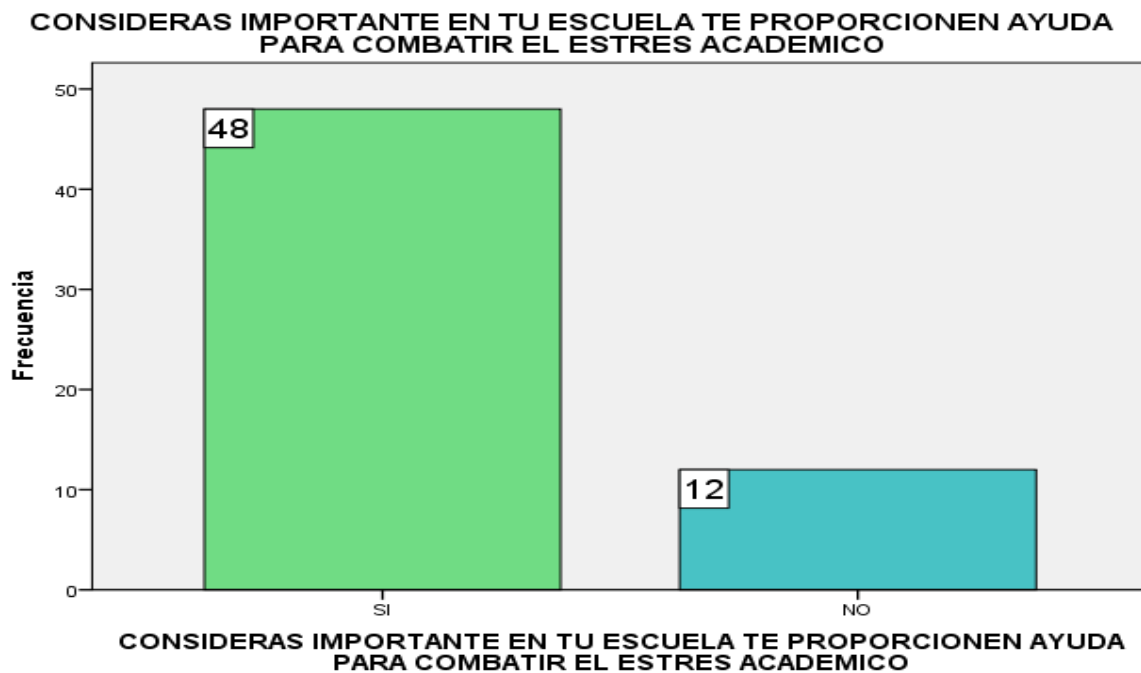


Figura 9. Importancia de atender en la escuela el estrés académico

Se muestran las percepciones de los alumnos con respecto a la importancia de que en la escuela se les proporcione ayuda para combatir el estrés, a lo que 48 de ellos dijeron que si es importante y 12 contestaron que no es importante.

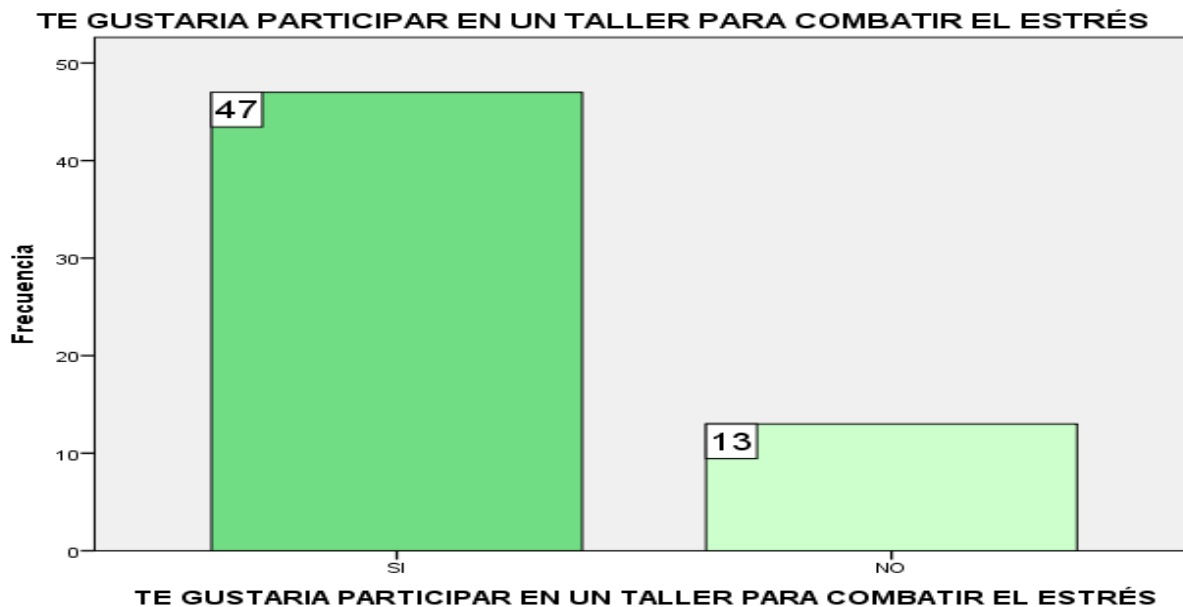


Figura 10. Participación en un taller para el estrés

De acuerdo a las respuestas de los participantes 47 de ellos mencionaron que si participarían en un taller de afrontamiento del estrés y 13 dijeron que no participarían en el taller.

Con respecto a los resultados obtenidos durante la encuesta, se hizo la invitación a los participantes que mencionaron, presentar estrés académico en algún momento y a los que contestaron que si participarían en dicho taller.

De acuerdo a la invitación para participar en el taller, a los interesados se les proporcionó un consentimiento informado (VER ANEXO 3) para que los padres pudieran firmar de manera informada la participación de su hijo (a), fue así como se logró la participación de un total de 22 participantes, alumnos pertenecientes al sexto grado de educación primaria.

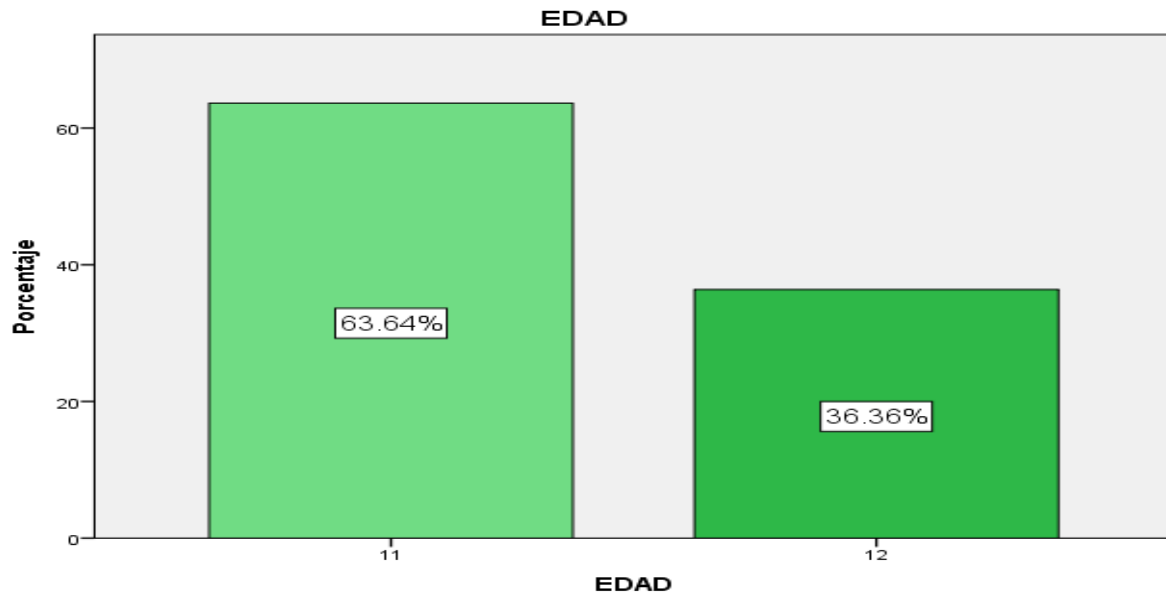


Figura 11. Edad de los participantes en el taller

Se muestra que del total de participantes (22 alumnos) el 63.64% de los participantes contaba con 11 años de edad al momento de participar en el taller, y el 36.36% de los participantes tenían 12 años de edad.

En cuanto al sexo de los alumnos participantes, 10 fueron del sexo femenino y 12 de sexo masculino.

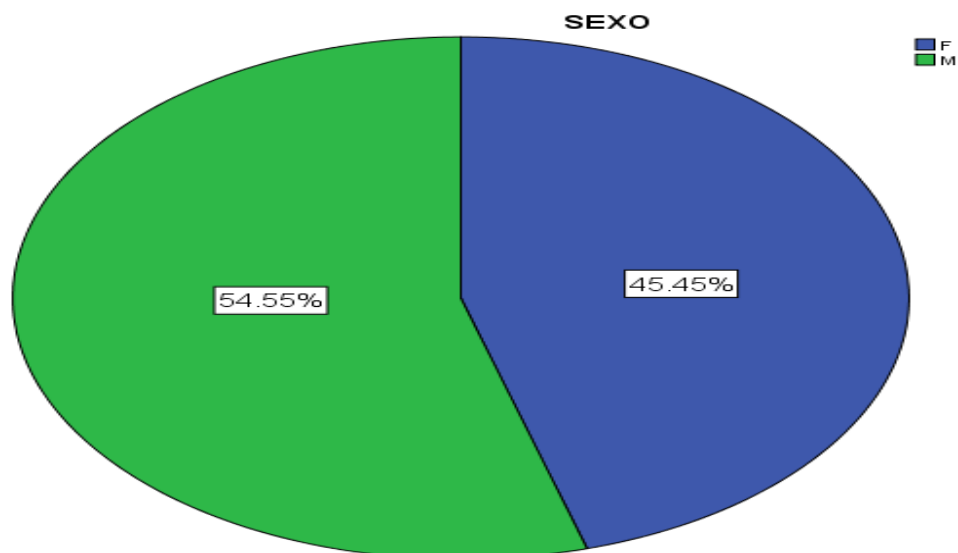


Figura 12. Sexo de los participantes en el taller

Se observan los porcentajes que corresponden a cada sexo de los 22 participantes. El 45.5% fueron del sexo femenino y 54.5% del sexo masculino.

Para detectar la presencia de estrés académico se les aplicó a los 22 participantes, el instrumento SISCO, el cual no solo evidencio la presencia de estrés, sino también permitió conocer si los participantes empleaban algunas estrategias de afrontamiento y en qué medida las utilizaban. (VER ANEXO 4)

El taller se llevó a cabo en cinco sesiones de una hora y media cada una, en las instalaciones de la escuela primaria Leona Vicario del municipio de Texcoco.

Los resultados obtenidos en el pre test y post test en la dimensión de situaciones estresantes fueron:

La dimensión de situaciones estresantes se compone de un total de 8 ítems (la competencia con los compañeros del grupo, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores, no entender los temas que se abordan en la clase, participación en clase y tiempo limitado para hacer el trabajo.)

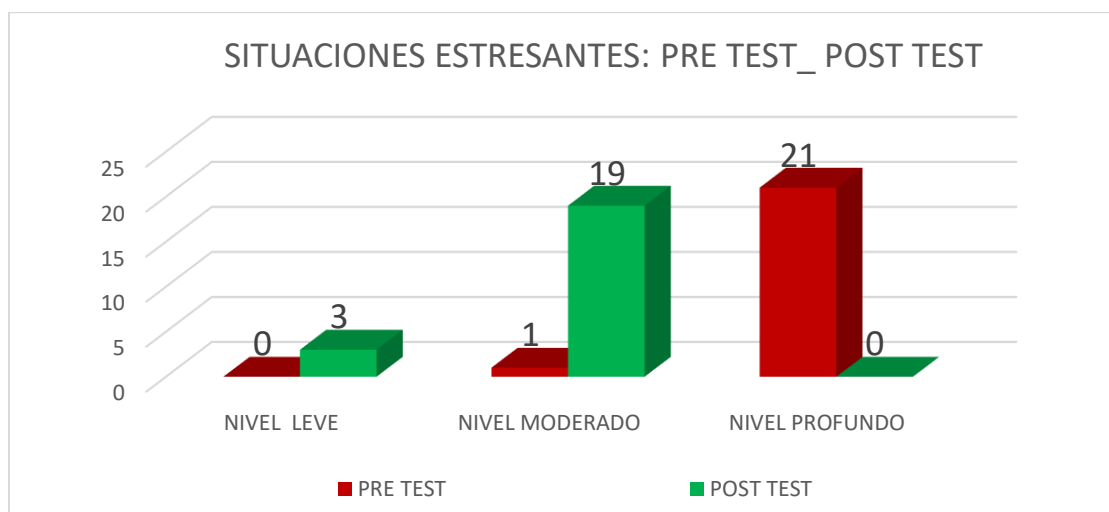


Figura 13. Resultados Pre y post de la dimensión situaciones estresantes

Se hizo un análisis de las situaciones estresantes que percibieron los 22 participantes antes y después del taller, de acuerdo a lo que se observa en el pre test 21 participantes se encontraban en el nivel profundo y solo uno en el nivel moderado. Para los resultados arrojados en el post test 3 participantes se encontraron en el nivel leve y 19 en moderado; por lo que se observa una disminución entre los valores obtenidos antes y después, predominando el nivel moderado después del taller.

La dimensión de reacciones físicas se compone de un total de 6 ítems (trastornos en el sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, problemas de digestión, rascarse morderse las uñas y somnolencia o mayor necesidad de dormir.)

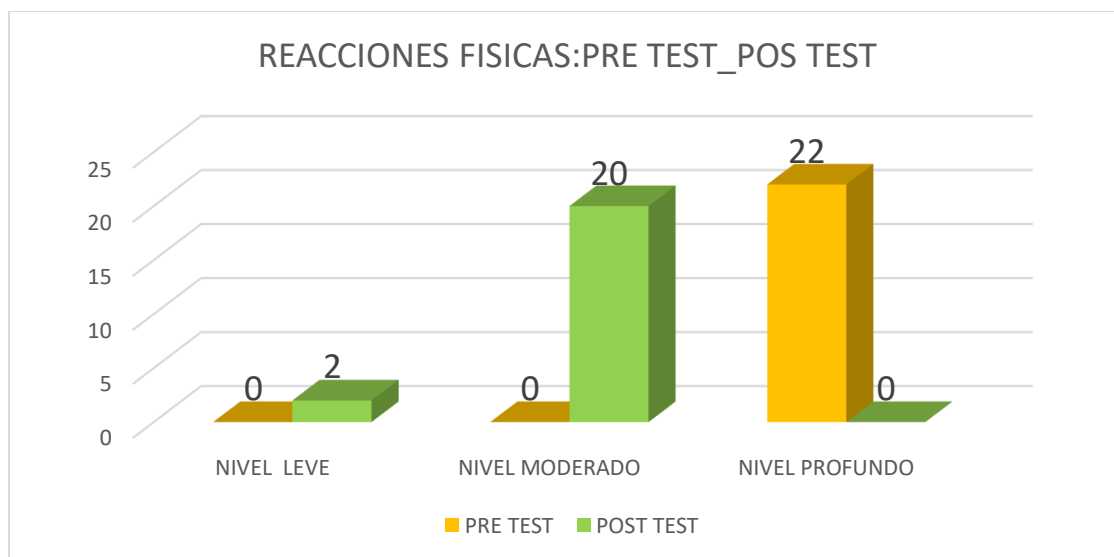


Figura 14. Resultados Pre y post de la dimensión reacciones físicas

De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión de reacciones físicas, antes y después del taller; observamos que en el pre test los 22 participantes presentaban un nivel profundo de estrés, mientras que para el post test dos del total de participantes se encontraron en un nivel leve y 20 de ellos en el nivel moderado, por lo que hubo una disminución significativa en las reacciones físicas percibidas por los participantes, antes y después de la aplicación del taller.

La dimensión de reacciones psicológicas se compone de un total de 5 ítems (inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad)

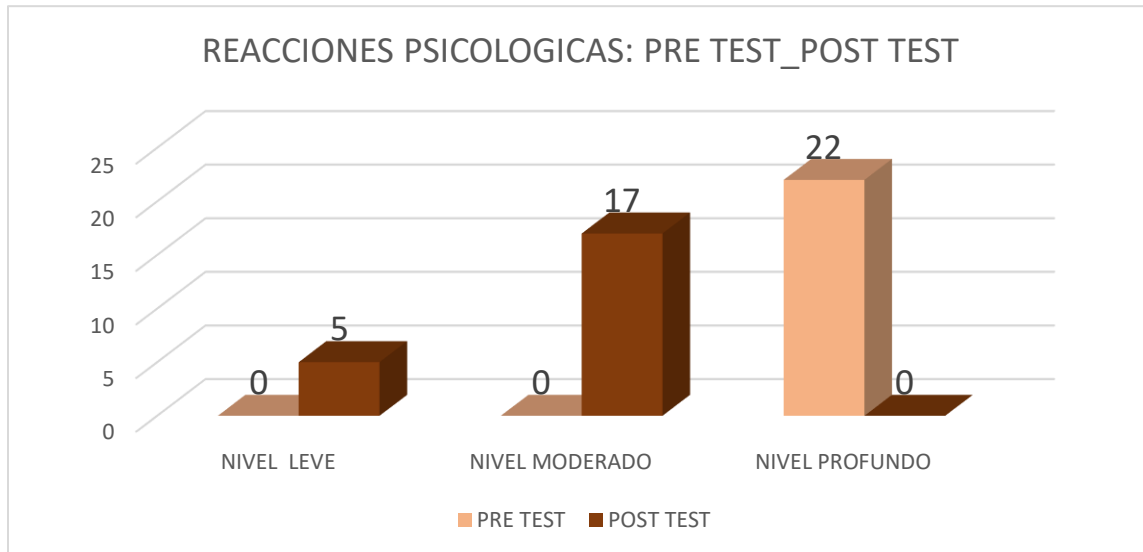


Figura 15. Resultados Pre y post de la dimensión reacciones psicológicas

Según el análisis realizado de la dimensión de reacciones psicológicas, en el pre test los 22 participantes se encontraban en un nivel profundo de estrés; mientras que para el post test 5 presentaron un nivel leve y 17 un nivel moderado. Por lo cual se observa que hubo una disminución considerable de las reacciones psicológicas que presentaron antes y después de la aplicación del taller.

La dimensión de reacciones comportamentales se compone de un total de 5 ítems (conflictos o tendencias a polemizar discutir, aislamiento de los demás, desgano para la realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos.)

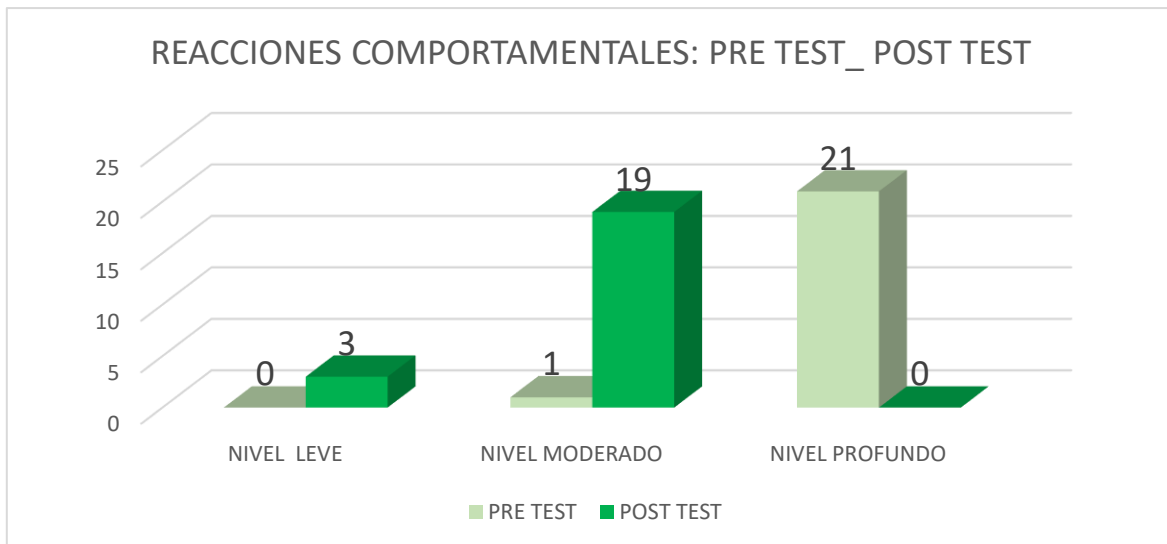


Figura 16. Resultados Pre y post de la dimensión reacciones comportamentales

De acuerdo al análisis realizado antes y después, en la dimensión de reacciones comportamentales, observamos que en el pre test el mayor número de participantes presentaba un nivel profundo (21 participantes), y en los resultados del post test 3 participantes se encontraron en el nivel leve y 19 de ellos en el nivel moderado; por lo que se concluye hubo una disminución significativa en cuanto a las reacciones comportamentales

La dimensión de uso de estrategias de afrontamiento se compone de un total de 6 ítems (habilidad asertiva, elaboración de un plan, elogios así mismo, la religiosidad, búsqueda de información y ventilación.)

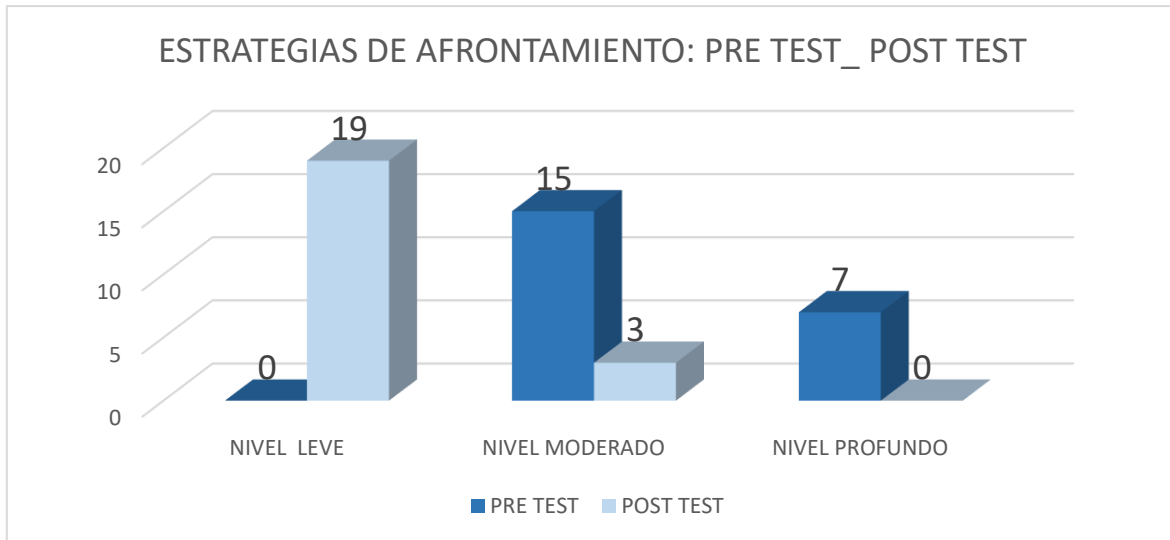


Figura 17. Resultados Pre y post de la dimensión estrategias de afrontamiento

De acuerdo a las estrategias de afrontamiento empleadas por los participantes antes y después del taller, se observa que durante el pre test 15 participantes presentaban un nivel moderado y 7 un nivel profundo de estrés, debido a que no hacían uso de estrategias para disminuir el estrés; y para el post test se observó que la mayoría de los participantes (19 alumnos) presentaron un nivel leve de estrés y 3 de ellos se encontraron en un nivel moderado; la disminución del nivel de estrés disminuyó después de la aplicación del taller debido a que los participantes ya conocían algunas estrategias para afrontar las situaciones estresantes que se desencadenan del ambiente académico.

Análisis comparativo inferencial entre los indicadores presentados antes y después de la intervención.

Con los resultados del puntaje bruto en cada una de las dimensiones que conforman el instrumento SISCO para el estrés académico en el PRE-TEST y POST-TEST se hizo el análisis en SPSS Versión 23. Para el análisis se consideró un nivel alfa de = 0.05.

Prueba t de estudents para muestras relacionadas

Análisis de las diferencias obtenidas en la Escala de Estrés antes y después del taller.

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO SISCO	Medias			
	Pre-test	Post-test	t	P
Situaciones Estresantes	82	43	13.5	0.000
Reacciones Físicas	84	42	18.4	0.000
Reacciones Psicológicas	85	41	17.3	0.003
Reacciones Comportamentales	84	43	18.4	0.004
Estrategias de Afrontamiento	58	32	9.1	0.005

Tabla 1. Dimensiones del instrumento SISCO

En la tabla se muestran los resultados obtenidos de cada una de las dimensiones del instrumento SISCO, las medias, el valor de t y el valor de p, que se obtuvo antes y después de la aplicación del taller.

En las medias de cada una de las dimensiones existe una disminución comparando los resultados del pre test y el post test que se realizó a los 21 estudiantes que participaron en el taller. Por otro lado, también se obtuvo el valor de t para cada una de las dimensiones y de las cuales se obtuvieron los siguientes resultados: En la dimensión de situaciones estresantes el valor de significancia fue de .000 y el valor establecido de p fue de 0.05, por lo que se observa si hubo una diferencia significativa después de la aplicación del taller.

Para la segunda dimensión correspondiente a las reacciones físicas, el nivel de significancia obtenido fue de .000 que comparándolo con el valor de p (0.05) el cual es menor, también se presentaron diferencias significativas en el post test.

En las reacciones psicológicas los valores obtenidos fueron (significancia .003) y ($p=.05$), situación que muestra que en esta dimensión también se presentó una diferencia significativa, por lo cual existió disparidad entre los resultados antes y después del taller.

En reacciones comportamentales el valor de significancia obtenido fue de .004 y el valor de p fue de .05, en esta dimensión se logra apreciar una diferencia significativa de acuerdo a los datos obtenidos entre el antes y después de la aplicación del taller. Finalmente, para la dimensión de estrategias de afrontamiento se obtuvo un valor de p de .05 y un valor de significancia de .005, por lo que existe un nivel de significancia considerable, por lo que se concluye que los participantes aprendieron a emplear estrategias de afrontamiento para el estrés académico después de haber participado en el taller.

Debido a los resultados obtenidos se acepta la hipótesis alterna, la cual menciona que: H1: El índice de estrés de los participantes se reducirá significativamente tras su participación en el “Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria”, por lo tanto, sus indicadores serán diferentes.

Se rechaza la hipótesis nula

H0: El índice de estrés de los participantes se mantendrá igual, tras su participación en el “Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria”, por lo tanto, sus indicadores serán semejantes.

Hay una diferencia significativa en las medias obtenidas de cada una de las dimensiones del instrumento durante el pre test y el post test del taller. Por lo cual se concluye que la intervención, si tuvo efectos significativos sobre la disminución del estrés académico en los alumnos.

Discusión

El presente estudio se realizó para conocer los principales factores estresantes que presentan los estudiantes de sexto grado de nivel primaria y aplicar un taller cognitivo conductual para la disminución de dichos factores causantes de estrés.

El estrés académico es considerado como un proceso psicológico que depende en gran medida de las percepciones de los individuos, las demandas escolares a las que se enfrentan los estudiantes son los causantes y detonantes para su aparición, provocando un desequilibrio sistémico (Jerez & Oyarzo, 2015)

Los resultados obtenidos en la presente investigación son parecidos a los obtenidos en el trabajo de (Gutiérrez y Amador, 2016) en el que se demuestra que los estresores más comunes a los que se enfrentan los estudiantes son el tiempo limitado para la realización de tareas académicas, la sobrecarga de trabajos o tareas y los exámenes que se realizan en periodos de evaluación.

En otro estudio realizado por Toribio y Franco recalcan la importancia de que el estrés académico sea un factor a estudiar dentro de las escuelas, con el objetivo de buscar alternativas de prevención y atención oportuna, para que los estudiantes aprendan a controlar dichos factores y así mejorar su rendimiento académico. (Toribio & Franco, 2016)

Las técnicas empleadas para el desarrollo del taller se retomaron de estudios previos en los que han sido empleadas para la disminución del estrés académico, como se mencionó en el estudio realizado por Vizoso & Arias, 2016, donde además de conocer cuáles fueron los estresores más comunes, también se mencionan estrategias cognitivo conductuales que pueden ser empleadas para la disminución del estrés.

Líneas futuras de investigación y la relevancia de los resultados.

Las futuras líneas de investigación deben tomar en cuenta que los resultados obtenidos en la presente investigación, se enfocaron en un porcentaje bajo de participantes, así mismo solo se consideró una escuela, los participantes fueron alumnos del sexto grado, pero también podría realizarse con alumnos de otros grados para conocer la afectación de este trastorno en el nivel primaria y partir de ahí para comparar los resultados con los niveles de secundaria, preparatoria y hasta universidad.

Los alumnos pueden evitar el estrés académico cuando conocen y hacen uso de las estrategias cognitivo conductuales para su afrontamiento, cuando estas herramientas son proporcionadas en la escuela, el ambiente se vuelve más favorable y pueden presentar un mejor rendimiento académico.

La escuela es un factor que influye de manera directa en la aparición del estrés académico en alumnos de nivel básico, por lo que se debería de capacitar a los docentes en el conocimiento de las estrategias cognitivas que ayudan a disminuir este trastorno, o bien para que prevean esta situación en sus alumnos, implementando acciones de prevención.

El involucrar a los docentes en el taller, puede beneficiar a manera de prevención del estrés académico, ya que son las figuras directas con las que los alumnos tienen contacto, y como se mostró en el estudio varias de las acciones que realizan los docentes, son los detonantes para la aparición del estrés. De esta manera se trabajaría con medidas de prevención y ellos tendrían los conocimientos para afrontar el trastorno en el momento en que los alumnos lo presenten.

Limitantes de la investigación

El periodo en el que se observaron los resultados fue muy breve, por lo que se determina que el estrés puede desaparecer si el taller se lleva a cabo en un periodo más largo de tiempo, teniendo resultados favorables en la vida diaria y académica de los estudiantes.

El tiempo con el que disponen los estudiantes en su ambiente académico, es un factor limitante para que puedan participar en talleres que se lleven a cabo después de las clases, pocas familias se involucran en este tipo de actividades debido a su ritmo de trabajo y a las múltiples actividades que tienen en su día a día; por lo que la participación de estudiantes se reduce a un porcentaje bajo en comparación con la población estudiantil que padece el trastorno.

Otro factor que puede interferir en la realización del taller es el ambiente y las condiciones del aula donde se lleve a cabo el taller, ya que, por ser una escuela de doble turno, las constantes interrupciones se dan en todo momento; la falta de ventilación del aula provoca que los participantes se desesperen por el calor que se percibe.

Conclusiones

Los resultados obtenidos muestran que existe una disminución en los niveles de estrés académico percibido por los participantes, así como un aumento en el empleo de estrategias de afrontamiento para el estrés.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el pretest de cada una de las dimensiones del instrumento de evaluación, considerando las medias, la mayoría de los alumnos presentaba un nivel moderado y profundo de estrés académico. Y el del post test se obtuvo que la mayoría de los participantes se encontraba en un nivel leve y moderado de estrés académico. Por lo que se observó una disminución considerable después de la aplicación del taller; al comparar el nivel de significancia entre el pre test y el post test en cada una de las dimensiones, los niveles obtenidos fueron (situaciones estresantes .000, reacciones físicas .000, reacciones psicológicas .003, reacciones comportamentales .004 y estrategias de afrontamiento 0.005), mismas que se compararon con el valor de p (0.05); y siendo que todas las medidas obtenidas son menores al valor de p, se demuestra que si hubo significancia entre el antes y el después. Por lo que se concluye que la participación a un taller cognitivo conductual si ayuda a la disminución del estrés académico que perciben los estudiantes de sexto grado de educación primaria.

De acuerdo a los resultados obtenidos se cumplió el objetivo general, el cual se enfocó en identificar los principales estresores desencadenantes del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria y aplicar un taller cognitivo conductual para su control. Enfocado a un grupo de niños(as) entre 11 y 12 años de edad, estudiantes de sexto grado de educación primaria, de una escuela pública.

Considerando los resultados del presente estudio y comparándolos con trabajos previos como el que realizó Barraza, 2008; demostró que los estudiantes a los que se les aplicó el instrumento Sisco, presentaban un nivel de estrés profundo, sin embargo el estudio solo se enfocó a conocer el nivel de estrés, pero no se realizó

una intervención para disminuir dichos niveles; solo se recalcó la importancia de poder implementar algunas estrategias que ayudaran a la disminución del estrés percibido por los estudiantes.

Situación que favorece la intervención de los profesionales de la salud mental para poder implementar trabajos de prevención y disminución del estrés que perciben los estudiantes en las escuelas, recalando que esta problemática no es exclusiva de los niveles superiores, sino que también existe en el nivel básico por lo que es una posibilidad de poder enfocar el actuar de los psicólogos en apoyo de los estudiantes.

Por otro lado, también se sugiere que la intervención que se realizó, pueda ampliarse a todos los grados de la escuela primaria; ya que el estudio solo se hizo con un grado y con un número reducido de participantes; por lo que es importante que la escuela gestione a las autoridades competentes la participación de un psicólogo que pueda continuar con el trabajo y atender a la población estudiantil que lo requiera, ya que con ello logrará mejorar el nivel académico de sus estudiantes.

En cuanto a la intervención por parte de los psicólogos, es un trabajo que se puede ampliar a otros contextos escolares, trabajar con diferentes niveles educativos desde el preescolar y hasta el nivel universitario, ya que, si se atiende dicha problemática desde los niveles inferiores, será más fácil que los estudiantes aprendan a emplear estrategias de afrontamiento y con ello reducir los niveles de estrés. El psicólogo que pretenda llevar a cabo una intervención en esta temática deberá considerar el diseño de un taller de acuerdo al nivel académico que desee atender y conocer las estrategias cognitivo conductuales con las cuales se puede disminuir el estrés académico.

Con la intervención realizada se comprueban dos cosas, la primera es que el estrés académico no solo se encuentra presente en los niveles superiores de la

educación, sino que también se presenta en niveles inferiores, los síntomas, las causas y las consecuencias pueden ser las mismas que enfrentan los universitarios y la segunda es que al poner en marcha un taller para el manejo del estrés, es posible obtener una disminución, misma que contribuirá a mejorar el nivel académico de los alumnos, y a evitar futuras complicaciones por este trastorno, además es posible que al enseñarles estrategias de afrontamiento, los alumnos puedan evitar que en niveles superiores padezcan esta problemática.

REFERENCIAS

Bados, A., & García, G. (abril, 2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*.

Recuperado De:

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>

Barraza, M. (diciembre, 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Iztacala*. Recuperado de:

www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin

Barraza, M. (julio, 2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un estudio de diferencias de grupos. *Redalyc*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

Belkis, A., Calcines, C., Monteagudo, G., & Nieves, A. (junio, 2015). Estrés académico. *Edumecentro*. Recuperado de: <http://www.revedumecentro.sld.cu>

Niños sufren ansiedad y estrés por tareas escolares; proponen otros métodos educativos, como el de Finlandia, Francia o Bélgica. (diciembre, 2016). Boletín Informativo. Recuperado de:

<http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Boletines/2016/Diciembre/24/2856-Ninos-sufren-ansiedad-y-estres-por-tareas-escolares-proponen-otros-metodos-educativos-como-el-de-Finlandia-Francia-o-Belgica>

Calle, V. & Rodríguez G. (2015). *Determinación de los niveles de cortisol durante y posterior al período de evaluación académica en los alumnos de la escuela de bioquímica y farmacia de la universidad de cuenca*. (TESIS) Recuperado de:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22168/1/TESIS.pdf>

Cano, V, A. (2002). *Técnicas cognitivas en el control del estrés*. En E. G. Fernández-Abascal & M. P. Jiménez Sánchez (Eds.). recuperado de: http://Downloads/Cap_Tecnic_Cog_Ctrol_Estr.pdf

CIE_10 (2008). *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud*. Washington: OPS.

Córdova, R. & Irigoyen, M. (2015). *Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015*. (TESIS). Pontificia Universidad Católica del Ecuador Facultad de Medicina, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/8882/TESES%20DEFINITIVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, M., Ruiz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención Cognitivo Conductuales*. Recuperado de: <https://serproductivo.org/wp-content/uploads/2017/09/Manual-de-Tecnicas-Cognitivas-Conductuales-Marta-Isabel.-C.pdf>

Meichenbaum, D. (2012). *Manual de inoculación y estrés*. Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/wp-content/uploads/2012/12/Manual-de-inoculacion-de-estresocr.pdf>

DSM-5. (2013) *Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5*. Inglaterra: London

Fullana, M., Fernández, D., Bulbena, A., & Toro, D. (2011). *Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para los trastornos mentales*. Recuperado de: <http://www.acmcb.es/files/425-5425-DOCUMENT/2011%20Med%20Cli%20Eficacia%20TCC-2.pdf>

Fundación Hans Seyle (2019). http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1

García, M., & Gil, L. (diciembre, 2016). *El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud*. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4131.pdf>

Gaete, V. (septiembre, 2015). *Desarrollo psicosocial del adolescente*. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-1062015000600010&script=sci_arttext&lng=en

Gaeta, G., & Martin, H. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Dialnet* Recuperado de: <file:///C:/Users/cynan/Downloads/Dialnet-EstresYAdolescencia-3074506.pdf>

Güemes, H., Ceñal, M., & Hidalgo, V. (2017). *Pubertad y adolescencia*. Recuperado de: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf>

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

Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definición del tipo de investigación a realizar: Básicamente exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. *Metodología de la investigación* (pp. 58-72). Mc Graw Hill

IMSS (2019). El 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos. *Estrés laboral*. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

Jerez, M., & Oyorzo, B., (2015). *Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno*. doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002.

Juárez, G., Villatoro, V., & López, L. (2002). *Apuntes de Estadística Inferencial Francisco*. Recuperado de: <http://www.rincondepaco.com.mx/rincon/Inicio/Apuntes/Inferencial.pdf>

López, C., Cruz, R., & Llanito, E. (2016). *El estrés laboral en México*. Universidad Tecnológica. Recuperado de: https://www.ecorfan.org/actas/A_1/32.pdf

López, R. (diciembre, 2005). *Síndrome general de adaptación: El estrés en la clínica médica*. Recuperado de: http://repositoriuba.sisbi.uba.ar/gsd/collect/encrucci/index/assoc/HWA_504.dir/504.PDF

López, L. L. (2018). *Curso Taller ¿Yo me quiero? ¿Tú te quieres?, para aumentar la autoestima en niños de 9 a 12 años* (Tesis de licenciatura) Universidad de Sotavento, Veracruz. Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2018/junio/0775309/Index.html>

López, R., Fachelli, S. (2015). *La encuesta. Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. Bellaterra (Cerdanyola del Vallès): Dipòsit Digital de Documents, Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperado de: <http://ddd.uab.cat/record/163567>

López, S. (2017). *Estrés académico en estudiantes normalistas del estado de Chihuahua*. Recuperado de: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1961.pdf>

Marcos, L. (2016). *Estrés: Reacción de estrés*. Recuperado de: https://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estres-reaccion-de-estres-16447-3.html

Miranda, M., Harzard, S., & Miranda, P. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Scielo*. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v55n4/0034-7388-rchnp-55-04-0266.pdf>

OMS (2015) Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es>

OMS (2019) Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es>

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). Desarrollo físico y salud en la adolescencia *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. (pp. 458-480). Mc Graw Hill

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). Desarrollo cognitivo en la adolescencia *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. (pp. 486-510). Mc Graw Hill

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). Desarrollo psicosocial en la adolescencia *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. (pp. 512-528). Mc Graw Hill

Parra, O., Rojas, C., Patiño, C., Caicedo, A., & Valderrama, A. (2015). *Correlación en Síndrome de Burnout y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina de una Facultad de Salud en Cali, Colombia*. Recuperado de: https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4917/4205

Rivera, J. (2013). *Investigación sobre Estrés, Enfoque a Estrés Infantil*. Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías, 2(2), 62-83. Recuperada de: <https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/issue/download/13/4>

Rovira, G. (2004). *La comunicación científica Estudios Experimentales De Caso Único (N=1)*. Recuperado de:

<https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/412/2004-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ruiz, P., García, P., & Rebollo, M. (abril, 2013). *Relaciones de género de adolescentes en contextos educativos. Análisis de redes sociales con perspectiva de género*. Recuperado de: <https://www.ugr.es/~recfpro/rev171ART8.pdf>

Saldaña. O., De Loera. S., & Madrigal. T., (2017). Evaluation of Stress Academic Levels of Medical Students of The South University Center. Case: Ciudad Guzman. *Scielo*. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00031.pdf>

Santos. M., Jaramillo. O., Moricho. M., Senin. C., & Rodríguez. T. (2017). *Estudio Transversal: Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión*. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/322486768>

Secretaria de Educación Pública (2018). *Programa Nacional de Convivencia Escolar*. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/299941/presentacion_2018_VF_Sitio_SV.pdf

Secretaria de Educación Pública (2018). *Instituto Mexicano de la Juventud*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/imjuve>

Secretaria de Educación Pública (2019). *Modelo Educativo: Nueva Escuela Mexicana*. Recuperado de: <https://bibliospd.files.wordpress.com/2019/05/modeloeducativonuevarfedumeep.pdf>

Sociedad Mexicana de Psicología (2002), *Código Ético*. México:Trillas

Sotardi, V. (2017). *Exploring school stress in middle childhood: interpretations, experiences, and coping*. Recuperado de: DOI: 10.1080/02643944.2016.1269360

Toribio, F., Franco, B. (2016). *El estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante*. Recuperado

de: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Vizoso, G., & Arias. G. (2016) Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Redalyc*.

Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97049408006>



ANEXO 1

CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER

 <p style="text-align: center;"><u>CARTA DESCRIPTIVA</u></p> 							
Nombre del Taller:		Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria.			Horario:		1.00 A 2.30 pm
Nombre del instructor:		Nancy Jaramillo Cruz			Lugar:		Estado de México
Fecha:		Miércoles 9 de octubre de 2019			Duración:		1 hora 30 minutos
Objetivo general:		Los alumnos identificarán qué es el estrés académico, causas y consecuencias.					
SESIÓN 1							
Contenido Temas/ Subtemas	Objetivos específicos	Duración	Actividades a desarrollar	Requerimientos		Técnica didáctica	Técnica Evaluación Modelo pedagógico empleado
				Recursos humanos	Material Equipo		

Presentación	Brindar información acerca de los objetivos del taller.	10 min	Explicar a los participantes en qué consiste el taller, así como los objetivos que se pretenden cumplir.	N/A	N/A	Explicación oral	N/A
¿Qué tanto me conoces?	Conocer a los alumnos a través de una dinámica.	10 min	Realizar la dinámica "Que tanto me conoces" en la cual se les repartirá un papel que contenga el nombre de alguno de los participantes del taller, de manera sucesiva se solicita que escriban aquellas cualidades o virtudes que identifiquen del compañero que les toco. Después se pedirá a los participantes que nos lean lo que escribieron acerca de su compañero sin mencionar su nombre, y pedir a los demás que nos digan de quién están hablando.	Participantes	Hojas de color Lápices	Explicación oral	Participación
Pre-test	Aplicar el instrumento SISCO	25 min	Se explica en qué consiste el instrumento Sisco, así como su finalidad y se lleva a cabo su aplicación, brindando indicaciones generales de su llenado.	Participantes	Inventario del estrés académico Sisco.	Explicación oral	Preguntas
¿Qué conozco del estrés académico?	Indagar a los alumnos sobre lo que saben y conocen del estrés académico	10 min	Se entregará una hoja con las siguientes preguntas y se pedirá a los participantes que contesten brevemente: ¿Qué es el estrés? ¿Quién de ustedes ha sentido estrés algún día? ¿Cuáles consideras son las causas principales del estrés? ¿Qué actividades escolares consideras te producen mayor estrés? ¿Qué has hecho para reducir el estrés?	Participantes	Fotocopias Lápices	Explicación oral	Preguntas
¿Estrés en la escuela?	Dar a conocer a los participantes mediante una presentación de power point qué es el estrés académico, así como sus principales causas y consecuencias.	15 min	Realizar una presentación en el programa power point en la que se explicará qué es el estrés académico, las causas y las consecuencias.	Participantes	Laptop Cañón o pantalla	Biblioterapia	Preguntas

¿Qué problemas me trae el estrés en mi vida diaria?	Definir las problemáticas que se presentan a causa del estrés, distinguir algunas soluciones e identificar las ventajas y desventajas.	15 min	Una vez que los alumnos ya identifican el estrés académico sus causas y consecuencias; se pedirá que enlisten en un formato que se les entregará, los problemas que les trae ese padecimiento, las soluciones que pudieran poner en marcha y las ventajas o desventajas que pudieran presentarse.	Participantes	Fotocopias y lápices	Resolución de problemas.	Participación
Despedida	Agradecer a los participantes por su participación a la sesión.	5 min	Agradecer a los alumnos por haber participado en la primera sesión del taller y solicitar su asistencia a la próxima sesión.	N/A	N/A	Expresión oral	N/A

 <p style="text-align: center;"><u>CARTA DESCRIPTIVA</u></p> 			
Nombre del Taller:	Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria.	Horario:	1.00 A 2.30 pm
Nombre del instructor:	Nancy Jaramillo Cruz	Lugar:	Estado de México
Fecha:	Viernes 11 de octubre de 2019	Duración:	1 hora 30 minutos

Objetivo general:



Explicar y aplicar técnicas cognitivo conductuales para el manejo del estrés académico.

SESIÓN 2

Contenido Temas/ Subtemas	Objetivos específicos	Duración	Actividades a desarrollar	Requerimientos		Técnica didáctica	Técnica Evaluación Modelo pedagógico empleado
				Recursos humanos	Material Equipo		
Bienvenida	Emplear la técnica de la imaginación para que el participante se relaje y disminuya el estrés.	15 min	Se solicita a los participantes que tomen su lugar que se pongan lo más cómodos posible y que cierren los ojos, a continuación, con ayuda de un audio en el cual se les va guiando para que empleen la imaginación y traten de realizar lo que se va indicando. Haciendo énfasis en lo importante que es la concentración y el uso de la imaginación, para lograr la relajación y la disminución de estrés.	Participante	Lap-top Bocinas sillas	Imaginación	Visualizar la realización correcta.
Aprendiendo a respirar.	Conocer la técnica de la respiración.	20 min	Explicar a los alumnos en qué consiste la técnica de la respiración y sus beneficios para el estrés académico mediante una presentación.	Participantes	Lap top Cañón	Respiración	Preguntas
¿Me enseñan a respirar?	Presentar un video explicativo acerca de cómo llevar a cabo la técnica.	5 min	Observar video sobre la explicación de la técnica de la respiración.	Participantes	Lap top cañón	Respiración	Preguntas
Mi respiración, produce calma Técnica de respiración.	Aplicar la técnica de la respiración.	10 min	Dar instrucciones a los participantes de cómo llevar a cabo la técnica de la respiración para practicarla en algún espacio en que puedan desarrollarlo.	Participantes	Tapete Salón de clases o espacio	Respiración	Observación de la actividad

			<p>Pedir que busquen un espacio donde se sientan cómodos.</p> <p>Proporcionar de manera paulatina las instrucciones pertinentes para llevar a cabo la técnica de la respiración.</p>		al aire libre		
<p>Momentos de tensión.</p>	<p>Identificar los momentos en los que se produce mayor tensión, en el ambiente académico</p>	20 min	<p>Solicitar a los participantes que en una hoja escriban qué situaciones del ambiente escolar les produce mayor tensión; analizar cuáles son sus pensamientos, y mencionar que pasa con su organismo. Una vez que ha logrado identificar los pensamientos desadaptativos, orientarlos para lograr su modificación.</p> <p>Solicitar que algunos de ellos expresen lo que escribieron.</p> <p>Explicar que todas las situaciones estresantes pueden causar daño, lo importante es saber identificarlas y afrontarlas de manera adecuada.</p>	Participantes	Hojas Lápices	Reestructuración cognitiva.	Preguntas
<p>¿Y ahora qué hago?</p>	<p>Reconocer que el ambiente académico trae consigo momentos de tensión, pero que se pueden afrontar de manera positiva.</p>	15 min	<p>Formar equipos de 5 integrantes, a cada equipo se le entrega una tarjeta que contiene una problemática relacionada con el ambiente escolar, (ejemplo: En la escuela de María se le solicitó que realice una exposición para mañana sobre el tema de los primeros seres humanos, pero a María se le complica la Historia, por lo que no sabe cómo realizará dicha exposición; además su mamá le había dicho que saliendo de la escuela irían a visitar su abuelita que se encuentra enferma; ella está sumamente nerviosa porque no sabe qué hará al respecto pues no lleva buenas calificaciones en dicha asignatura y la maestra le dijo, que de hacer una buena exposición le subiría algunos puntos.) dada la situación problemática se les pide que en equipos</p>	Participantes	Tarjetas de papel	Resolución de problemas	Participación

			<p>mencionen todas las alternativas de solución que existen ante dichas situaciones; además de mencionar cuales son los beneficios de saber actuar de manera positiva ante una condición estresante.</p> <p>Una vez que el equipo haya llegado a una conclusión se solicitará que la mencionen y que digan cuales son las ventajas que obtendrán de dicha decisión.</p>				
Despedida	Despedirse de los participantes y agradecer por su asistencia	5 min	De manera verbal se agradece por la asistencia a la segunda sesión del taller.	N/A	N/A	Expresión oral	N/A

 <p style="text-align: center;"><u>CARTA DESCRIPTIVA</u></p> 			
Nombre del Taller:	Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria.	Horario:	1.00 A 2.30 pm
Nombre del instructor:	Nancy Jaramillo Cruz	Lugar:	Estado de México

Fecha:	Lunes 14 de octubre de 2019	Duración:	1 hora 30 minutos
Objetivo general:	Aplicar técnicas cognitivo conductuales para su conocimiento y aplicación, para lograr la disminución del estrés académico.		

SESIÓN 3

Contenido Temas/ Subtemas	Objetivos específicos	Duración	Actividades a desarrollar	Requerimientos		Técnica didáctica	Técnica Evaluación Modelo pedagógico empleado
				Recursos humanos	Material Equipo		
Bienvenida	Llevar a cabo la dinámica "La palabra clave"	15 min	Se depositan en una caja 10 tarjetas con las siguientes frases: Hoy hay examen, realizar una investigación para mañana, resolver 10 operaciones en 10 minutos, para mañana elaborar un ensayo, hoy exponen el tema visto ayer, hoy tienen más tarea, tienen 5 minutos para terminar la actividad, el próximo viernes examen de matemáticas, hoy preguntare tablas de multiplicar, nos quedaremos más tiempo hoy. Pedir que las saquen de la caja y que en equipos comenten que sensaciones les causan estas actividades escolares. Comentar sobre la importancia de organizar los tiempos para cumplir con las exigencias escolares, diferenciando las actividades urgentes de las importantes.	Participante	Tarjetas en hojas de color.	Organización del tiempo	Visualizar la realización correcta.
¿Qué es la relajación?	Explicar en qué consiste la técnica de	20 min	Explicar de manera breve en qué consiste la técnica de la relajación progresiva, así como sus beneficios en el control del estrés.	participantes	N/A	Relajación progresiva	Preguntas

	relajación progresiva						
Video	Mostrar un video explicativo sobre cómo se lleva a cabo la técnica.	15 min	Se les muestra un video sobre cómo se puede aplicar la técnica de relajación, para su posterior aplicación.	Participantes	Lap top cañón	Relajación progresiva	Preguntas
Y si me relajo...	Aplicar la relajación muscular.	20 min	Una vez que se observó el video y se explicó en que consiste la relajación, se pide a los participantes que ocupen un lugar cómodo del aula para que lleven a cabo la relajación muscular, de acuerdo a las indicaciones que se van proporcionando.	Participantes	Sillas	Relajación progresiva	Observación de la actividad
¿Cómo me organizo?	Indagar a los participantes sobre cómo planean la realización de sus actividades académicas.	15 min	Se pedirá de la participación de algunos de los alumnos para que comenten cómo se organizan para la entrega de sus trabajos, cómo emplean en tiempo que tienen para ello. Proponer a los alumnos la realización de una agenda semanal en la que plasmen las actividades que tienen que realizar, establezcan las fechas de entrega, así como el tiempo que requieren para su elaboración.	Participantes	N/A	Organización eficaz del tiempo	Preguntas
Hasta pronto	Realizar la despedida	5 min	Se agradece nuevamente a los participantes y se solicita que en casa practiquen las técnicas que se han enseñado, para que en la próxima sesión comenten como se han sentido	N/A	Lap top Pantalla	Expresión oral	N/A



CARTA DESCRIPTIVA





Nombre del Taller:	Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria.	Horario:	1.00 A 2.30 pm
Nombre del instructor:	Nancy Jaramillo Cruz	Lugar:	Estado de México
Fecha:	Miércoles 16 de octubre de 2019	Duración:	1 hora 30 minutos
Objetivo general:			

SESIÓN 4

Contenido Temas/ Subtemas	Objetivos específicos	Recursos humanos	Actividades a desarrollar	Requerimientos		Técnica didáctica	Técnica Evaluación Modelo pedagógico empleado
					Material Equipo		
"Canasta revuelta"	Identificar cómo se han sentido con la intervención.	20 min	Se solicita a los participantes que formen un círculo, se pide que cada uno vaya mencionando	Participante	N/A	Explicación verbal	Observar el desarrollo

			cómo se ha sentido a partir de las sesiones anteriores, cuando se mencione la palabra “canasta revuelta” se cambian de lugar y se da la participación a otros alumnos; cambiando las preguntas.				de la actividad
¿Cómo lo hago?	Conocer la técnica de entrenamiento en auto-instrucciones	20 min	Mediante una fotocopia se va explicando a los participantes en qué consiste esta técnica y cómo se puede aplicar en su vida diaria para favorecer las actividades académicas. Así como los beneficios que les puede traer el aplicarlas en su vida diaria.	Participantes	Fotocopias	Entrenamiento en auto-instrucciones	Preguntas
Sigo las instrucciones.	Proporcionar algunos ejemplos de cómo pueden emplear la técnica de auto-instrucciones en las situaciones académicas en que presenten mayores dificultades o momentos de estrés.	25 min	<p>Pedir a los participantes que mencionen qué es lo que piensan cuando su maestro (a) les dice que habrá examen o que tendrán que elaborar algún trabajo y que el tiempo para su elaboración es corta.</p> <p>Una vez que la mayoría de ellos haya mencionado las situaciones que se les presentan con los ejemplos mencionados anteriormente; se les pedirá que observen lo que la instructora va a decir en cada caso; después se pedirá que ellos repitan las palabras que dijo la instructora y que cada vez que se presente un acontecimiento similar hagan las verbalizaciones que vayan a corde a la solución que pueda tener.</p>	Participantes	Fotocopias	Entrenamiento en auto-instrucciones	Preguntas

			Recalcando que primero lo pueden hacer en voz alta y después solo lo realizan en voz baja solo para ellos.				
¡Con imaginación todo es posible ¡	Aplicar la técnica de imaginación	20 min	Con ayuda de un audio pedir a los alumnos que empleen la imaginación y traten de realizar lo que se va indicando	Participantes	Lap top Bocinas	Imaginación	Observación de la actividad
Despedida	Despedirse de los participantes y agradecer por su asistencia	5 min	Despedirse de los alumnos y agradecer por su participación a la cuarta sesión, pedir que apliquen las técnicas vistas durante la semana.	N/A	N/A	Expresión oral	N/A

 <p style="text-align: center;"><u>CARTA DESCRIPTIVA</u></p> 			
Nombre del Taller:	Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés académico en alumnos de sexto grado de educación primaria.	Horario:	1.00 A 2.30 pm
Nombre del instructor:	Nancy Jaramillo Cruz	Lugar:	Estado de México

Fecha:	Viernes 18 de octubre de 2019	Duración:	1 hora 30 minutos
Objetivo general:	Aplicar la post-evaluación para conocer si el estrés académico disminuyo con la aplicación del taller.		

SESIÓN 5

Contenido Temas/ Subtemas	Objetivos específicos	Duración	Actividades a desarrollar	Requerimientos		Técnica didáctica	Técnica Evaluación Modelo pedagógico empleado
				Recursos humanos	Material Equipo		
Dinámica	Identificar el estado de ánimo de los participantes	15 min	Se entregará un círculo en el cual se pedirá a los participantes dibujen mediante una carita el estado de ánimo que presentan en ese momento. Se solicita de la participación de algunos compañeros para que nos comparta que su estado de ánimo y el por qué se siente así.	Participante	Fotocopi as Lápices	Explicación verbal	Visualizar la realización correcta.
¡Auto-instrucciones en práctica ahora ¡	Resolver algunos cuestionamientos para emplear la técnica de entrenamiento en auto-instrucciones	20 min	Proporcionar un ejercicio sobre cuestiones académicas y aplicar las auto-instrucciones para darle solución. Se elige un tema sobre alguna asignatura en la que la mayoría de los estudiantes presente mayores dificultades y se les solicita que vayan resolviendo la actividad de acuerdo a las indicaciones en voz alta que se van dando, después se solicita que ellos mismos sean quienes guíen voz baja lo que tienen que realizar en cada caso,	Participantes	Lap top Cañón	Entrena- miento en auto instrucciones	Preguntas

			tratando de verbalizar para ellos mismos las acciones que pondrán en marcha.				
Y para terminar nos relajamos...	Identificarla aplicación de la técnica de la relajación.	20 min	En el audio se explica una historia y al mismo tiempo se enseña cómo se va dando la relajación. El pulpo enojado	Participantes	Lap top Bocinas	Relajación	Preguntas
Post- test	Aplicar el instrumento del estrés académico	25 min	Llevar a cabo la aplicación del test del estrés académico a los participantes del taller, para conocer los resultados después de haber terminado el taller.	Participantes	Instrum ento SISCO	Explicación verbal	Observación de la actividad
Despedida	Realizar la despedida y cierre de la última sesión	10 min	Agradecer a los alumnos, docentes y directivos por haber permitido la aplicación del taller.	Participantes	N/A	N/A	N/A

ANEXO 2

ENCUESTA

Lee y contesta con atención las siguientes preguntas

¿Cuál es tu nombre? Erica Andrea Sandoval Rojas
Edad 17 sexo Femenino Grado escolar que cursas 6^a

Lee y contesta con atención las siguientes preguntas

¿Cuál es tu nombre? Cora Luis HM
Edad 11 sexo Masculino Grado escolar que cursas

Lee y contesta con atención las siguientes preguntas

¿Cuál es tu nombre? Madelin Britany Quintero
Edad 10 sexo F Grado escolar que cursas

Marca la respuesta que consideres correcta

1. ¿Sabes qué es el estrés?
a) Sí b) No

2. ¿Alguna vez te has sentido estresado por situaciones académicas?
a) Frecuentemente b) Algunas veces c) Nunca

3. ¿En qué momentos del ciclo escolar consideras que sientes más estrés?
a) Al inicio del ciclo escolar b) Al final del ciclo escolar c) Todo el año

4. ¿Con qué frecuencia has sentido estrés académico?
a) Todos los días b) Una vez por semana c) una o dos veces

5. ¿Qué situaciones académicas consideras te causa mayor estrés?
a) Los exámenes b) Los trabajos c) Las tareas

6. ¿Consideras que el estrés te afecta en tus estudios?
a) Frecuentemente b) Algunas veces c) Nunca

7. ¿Conoces alguna estrategia para combatir el estrés?
a) Sí b) No

8. ¿Cómo consideras que podrías combatir el estrés académico?
a) Conociendo estrategias b) Controlándome c) Pidiendo ayuda

9. ¿Consideras importante que en tu escuela te proporcionen ayuda para combatir el estrés?
a) Sí b) No

10. ¿Te gustaría participar en un taller para combatir el estrés?
a) Sí b) No

Marca la respuesta que consideres correcta

1. ¿Sabes qué es el estrés?
a) Si b) No

2. ¿Alguna vez te has sentido estresado por situaciones académicas?
a) Frecuentemente b) Algunas veces c) Nunca

3. ¿En qué momentos del ciclo escolar consideras que sientes más estrés?
a) Al inicio del ciclo escolar b) Al final del ciclo escolar c) Todo el año

4. ¿Con qué frecuencia has sentido estrés académico?
a) Todos los días b) Una vez por semana c) una o dos veces

5. ¿Qué situaciones académicas consideras te causa mayor estrés?
a) Los exámenes b) Los trabajos c) Las tareas

6. ¿Consideras que el estrés te afecta en tus estudios?
a) Frecuentemente b) Algunas veces c) Nunca

7. ¿Conoces alguna estrategia para combatir el estrés?
a) Si b) No

8. ¿Cómo consideras que podrías combatir el estrés académico?
a) Conociendo estrategias b) Controlándome c) Pidiendo ayuda


9. ¿Consideras importante que en tu escuela te proporcionen ayuda para combatir el estrés?
a) Si b) No

10. ¿Te gustaría participar en un taller para combatir el estrés?
a) Si b) No

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO



MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZACALA
Carrera de Psicología SUAYED

Consentimiento informado

Por este medio doy mi consentimiento libre, consciente e informado para que mi hijo (a)
MARTINEZ LÓPEZ IGNACIO

Participo en el taller titulado: Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés, dirigido por la alumna: Nancy Jaramillo Cruz

Estudiantes del 9° semestre de la carrera de Psicología del Sistema de Educación a distancia de la UNAM, con la finalidad de conocer los beneficios que trae consigo un taller de afrontamiento del estrés. Dicho taller tiene el objetivo de disminuir el estrés académico que actualmente perciben los alumnos de sexto grado.

De igual manera autorizo la videograbación, audio grabación y toma de fotografías de algunos fragmentos de las sesiones que se tengan para que a través de ellos reciba supervisión de su tutor sobre el desarrollo de la práctica, en el caso de que autorice la videograbación bastará con que la cámara de video sólo tome a la alumna, evitando que el rostro o el de mi hijo (a) salga.


Estoy informada de que tanto los datos proporcionados como las grabaciones sólo serán utilizados con fines de supervisión y comprobación de la práctica guardando la confidencialidad de los mismos.

Para ello se seguirán las normas éticas establecidas en el Código Ético del APA, que hacen referencia a:

- 4.01 Mantenimiento de la confidencialidad
- 8.01 Autorización institucional
- 8.02 Consentimiento informado para la investigación
- 8.03 Consentimiento informado para la grabación de voces e imágenes en investigación

Nombre y firma del padre de familia Fernando López J.
FERNANDO LÓPEZ JUÁREZ

CONSENTIMIENTO INFORMADO



MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZACALA
Carrera de Psicología SUAYED

Consentimiento informado

Por este medio doy mi consentimiento libre, consciente e informado para que mi hijo (a)
Huerta Ortega Gael

Participo en el taller titulado: Taller Cognitivo Conductual para el manejo del estrés, dirigido por la alumna: Nancy Jaramillo Cruz

Estudiantes del 9° semestre de la carrera de Psicología del Sistema de Educación a distancia de la UNAM, con la finalidad de conocer los beneficios que trae consigo un taller de afrontamiento del estrés. Dicho taller tiene el objetivo de disminuir el estrés académico que actualmente perciben los alumnos de sexto grado.

De igual manera autorizo la videograbación, audio grabación y toma de fotografías de algunos fragmentos de las sesiones que se tengan para que a través de ellos reciba supervisión de su tutor sobre el desarrollo de la práctica, en el caso de que autorice la videograbación bastará con que la cámara de video sólo tome a la alumna, evitando que el rostro o el de mi hijo (a) salga.

Estoy informada de que tanto los datos proporcionados como las grabaciones sólo serán utilizados con fines de supervisión y comprobación de la práctica guardando la confidencialidad de los mismos.

Para ello se seguirán las normas éticas establecidas en el Código Ético del APA, que hacen referencia a:

- 4.01 Mantenimiento de la confidencialidad
- 8.01 Autorización institucional
- 8.02 Consentimiento informado para la investigación
- 8.03 Consentimiento informado para la grabación de voces e imágenes en investigación

Nombre y firma del padre de familia Rosalina Ortega Ruiz
Rosalina Ortega Ruiz

ANEXO 4

INSTRUMENTO SISCO

Jenny **Magdel Tulas Reyes**

INVENTARIO SISCO

Lee las siguientes expresiones y marca con una x el número que corresponde según tus percepciones

Habilidades de afrontamiento

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

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

Reacciones físicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		
Fatiga crónica (constancia permanente)		
Dolores de cabeza o migrañas		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		
Rascar, morderse las uñas, frotarse, etc.		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
Ansiedad (preocupación de relajarse y estar tranquilo)					
Accumulación de depresión o tristeza (decaído)					
Problemas de concentración					
Interferencia de la actividad o aumento de irritabilidad					
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir					
Depresión para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alcohol					

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Actos de agresión					
Actos de timidez					
Actos de aislamiento					
Actos de desobediencia					
Actos de falta de respeto					
Actos de vandalismo					
Actos de robo					
Actos de consumo de alcohol					
Actos de consumo de drogas					
Actos de consumo de tabaco					
Actos de consumo de otros productos					
Actos de otros comportamientos					

José Andrés

Lee las siguientes expresiones y marca con una x el número que corresponde según tus percepciones

Habilidades de afrontamiento

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

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

Reacciones físicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		
Fatiga crónica (constancia permanente)		
Dolores de cabeza o migrañas		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		
Rascar, morderse las uñas, frotarse, etc.		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
Ansiedad (preocupación de relajarse y estar tranquilo)					
Accumulación de depresión o tristeza (decaído)					
Problemas de concentración					
Interferencia de la actividad o aumento de irritabilidad					
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir					
Depresión para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alcohol					

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Actos de agresión					
Actos de timidez					
Actos de aislamiento					
Actos de desobediencia					
Actos de falta de respeto					
Actos de vandalismo					
Actos de robo					
Actos de consumo de alcohol					
Actos de consumo de drogas					
Actos de consumo de tabaco					
Actos de consumo de otros productos					
Actos de otros comportamientos					

EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DEL TALLER





