



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

**ESTRÉS ESCOLAR Y AUTOEFICACIA EN ADOLESCENTES DE NIVEL
MEDIA SUPERIOR DE CONALEP.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ALIN BRENDA VARGAS ANTONIO

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFANA GARCIA

ORIZABA, VER.

2023



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

Quiero agradecer infinitamente a toda mi familia por siempre estar ahí cuando lo necesito, pero principalmente a mis padres; Silvia y Manuel, por a ver confiado y brindado la oportunidad de poder lograr esta meta tan importante, por todo su apoyo y esfuerzo durante todo este proceso, ya que sin ellos no podría a ver lo logrado.

Así mismo quiero agradecer a cada uno de mis profesores, que durante cuatro años me brindaron una enseñanza de calidad, contribuyendo a una parte de mi formación académica, especialmente a la Psic. Anabel Villafaña, por a ver me brindado su apoyo en la realización de este trabajo, siempre de la mejor manera.

También aquellos compañeros que con el tiempo lograron volverse grandes amigos, compartiendo así momentos inolvidables como aventuras y logros que hacían más ameno el proceso.

Índice	
RESUMEN	5
INTRODUCCION	6
CAPÍTULO I	8
ESTRÉS ESCOLAR	8
1.1.Estrés.....	8
1.2 Estrés Escolar.....	16
1.3 Consecuencias Socioemocionales.....	25
CAPÍTULO II	33
AUTOEFICACIA	33
2.1 Adolescencia.....	33
2.2 Autoeficacia.....	39
2.3 Orientación Educativa.....	45
CAPITULO III	54
MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA	54
3.1 Modelo Cognitivo Conductual.....	54
3.2 Técnicas	64
3.3 Área de la Psicología Educativa	74
CAPÍTULO IV	81
METODOLOGÍA	81
4.1. Planteamiento del Problema	81
4.1.1. Pregunta de Investigación.....	83
4.1.2. Justificación	83
4.1.3. Formulación de la Hipótesis.....	84
4.1.4. Determinación de las Variables y Operacionalización	85
4.1.5. Objetivos de la Investigación.....	86
4.2. Enfoque de la Investigación	86
4.3. Alcance de la Investigación.....	87
4.4. Diseño de la Investigación	87
4.5. Población y Muestra	88
4.6. Contextos y Escenarios.....	88

4.7. Procedimientos	89
4.8. Instrumentos	94
CAPÍTULO V.	95
ANÁLISIS DE RESULTADOS	95
5.1. Resultados Generales Cuantitativos	95
5.2. Resultados Particulares	96
CONCLUSIONES	102
REFERENCIAS	105
ANEXOS	114

RESUMEN

En cuanto a la presente investigación, se utilizaron fuentes de información los cuales fueron tomadas como confiables y válidas, para el desarrollo de una adecuada estructura, que ayudará a la presentación de cada uno de los principales temas, tales como; Estrés Escolar y Autoeficacia siendo estas las principales variables y por mencionar algunas de ellas, en donde a través de esto, se delimito la población a trabajar y la metodología que se aplicó para llegar a la obtención de resultados, tomados en cuenta para la realización del estudio. Dentro cada capítulo se abordaron estas variables que nombran lo más relevante dentro de cada uno de sus fenómenos. Dicho proceso de investigación incluye la aplicación de dos escalas, utilizadas para conocer en qué situación se encontraban los adolescentes con los que se trabajó. Así mismo se llevó a cabo una programa, en conjunto a una intervención individual, en la cual se trabajó de manera directa con alumnos que requerían atención más cercana, para mostrar de manera adecuada a los participantes, llevando por nombre "Mente Sana". El trabajo de investigación fue detallado con el fin de presentar los resultados obtenidos durante todo el proceso.

Introducción

La investigación se llevó a cabo basándose sobre diversos fenómenos que afectan a la población estudiantil, ya que dentro del ámbito escolar los adolescentes son los que con mayor frecuencia suelen tener riesgo de sufrir de Estrés y que este a su vez derive en consecuencias que repercutan de manera directa a los estudiantes que cursan el nivel media superior, durante dicha etapa es posible observar aquellas variables que fueron consideradas para la investigación, tales como la Autoeficacia que perciben de sí mismo los alumnos o bien en algunos procesos dentro de la Orientación Educativa, por ello se desarrollaron diversos capítulos, en las cuales son presentadas variables que disipan la indagación llevada a cabo sobre fenómenos que surgen causando malestar a los individuos.

En el capítulo I, el cual lleva por nombre Estrés Escolar, se logra tomar en consideración tres puntos importantes, el primero es el Estrés; donde se menciona de manera general todo en lo que consiste, intentado brindar de forma más aterrizada tanto su concepto como algunos datos relevantes para poder comprenderlo mejor, el segundo es el Estrés Escolar; donde se hace hincapié al contexto escolar y como se da dentro del ámbito educativo y el tercero las Consecuencias Socioemocionales; donde se menciona todo aquello que tenga que ver en el ámbito social como emocional en el sujeto, tanto de manera directa como indirecta.

El capítulo II nombrado Autoeficacia, expone los temas de Adolescencia; en el cual se describe esta etapa dentro del desarrollo, como un proceso en el cual se logra apreciar diversos cambios alusivos a cada individuo, de igual manera se expone la Autoeficacia; haciendo alusión a cómo es que cada sujeto tiene una percepción de su capacidad para llevar a cabo una acción y por último la Orientación Educativa; en el cual se logra describir de forma práctica en que consiste la orientación dentro del entorno educativo y algunos datos referentes a cada uno de ellos y sus funciones.

El capítulo III Modelo y Área Psicológica, se describe el Modelo Psicológico; sobre la Terapia Cognitivo Conductual en la cual se plantean (A. Antecedentes Históricos y B. Principales Exponentes) para poder conocer mejor dicho modelo, e igualmente se presentan las Técnicas; que se emplean para trabajar y que forman parte del mismo modelo, de manera eficaz a la situación que lo requiera y por último el Área de la Psicología: Educativa para brindar información de como cada sujeto logra obtener una formación basada a través de la ayuda de diversas bases.

El capítulo IV Metodología, se abordan diversos puntos referentes al análisis y la orientación de la investigación, como también los procedimientos para poder llevar a cabo lo ya mencionado, siendo esta variada en su constructo ya que se encuentra tanto el Planteamiento del Problema, Justificación, Objetivos, Instrumentos y demás herramientas que se desarrollaron como el programa de “Mente sana”.

En el capítulo V Análisis de Resultados, se recopila toda la información que fueron obtenidos de forma Cuantitativa; después de la aplicación de las escalas y los datos que se recolectaron de ellas como resultado y Cualitativa; describiendo así todo aquello que se logró percibir durante la intervención individual.

El último apartado se pueden observar las Conclusiones sobre la investigación de manera general y las Referencias que fueron utilizadas para la recopilación de toda la información utilizada.

CAPÍTULO I

ESTRÉS ESCOLAR

1.1. Estrés.

A lo largo de la vida las personas pasan por diversas etapas, y pueden verse afectadas por diversas situaciones, algunas personas pueden llegar a presentar problemas en su vida cotidiana experimentando situaciones a las cuales nos referimos como estresantes.

La referencia sobre “Stress, en inglés, es un término que fue aceptado por la Real Academia de la Lengua en la década de 1970 del siglo pasado y traducido como Estrés” (Galán y Camacho, 2012, p. 3). El cual es de dominio para emplear el uso de la palabra y darle de manera adecuada la interpretación correcta, a lo que pretende hacer referencia, este término fue aceptado para hacer más hincapié a lo que se le conoce como Estrés con el objetivo de tener una mejor explicación cuando se presenta y así ser capaz de identificarlo, si bien se debe hacer una valoración del motivo por el cual se detono, o la circunstancia en la que se presenta para apoyarse en la intervención adecuada apegada al mismo dominio del término.

Así mismo Selye “Definió el Estrés (Stress) como la reacción no específica del organismo a cualquier exigencia, porque Selye afirmaba que el organismo reacciona siempre de la misma manera, independientemente de si el desencadenante del estímulo es de naturaleza grata o desagradable; es decir, si por ejemplo produce satisfacción o molestia.” (Plattner, 1995, p. 86). Dicho de otra manera, esto nos da una forma más simple de comprender como es que el organismo se pone en función cuando se presenta una estimulo que logra romper la línea de lo normal, dentro de esto es importante saber que la forma en la que se exponen las vivencias o situaciones serán de importancia para

valorar si son tomadas como positivas o negativas ya que cumplen una función a partir de cómo se toman, hacer mención de cada una de ellas será un paso importante para delimitar las acciones que se llevaran a cabo para trabajarlas.

Así mismo se debe de saber que “La idea de que el Estrés que experimenta una persona en la vida real debe obedecer a múltiples sucesos, ya que raramente los individuos están expuestos al afecto de un solo evento durante un periodo de tiempo más largo” (Belloch, Sandín y Ramos, 2008, p. 14). Dicho de otro modo, un solo evento si podrá provocar Estrés en una persona, sin embargo no será el único que pase a lo largo de su vida, sino que se presentaran varios factores en distintos momentos, no será cuestión de un solo evento al que se le atribuya este desequilibrio que mantenga a la persona estresada siempre, tenemos que tener en cuenta que cada vivencia puede o no producir un malestar, pero dependerá de la persona y como es que se adaptara a la situación que pueda generar una respuesta.

El Estrés no solo puede afectar a las personas, sino que también repercute en cualquier ser vivo “el Estrés no es, en modo alguno, un síntoma exclusivo de los hombres sometidos a las exigencias de una profesión agobiante y de responsabilidad” (Barrio et al, 2006, p. 40). Ya que puede regenerar malestar en muchos organismos vivos, cuando se ven expuestos a situaciones en las que no saben cómo hacer frente, cuando existen cambios dentro de su entorno generalmente, esto lleva a que el Estrés sea un malestar, en animales vasta con romper un cambio del entorno para que los afecte.

Se menciona “Que el Estrés implica dos conceptos, el de estresor y el de respuesta de Estrés. Cuando se dice que alguien tiene Estrés, tanto en el ámbito científico como en otros medios, se asume implícita o explícitamente que se trata de un estado del organismo producido por agentes diversos. Es decir, el Estrés se entiende primariamente como una respuesta” (Belloch, Sandín y Ramos, 2008, p. 7 y 8). Dentro de este orden de

ideas se enfatiza que se necesita de dos componentes para que el Estrés pueda verse cómo un factor que altere la conducta de quien lo presenta, dando así una respuesta seguida al estímulo que es el estresor. Se debe señalar que la importancia de dichos aspectos mencionados son parte importante de cómo es que se desarrolla.

Se debe de conocer que muchas veces “Lo que tenemos que tener claro es que el Estrés no es una enfermedad como puede ser la ansiedad, sino que va a ser fundamentalmente una reacción.” (Rojo, 2017, p. 21). Se debe conocer que Estrés y ansiedad son dos términos que no son iguales y cada uno tiene diferente significado, tanto como concepto como en las condiciones en las que se presenta, cuando se conoce de manera correcta ambos términos se puede tener una mejor apreciación de cada uno de ellos y saber cómo abordarlos de manera correcta será de ayuda para manejarlos.

Cabe señalar que se deben de considerar las diversas reacciones que se tiene ante el Estrés, por ello las respuestas fisiológicas que se generen cuando el individuo muestre Estrés ayudará para poder catalogarlo (Agudo, Subagudo y Crónico), según el tiempo que lo presente: Agudo (en este solo será por un momento, cuando se presente alguna situación esporádica que genere una activación ante la demanda, como una respuesta intensa), Subagudo (aquí la demanda de Estrés será moderada, ya que se prolonga por determinado tiempo, como el hecho de manejar en carretera cuando hay tráfico) y Crónico (se tomara como crónico cuando la respuesta de Estrés es leve pero sin embargo es por mucho tiempo, como el tener que pensar que hacer de comer todos los días), estas respuestas se determinan por el tiempo en que se mantienen, ya que cada una es diferente y se representa en determinado tiempo, por la ejecución y considerar para catalogarlo en una respuesta (Barrio et al, 2006, p. 41 y 42).

Se observaron diferentes Factores que se relacionan dentro del Estrés, los cuales son conformados por la demanda del entorno (Psicosociales, Biológicos, Físicos-Químicos-

Ambientales, Psicológicos y Laborales) derivados por fenómenos que se presentan ante diversas situaciones que requieren un esfuerzo. Estos mismos pueden ser de ayuda para asociar mejor la adaptación del organismo en la situación (López y Campos, 2002, p. 155):

- Factores Psicosociales: acontecimientos o cambios vitales. generados en la propia esfera del trabajador o bien en su círculo familiar o social cercano. Globalizan todos aquellos elementos mencionados por los autores dentro de esta área. Eventos dentro del rango social, pero de un ámbito más amplio. Implica cambio cultural.
- Factores Biológicos: procesos o necesidades de carácter fisiológico u orgánico. Globaliza todos aquellos elementos mencionados por los autores dentro de esta área.
- Factores Físicos-Químicos-Ambientales: tal como se establece en la nomenclatura, se abordan los estímulos dentro de los tres ámbitos mencionados. Estos elementos se encuentran muy relacionados con los factores biológicos, ya que en general, constituyen estímulos que desencadenan procesos fisiológicos. Globaliza todos aquellos elementos mencionados por los autores dentro de estas áreas.
- Factores Psicológicos: esta categoría posee características específicas. Primero, la valoración personal es el elemento fundamental en esta área. Segundo, acorde a esa valoración cualquier estímulo puede transformarse en un estresor.
- Factores Laborales: cualquier elemento o hecho relacionado con el trabajo puede resultar para alguien en determinado momento, productor de Estrés.

Pizano, Hernández y Cerezo (2009, p. 508) dan mención a dos formas diferentes en los que se puede dirigir el Estrés, por ello “Se reconocen dos tipos de Estrés, el Eustrés que permite adaptarse para sobrevivir y superar obstáculos, y el Distrés o Estrés Disfuncional, caracterizado por una sobrecarga de alerta que lleva al agotamiento de las reservas de energía, reduce la capacidad de respuesta y adaptación y que puede conducir a estados graves de malestar”. El Estrés se compone de dos maneras, una se

tomará por ser la positiva y por otro lado tendremos la negativa, estas se dividirán en dos, ya que, aunque pertenezcan al Estrés son muy distintas una de la otra, el Eustrés es la parte que hace que la persona pueda adaptarse de manera favorable y el Distrés será todo lo contrario, este hará que la persona no pueda adaptarse a la situación que se está presentando. Ambas son una parte importante conformadas por el Estrés y que cumplen una función distinta como lo es la forma en que se generan sus manifestaciones como es la forma de adaptarse a la situación que les detona el Estrés.

López et al (2014, p. 377 y 378) menciona que existen dos componentes generadores de Estrés, estos serán los que expliquen de mejor manera como se emplea las situaciones estresantes:

- A. La Situación Estresante: en este componente todo estímulo (físico, psicológico, emocional y cognitivo entre otros) que genere un desequilibrio dentro del individuo será tomado estresante, ya que involucrara una activación fisiológica como respuesta a la demanda.
- B. La Respuesta de Estrés: aquí el organismo tratara de hacer frente (con respuestas inespecíficas) a la situación que se presenta, utilizando recursos fisiológicos, cognitivos y conductuales para ayudar al organismo a reaccionar más rápido, evaluando las situaciones exigentes o que sean de menos demanda. Aunque no en todos los casos lo que genere el Estrés es negativo, se debe de buscar la respuesta de Estrés evaluando la demanda en favor o encontrar.

Dentro del Estrés podemos observar que existen muchas fuentes por las que puede ser generado, en este caso se mencionarán algunas causas que lo provocan, iniciando por mencionar dos, los Agentes Externos (como las diferentes áreas donde el individuo se relaciona), y el Estrés que genera el individuo mismo (por su personalidad y acciones que toma para hacer frente), no se podría reconocer las causas del Estrés, sin antes hacer un análisis detallado para valorar el motivo que lo provoca, por ello algunas causas más, podrían ser las Angustias (la intranquilidad), las Fobias (miedos

irracionales), diversas obsesiones causadas por el Estrés (rumiación), la Frustración (imposibilidad de satisfacer), y la Ausencia de Motivación (falta de energía para realizar algo) y de Sentido de la Vida (incapacidad para encontrar nuevas metas), también pueden surgir sin que la persona pueda estar evocándolo, de manera inconsciente, estas causas se relacionan con traumatismos Físicos o psico-afectivos. La asociación de estas causas son el resultado del individuo ante como son percibidas las situaciones estresantes, (Naranjo, 2009, p 178).

Así mismo Belloch, Sandín y Ramos (2008, p. 5-11) introducen tres teorías diferentes A, B y C que demuestran de mejor manera el marco de referencia en relación con el Estrés, para conocer los diversos fenómenos que generaran el desequilibrio causado por las demandas que tiene el individuo, ante las situaciones en las que se ve inmerso:

- A. Teorías Basadas En La Respuesta: en esta teoría el Estrés es una variable dependiente y se encuentra dentro del individuo, como forma de reajuste en el ante los diversos fenómenos que se presenten, provocando una respuesta inespecífica de la demanda en el organismo sin un fin determinado. Ya que el sobre esfuerzo del individuo para sobreponerte a la demanda solo será para que el organismo genere una respuesta. Esta teoría se enfoca en dos tipos de fenómenos, el estresor y la respuesta de estrés. El estresor podrá darse como estímulos (físicos, psicológicos, cognitivos y emocionales), y la respuesta de estrés basada en mecanismos tripartito como un síndrome general de adaptación basado en 3 etapas diferentes (reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento).
- B. Teoría Basada En El Estímulo: dicha teoría maneja el estrés como estímulos del ambiente que generaran un desequilibrio en el organismo, que se localizan fuera del individuo y por ello se toman como variables independientes. Esta teoría se basa en la ley de la elasticidad, tomando al Estrés como la demanda que se aplica para producir una deformación, cuando el Strain (presión) no es relevante

en el estrés, se puede volver a la normalidad, pero si sobrepasa dicha presión se generan consecuencias.

- C. Teorías Basadas En La Interacción: la teoría refiere a la interacción del individuo y la relación con el entorno, cuando en diversas situaciones se exceden y generaran un malestar, tomando en cuenta los Factores Psicológicos (cognitivos) para generar una evaluación ante fenómenos estresantes. La evaluación cognitiva buscará la valoración contante de lo que está ocurriendo para poder generar un equilibrio en el individuo, está a su vez estará conformada por tres tipos; Primaria (por demandas externas e internas ante algún encuentro), Secundaria (valora recursos para afrontar la situación) y Reevaluación (retroalimenta la interacción para poder valorar de mejor manera lo que está pasando el individuo).

López et al (2014, p. 379 y 378) menciona que el Estrés está planteado por un Síndrome General De Adaptación, ante los diversos fenómenos donde se ven reflejados. Por esto se consideran tres etapas en las cuales se refleja de mejor manera como funciona dicho síndrome:

- Alarma: esta etapa surge por medio de una hormona (adrenalina, liberada por las glándulas suprarrenales) provocando cambios en el organismo para hacer frente a la situación o bien huir de ella, generando un aumento en la frecuencia cardiaca y respiratoria, desencadenando así que la sangre se dirija a áreas más vitales como músculos y corazón etc.
- Resistencia: en esta se tratará de mantener en equilibrio para poder sostener el mayor esfuerzo posible a la demanda, utilizando el sistema inmunológico que a su vez generará problemas con trastornos emocionales y fatiga por acceder a un mayor rendimiento de lo normal.
- Agotamiento: aquí todas las reservas se agotan por completo tras el sobre esfuerzo generado, ya que no es posible estar alerta todo el tiempo, provocando así diferentes malestares, tales como cansancio, fatiga, pérdida de apetito y enfermedades, esta última viéndose mayormente involucrada por afectar directamente al sistema inmunológico.

Otro punto importante son las Consecuencias del Estrés, estas pueden variar y no siempre repercuten de la misma manera, ya que dependerán siempre del contexto al que está expuesto el individuo, por ejemplo, una consecuencia del estrés es el insomnio, ya que este es provocado cuando se tiene un acontecimiento que genere una demanda. Cualquier tipo de consecuencia que sea por estrés será manifestado por factores que perturben la tranquilidad o bien padezcan algún tipo de alteración, todo esto también puede ser producido por la falta de salud tanto física como psicológica, que contribuyen a que el estrés repercuta y tenga consecuencias desagradables. Tener estrés trae consigo consecuencias que se desencadenen por la falta de posibilidades en tomar acción ante las demandas, en aspectos donde se es más vulnerable y repercute de manera directa la tranquilidad del individuo (Zimbardo, 2005, p. 376).

El organismo reacciona ante sucesos en donde se altera la tranquilidad del individuo, ante estas reacciones se generan consecuencias las cuales se reflejan en cambios fisiológicos en el cuerpo, tales como (Leal, 2006, p. 57):

- Dolores de Cabeza por Tensión Muscular, Dolor de Espalda, Hombros y Cuello, Síndrome de Fatiga Crónica.
- Hipertensión, Problemas Cardíacos, Migrañas.
- Colitis, úlceras, Dolor Abdominal, Enfermedad de Crohn, Síndrome del Intestino Irritable, Diarrea, Estreñimiento, Pérdida de Apetito y Sensación de Plenitud
- La Disfunción del Sistema Inmunitario puede dar lugar a Infecciones y jugar un papel en el Asma, Alergias, y otras enfermedades respiratorias, Artritis Reumatoide, Lupus, Cáncer, etc.

Con base a todo lo anterior se intenta dar un seguimiento para explicar de manera adecuada todo lo relacionado con la conducta que el individuo tiene cuando se genera una demanda, ya que tener un conocimiento amplio será importante para obtener bases fundamentales en cuanto se requiera, toda información planteada aquí será trabajada para la adquisición de nuevos conocimientos referidos al Estrés.

1.2 Estrés Escolar.

En el Ámbito Académico puede generar cambios relevantes en las personas que produce dicha etapa generando cambios notables en la conducta, así mismo estos cambios serán producidos por diferentes demandas o por no ser capaces de adaptarse al contexto escolar y lo que se requiera para cumplir con las metas produciendo un desequilibrio como lo es el Estrés Escolar.

Conocer por qué se dan diversos cambios en el área académica es importante, por ello se plantea la definición de Estrés Escolar como “el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico.” (Martínez y Díaz 2007, p. 14). Por ello todo tipo de respuesta que se genere mediante estímulos estresantes por el entorno escolar, será definido como estrés escolar.

El planteamiento de este término es explicar en qué consiste el Estrés Académico propuesto por Martínez y Díaz (2007, p. 14) para definir el Estrés Escolar como un “malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada”. En otras palabras, la interpretación que se le da a este término de Estrés Escolar, es muy variado ya que incluye toda lo que se relaciona con el Ámbito Académico, es importante porque a través de este el autor plantea todo lo que considera para formular dicho concepto.

En cuanto a Avalos y Trujillo (2021, p. 1) y su concepto para definir el Estrés Académico, propone que es parte de un “proceso adaptativo y esencialmente psicológico, que ocurre cuando el alumno valora las demandas escolares como estresantes, llevándolo a una situación de estrés en el que experimentará indicadores del desequilibrio que lo obligarán a realizar acciones de afrontamiento para restaurar su equilibrio”. Este indica que el Estrés es cuando se presenta una situación que genere una demanda, por la cual se tenga que generar una respuesta de acción para volver a tener un equilibrio. Se enfocó en el Ámbito Escolar y las situaciones donde se genera una demanda considerable.

Desde los inicios en la etapa escolar pueden generar situaciones estresantes, en estos casos “Los años escolares tendrán otras características, pero estarán muy relacionadas con estos primeros pasos, que los padres deben considerar, porque son los cimientos sobre los que se construye su salud física, emocional psíquica y social” (Álvarez, 2005, p.73). Si esta no es trabajada desde los inicios académicos, será cada vez más difícil prevenir el Estrés provocado por el entorno escolar. Entre más estimulen los padres a los niños en los primeros inicios de la educación, el riesgo de que surja el Estrés será mínimo, ya que el individuo contará con mejor control ante las demandas que se le encarguen.

Por ello la Inteligencia también se relaciona con el Estrés Académico y es importante ya que Mora (1997, p. 128) menciona como la actividad intelectual (Inteligencia) trabaja con la parte escolar (Cognoscitiva) que distingue y percibe la capacidad de adquirir y trabajar con nuevas experiencias, por ello señala dos grupos en cuanto su función:

- Elementos Específicos: parte de una base principal que son utilizados para determinar mejor lo que nos rodea (Sensación, Percepción, Concepto, Juicio y Raciocinio).

- Elementos no Específicos (secundarios): utilizados como una parte de la actividad para relacionar algunas cosas no específicas (Atención, Memoria, Imaginación y Asociación).

El caso del Rendimiento Escolar también se considera como estresor por cómo se relaciona a la Inteligencia, y establece que “En la escuela lo que interesa al maestro es determinar el grado de rendimiento escolar, el cual está relacionado con la inteligencia” (Mora, 1997, p. 128). De otra manera el desempeño que se tenga acorde a la Inteligencia de cada individuo, generando que este no sea igual al de los demás provocará una presión en cuanto a las diversas demandas ejercidas por el maestro y su desempeño, por ello la Inteligencia será capaz de influir para estimular detonantes del estrés escolar.

Cuando el comportamiento que una persona tiene en situaciones será causa de amonestaciones del mismo modo Zimbardo (2005, p. 101) refiere que “A lo largo de las épocas, las voces de los filósofos y educadores se han elevado para afirmar controvertidamente que el castigo es la única forma de “*edificar el carácter*” o una muestra meramente destructiva, si no es que por entero sadista, de la fuerza bruta de quien castiga”. Esto conlleva a que el estudiante, al no cumplir con las demandas, tenga como consecuencia el castigo. Provocando también que el Estrés se mantenga interfiriendo aún más en el aprendizaje. El castigo se utilizará por no poder con la demanda o situación a la que se haya hecho una petición, complicando aún más con problemas escolares como lo es el Estrés.

También “El entorno puede generar estrés escolar cuando no existen condiciones y normas adecuadas que permitan un sano desarrollo de la socialización, que propicie comunicación entre los estudiantes con los profesores, sus padres y familiares, con la sociedad y las relaciones ambientales.” (Sierra, Urrego y Montenegro, 2015, p.184). El Estrés Escolar es uno de los más frecuentes entre la comunidad estudiantil, es un problema ya que se presenta cuando no se tienen condiciones óptimas para llevar un

control entre las personas involucradas, en este caso la relación que se tiene tanto con profesores, alumnos, compañeros de la escuela y también con familiares o conocidos que se relacionen en el contexto, provocando que no se tenga un ambiente propicio para la formación académica.

Considerando lo planteado por Jerez y Oyarzo (2015, p. 153) los diversos fenómenos que existen e interfieren para ser generadores de Estrés en los estudiantes los cuales solo perjudican y no aportan nada relevante en su aprendizaje, dichos fenómenos son:

- Las Competencias con los Compañeros de Grupo.
- Sobrecarga de Tareas y Trabajos.
- La Personalidad y el Carácter del Profesor.
- Las Evaluaciones de los Profesores.
- Problemas con el Horario de Clases.
- El Tipo de Trabajo que le Piden los Profesores.
- No Entender los Temas que se Abordan en Clases.
- Participación en Clases.
- Tiempo Limitado para hacer Trabajos.

Se debe de conocer que en ocasiones “La percepción de tener dificultades para prestar atención en el ámbito académico cuentan con mayor probabilidad de no tener éxito en la universidad y, particularmente, reportan bajos niveles de ajuste académico.” (Barzone, 2017, p. 268). En cuanto a esto el no prestar atención es un problema ya que interfiere con la adquisición del aprendizaje, repercutiendo de manera directa en el rendimiento del estudiante, si bien es importante concentrarse para poder generar nuevos conocimientos, en ocasiones es difícil ignorarlos por completo, tras diversos estímulos que se hacen presentes y generan dificultad para dirigir nuevamente la atención en donde se requiera.

La parte de la enseñanza puede provocar causas atribuidas a la inteligencia, que a su vez originen problemas relacionados con el entorno escolar y la demanda que este genere a sus alumnos, por ello se hace mención de algunos de ellos que debe de ser consideraras para no generar estrés en los alumnos que pasan por dicha etapa, tales como (Mora, 1997, p. 137 y 138):

- Bloqueo Emocional: surge al no poder dar orden al iniciar un proceso en general, asociado a la parte mental, ya que por este se empieza la actividad de generar nuevos procesos, este bloqueo puede ser generado por diversas emociones tales como temor, deseo, angustia, tristeza o intranquilidad, que no permitan que la persona logre un avanzar, y se debe que trabajar para que se pueda dar paso otras demandas, buscando la ayuda si se requiere para hacer frente a situación.
- El Sentimiento de Inferioridad: en este el individuo constantemente hace comparación de su inteligencia con los demás, generando que no pueda verse lo suficientemente capaz para poder estar al mismo nivel que sus demás compañeros.
- Capacidad de Inteligencia Baja Real: se enfoca en la deficiencia que realmente se tiene y que es comprobada con pruebas de inteligencia, la incapacidad de no poder realizar las demandas que la escuela requiera será una causa que afecte directamente al individuo por no tener la autoeficacia suficiente para realizar algo por sí mismo.

La respuesta inicial a los Factores de Estrés activa “los sistemas de lucha o huida” y estos, a su vez, la conducta individual que depende de las características siguientes (Fes Iztacala, UNAM, 2020, p. 49):

- Estilo Conductual o Personalidad
- Capacidad de Resiliencia
- Formas Efectivas o Inefectivas de Afrontamiento
- Interpretación Cognitiva del Evento
- Experiencias Anteriores.

Cuando el Estrés Escolar surge afecta al organismo de manera directa, ya que siempre que se presenta algo que irrumpe con la tranquilidad del individuo se manifestaran en diversas complicaciones, Jerez y Oyarzo (2015, p. 153) hablan sobre algunas afectaciones directas que se reflejan por medio de síntomas diversos como:

- Trastorno en el Sueño.
- Fatiga Crónica.
- Dolores de Cabeza o Migraña.
- Problemas de Digestión, Dolor Abdominal o Diarrea.
- Rascarse, Morderse las Uñas, Frotarse, etc.
- Somnolencia o Mayor Necesidad de Dormir.
- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- Sentimiento de Depresión o Tristeza.
- Ansiedad, Angustia o Desesperación.
- Problemas de Concentración.
- Sentimiento de Agresividad o Aumento de Irritabilidad.
- Conflicto o Tendencia a Polemizar o Discutir.
- Aislamiento de los Demás.
- Desgano para Realizar las Labores Escolares.
- Aumento o Reducción del Consumo de Alimentos.

El contar con un buen Ambiente Escolar es fundamental ya que “En el ambiente escolar, es necesario que los maestros se comprometan a tomar conciencia de los niveles de estrés a los que están expuestos los estudiantes y tener en cuenta que las causas que los generan son tan diversas que pueden promover una autoestima negativa desencadenando comportamientos y actitudes que obstaculizan el proceso de Enseñanza-Aprendizaje” (Elizondo, 2003, p.71). En otras palabras, la relación que hay entre alumnos y los docentes es parte fundamental para tener un buen ambiente académico, en este caso será el docente quien tenga que valorar el contexto dentro del aula para no generar estrés entre los alumnos y que este a su vez no tenga una

repercusión en el aprendizaje que imparte el docente con ellos, ya que si esta se ve dañada por la enseñanza del maestro no se obtendrán resultados favorables.

Así mismo Marín (2015, p. 5), señalan que el estrés escolar es un sistema que se va desencadenando dentro del entorno académico, siendo adaptativo y a su vez psicológico para los alumnos, por ello se mencionan 3 formas A, B Y C, en las que este funciona:

- A: Estar dentro de un entorno escolar y que el alumno encuentre situaciones que a le generen Estrés.
- B: Las mismas situaciones estresantes le provoquen un desequilibrio manifestándose en síntomas diferentes en el alumno.
- C: Que el desequilibrio generado tenga como resultado la toma de acciones para el afrontamiento y volver así a la normalidad.

Ya que en particular los pensamientos automáticos son todos aquellos que viene a la mente y se toman como verdad, en este caso el estrés generara pensamientos que surgieron al instante que la demanda se presenta, basados en dos tipos de grupos, adaptativos y también desadaptativos (Fes Iztacala, UNAM, 2020, p. 8):

- Adaptativos: todos aquellos pensamientos en donde el estrés permite generar una respuesta afectiva ante la situación.
- Desadaptativos: cuando la reacción ante el estrés es prolongada e intensa, en la cual no se pueda hacer frente a la demanda.

Para entender mejor en que consiste que los alumnos se sientan cómodos en su entorno académico se debe de conocer diversos factores asociados, los cuales cumplen con una función siendo estos componentes en la adaptación escolar por ello Caglar (1985, p. 13 - 47) propone tres (el Alumno, la Familia y la Escuela), en donde cada uno de estos también incluye diferentes factores para poder ser integrados, para que se tenga en claro cada una de ella se describen de la siguiente manera:

- El Alumno: todo individuo capaz de adquirir nuevos aprendizajes en cuales se incluyen también: la inteligencia intelectual (referida para saber la capacidad de los individuos a la adquisición de aprendizaje), la madurez afectiva (conformar relaciones adaptativas con otras personas que pueden afectar su entorno, como el dejar a la madre para asistir a la escuela), la adaptabilidad social (la capacidad que tendrá el estudiante para establecer y mantener relaciones con más personas que se encuentren en su entorno).
- La Familia: forma una parte fundamental en esta etapa escolar en la cual puede favorecer u obstaculizar la adaptación en la escuela por ello también se incluyen dentro estas: el valor psicológico de la familia (ya que muchas veces el desempeño de los estudiantes puede ser favorable o negativo por la falta de interés o animo que le pongan los padres) y el estatus socioeconómico y sociocultural de la familia (la importancia que los padres ponen para que su entorno sea favorable para influir en base a sus relaciones sociales, también lo relacionado con el ingreso socioeconómico para poder estar a la par de las demandas o peticiones que la escuela pueda generar a la hora de pedir algún tipo de material y que el alumno tenga propiamente como conseguirlo).
- La Escuela: como base para fundamental para el que alumnos pueda seguir en la adquisición de aprendizajes y conocimientos nuevos, dentro de este punto también forman parte: la calidad de las condiciones pedagógicas (la capacidad para que se pueda aprovechar todo tipo de material o insumo que se otorga para poder realizar alguna actividad, y que está a su vez logre cumplir con un objetivo respecto al aprendizajes básicos), los programas (contar con planeaciones acorde a el nivel académico y que están tengas objetivos específicos será la mejor manera para propiciar que los alumnos aprendan, ya que en ocasiones los programas que se presentan no son relevantes para el grado y grupo en las que se aplican), los métodos (las practicas escolares a lo largo del tiempo han

cambiado, el maestro y el método que utiliza será como el alumno aprenda o repercuta en sus conocimientos), el maestro y la relación educativa (un ambiente agradable, sin conflictos formara entre maestros y alumnos una madures afectiva, en caso contrario será perjudicial para consolidar un relación estrecha y sana) y las reformas (la planeación de diversas peticiones por cambiar la escuela y conseguir condiciones favorables para quienes ocupen la instalación, debe de ser fundamental, para que los administradores de la escuela contemplen las peticiones y no se pierda el poder que ejercen por no cumplir con las peticiones hechas en favor a los que dependen de la escuela).

Por ello existen categorías que se emplean para obtener un diagnóstico certero así mismo American Psychiatric Association (2014, p. 408) señala que “Los problemas a considerar aquí son: analfabetismo o, bajo nivel de alfabetización falta de acceso a la escolarización por falta de posibilidad o por estar afuera de su alcance, problemas de rendimiento académico (p. ej., suspender exámenes escolares, obtener malas notas) o bajo rendimiento (inferior al que se podría esperar según la capacidad intelectual del individuo), discusiones con los profesores, el personal de la escuela u otros estudiantes y cualquier otro problema relacionado con la educación o la cultura”. Los cuales forman parte de los problemas que se generan en la etapa académica, por sobresalir y adaptare ante las demandas que surgen, ya que cuando no es posible hacer frente a dichos desafíos se utiliza la categoría para referir la problemática de manera adecuada.

Con base a todo lo descrito anteriormente, se toman en consideración algunos puntos importantes, tomados para señalar y dar seguimiento a la importancia de contar con un entorno escolar propicio y favorable para los que cursan dicha etapa, aunque en ocasiones este pueda ser todo lo contrario, cuestionable y perjudicial para los alumnos como lo es el Estrés Escolar.

1.3 Consecuencias Socioemocionales.

Con el paso del tiempo los diferentes problemas relacionados con el entorno académico que llevan consigo una repercusión importante asociados con el Estrés Escolar, y que genera un cambio notable en el entorno en el que se encuentran los estudiantes, así mismo esto provocara sucesos notables en relación a la vida del individuo como en el caso de las Consecuencias Socioemocionales.

Una definición apropiada sobre las Habilidades Socioemocionales es “para referirse a ellas como herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales” (Benítez y Victoriano, 2019, p. 1). Esto comprende a la enseñanza sobre la adquisición de habilidades, que favorezcan al mismo individuo sobre su capacidad de mantener un adecuado comportamiento.

El desarrollo social y emocional es muy importante por ello se asocian para trabajar en conjunto y a su vez darle un significado, por ello lo “Socioemocional incluye la identificación, interpretación, argumentación y resolución de problemas socioemocionales, integrando valores, conocimientos y habilidades sociales y emocionales que se movilizan en la actuación en la realidad” (Rendón, 2015, p. 240). Dicho de otro modo, estas son resultado para generar un cambio dentro del individuo ya sea de forma positiva si se utilizan de buena manera o negativa si estas no son llevadas a cabo para la realización de algo favorable.

Para Álvarez (2020, p. 388) el conocer todo lo “Socioemocional tiene como propósito el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las

relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros”. En este caso todo lo relacionado con lo Socioemocional será para regular dentro de la sociedad, aunque se debe de tomar en cuenta todas aquellas emociones tanto positivas como negativas que influyan de alguna manera en el comportamiento.

El surgimiento de las emociones en un individuo es tan variado ya que depende también del ajuste social donde se encuentre, por ello Palmero et al (2002, p.19) definen la Emoción como “conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, medida por sistemas neuronales y hormonales que: a) pueden dar lugar experiencias afectivas como sentimientos de antivibración, agrado-desagrado; b) generar procesos cognitivos tales como afectos perceptuales relevantes, valoraciones, y procesos de etiquetado; c) generar ajustes fisiológico, y d) dar lugar a una conducta que es frecuentemente, pero no siempre, expresiva, dirigida hacia una meta y adaptativa”. Dicho de otro modo, la Emoción es una parte fundamental de individuo para reflejar lo que siente en diversos sucesos o acontecimientos, generados por Sistemas Neuronales y Hormonales para que sean manifestadas.

Se considera que “Desde la perspectiva de la modernidad reflexiva, el individuo pasa a ser una obra de autoconstrucción que lleva a la práctica un particular “*estilo de vida*” seleccionado en un contexto de la pluralidad de opciones ponderando consecuencias y riesgos de la propia acción” (González, 2012, p. 30). El estilo de vida y las consecuencias que conllevan son una construcción que influye en el entorno Socioemocional, considerando una perspectiva diferente a las emociones que genera el entorno social. Por ello se atribuyen a diversos fenómenos en los estilos de vida de cada individuo, dichos fenómenos sociales son formas de manifestarse a través de las condiciones de vida generalmente.

En cuanto a la Educación Álvarez (2020, p.389) menciona que es importante considerar también la propuesta sobre “La Educación Socioemocional pese a ser reconocida como innovación educativa al tratar sobre las expresiones de las emociones”. Ya que el saber conocer como expresar las emociones es parte fundamental de todo individuo y dependerá de él para que se lleven a cabo de una buena manera, si en ocasiones esto no es así entrarán las diversas Consecuencias Socioemocionales.

Para la persona lograr un buen entorno es importante, por ello Davis y Newstrom (2003, p. 92) menciona que un “equilibrio social existe cuando un equilibrio funcional dinámico entre sus partes interdependientes”. Ya que a través de este sistema se puede ser funcional dentro de un entorno social, esto ayudara a los involucrados para que trabajen en conjunto para obtener mejores resultados dentro de su entorno. Enfocados para logara así una mejor disposición en el seguimiento del comportamiento y lo que conlleve.

Por ello Palmero et al (2002, p.381-389) menciona algunas de las emociones más frecuentes, que son propuestas para que el sujeto haga una valoración positiva o negativa de sus emociones en su entorno social tales como:

- Culpa: es la conducta reflejada en una emoción privada que el individuo genera por una desaprobación (de lo que está bien o mal) propia e individual, que no requiere ser observada por más personas. Apareciendo cuando las normas o reglas se rompen.
- Vergüenza: es un foco de atención (focalización que carece) que esta se basada por ser publica, ya que requiere de ser observada para hacer una desaprobación hacia el sujeto, por alguna acción que no les genere gusto, siendo esta real o imaginaria. La vergüenza se da cuando no se llega a concluir alguna meta en específico o algún estándar.
- Orgullo: hace alusión al individuo y su conducta, para seguir actuando de la misma manera, ya que se genera por no dañar o incumplir con criterios y

reglas ya establecidas en su entorno social. Favoreciendo a si la autoestima y el bienestar de individuo.

- Enamoramiento: surge por el interés que se tenga por una persona, ya sea de forma erótica o romántica, donde el valor o significado que se le da a la persona provoque una emoción. El enamoramiento es subjetivo ya que dependerá de las evocaciones agradables o desagradables que provoquen que avance o se pierda interés por completo.
- Celos: son considerados como una amenaza por perder lo que se considera como preciado. Siendo este un sentimiento generado por sentir un afecto o disfrute que no es alcanzado ya por la otra persona.
- Envidia: se produce por querer obtener algo que no es propio, provocada por hacer una comparación con los demás, lo que otros poseen, pero por situaciones ajenas no se tiene, afectando a la autoestima de quien presenta esta emoción social.
- Empatía: busca sentir que una situación ajena a la persona sea planteada como propia, por ello surge de la compasión o el interés, aunque esta pueda darse de forma negativa como el hecho de que alguien te salte, o bien de forma positiva, cuando alguien necesita algo que posee el individuo y que puede proporcionárselo sin ningún problema.

La forma en la que las personas perciben las situaciones, entran en juego con “Los Factores Individuales tales como características predisponentes, motivaciones, actitudes y experiencias determinan cómo las personas perciben y valoran las demandas; esta evaluación influye sobre los estilos de afrontamiento, las respuestas emocionales y a largo plazo en los resultados de salud” (Marín, 2015, p. 4). Estos factores pertenecen solo a la persona y son características únicas que se verán manifestadas en ellos ante la situación que reflejan en su entorno social como en sus emociones, y tratar de buscar una solución a las demandas que consideren relevantes para poder de manera individual consolidar cada una de estas características trabajando de la mano de ellas.

En este caso Belloch, Sandín y Ramos (2008, p. 36) mencionan que existen diversos sucesos a lo largo de la vida de una persona, estos sucesos son importantes para poder generar un juicio y valorar de mejor manera la vivencia dentro del entorno en que se encuentre, para poder observar si estos sucesos son positivos o negativos se catalogan de la siguiente manera:

- Sucesos Vitales: este tipo de sucesos son relevantes pero negativos en la persona ya que impactan de forma notable y a su vez son limitados. Estos sucesos son vivencias que el individuo tiene como algún accidente, o acontecimiento importante que marca a la persona.
- Sucesos Menores: estos sucesos ocurren a diario sin embargo no representa un impacto en la vida del individuo, por ello no repercuten ni en la salud ni vida general de quien los presenta.

American Psychiatric Association APA (2014, p. 411) hace mención de diferentes categorías utilizadas para definir adecuadamente problemas relacionados con el entorno social, que son objeto de atención clínica, cada uno de ellos les corresponde una clasificación para hacer un uso adecuado, por considerar algunas, podemos hablar de (Problemas de fase de la vida) que se utiliza cuando no es posible asociarse de manera adecuada a los cambios que surgen durante el ciclo de la vida, como el no poder adaptarse en el final o comienzo de la etapa escolar, otra de ellas (Dificultad de aculturación) refiere a no poder adaptarse a una nueva cultura, como el tener complicaciones para tomar una cultura nueva y modificar la propia, por último se mencionara esta categoría (Exclusión o rechazo social) por que toma en cuenta el rechazo social, ya que se les niega el acceso para poder relacionarse con más personas.

Por otro lado, Rendón (2015, p. 240) Existen diversos componentes para una buena competencia socioemocional, estos son catalogados como parte fundamental

cuando surgen situaciones sociales y emocionales para la movilización del individuo, los cuales se incluyen los siguiente:

- Componente Emocional y Afectivo Motivacional: conocimiento de sí, a auto concepto, valoración de sí mismo, confianza en sí mismo, automotivación, autoeficacia, expectativas, preferencias y valores subjetivos, sistemas y planes de autorregulación, autocontrol y autonomía.
- Componente Cognitivo: constructo personales y capacidad para solucionar problemas.
- Componente Relacional: el conocimiento de la conducta habilidosas y de comunicación, conocimiento de las costumbres sociales, conocimientos de las diferentes señales de respuesta, empatía y percepción social o interpersonal adecuada.

Por otro lado, otro punto importante es que “Los síntomas mentales son: tensión, irritabilidad, problemas de concentración, cansancio excesivo, problemas de sueño, preocupación, tristeza.” (Leal, 2006, p. 56). Así mismo se hace mención de varios síntomas que no se pueden observar, pero son perceptible solo por las personas que los presentan, esto es solo sensitivo, ya que no se logran observar de ninguna manera pero que ayudan a identificar diferentes malestares o padecimientos que se encuentran en relación con algún problema, y en algunos casos solo serán parte de algo pasajero.

Así mismo “Los síntomas físicos son: boca seca, aumento de la frecuencia cardíaca, malestar estomacal, deseo frecuente de orinar, palmas de las manos sudorosas, dolor de espalda, tensión muscular que puede causar contracturas y dolor, mareos, problemas para respirar.” (Leal, 2006, p. 56). Estos síntomas son una consecuencia que se verá reflejada en las personas únicamente ante alguna complicación del organismo y perceptibles ante los demás, cada uno de estos síntomas físicos se generaran por diferentes motivos o situaciones y a su vez como eventos que podrían provocarlos, estas reacciones serán diversas y dependerá de cómo se reflejaran

dentro de sus funciones esenciales del cuerpo y como se perciben producidos por algún problema físico.

De esta manera (Núñez et al, 2020, p. 1) emplea el uso de “Las competencias socioemocionales con los que cuentan los seres humanos pueden conformar sus únicos recursos disponibles para enfrentar las situaciones adversas. Estas competencias socioemocionales incluyen la identificación, interpretación, argumentación y resolución de problemas socioemocionales, integrando valores, conocimientos y habilidades sociales y emocionales que se movilizan en la actuación en la realidad”. Dichas competencias se incluyen para desempeñar una mejor labor dentro de la sociedad, partiendo de un proceso para tener ventaja en cuanto a la canalización de sus emociones, aunque en ocasiones esto no es así y surgen diversas consecuencias socioemocionales.

Para trabajar mejor Belloch, Sandín y Ramos (2008, p. 18) mencionan que “Las teorías sobre los mecanismos de defensa del yo influyeron de forma notoria en la psicología clínica; se asociaban ciertos mecanismos defensivos a formas psicopatológicas específicas”. Los mecanismos de defensa son una parte fundamental que los individuos poseen para poder sobrellevar algunos sucesos en su vida de forma cotidiana, como una forma estratégica de hacer frente a las demandas o situaciones que acomplejen a la persona, se consideran relevantes porque pueden llegar ayudar a sobresalir a quien lo requiera como defensa, por otro lado, dependerá también de la persona y como hace empleo de este término como parte de defensa desagradable.

Así mismo algunas de las Consecuencias Causadas por el Estrés suelen manifestarse y ser capaces de afectar de manera directa al sujeto, para López (et al, 2014, p. 381) es importante proponer algunas de ellas, las cuales son consideradas como iniciales pero significativas para seguir evolucionando:

- Efectos Cognoscitivos: la falta de concentración y mala memoria, malas decisiones, falta de pensamientos, olvidos, desorientación, fracaso escolar.
- Efectos Motores: tics, tensión muscular, dolor muscular, trabarse al hablar y hablar rápido.
- Efectos Psicofisiológicos: Ansiedad, falta de autoeficacia, depresión, indecisión, falta de concentración.
- Efectos Emocionales: frustración, vergüenza, preocupaciones y enojo.
- Efectos Conductuales: pérdida de apetito o hambre excesiva, problemas en la higiene del sueño, aislamiento social, consumo excesivo de cigarro, alcoholismo y psicofármacos.

Con base a todo lo anterior se intenta brindar todo tipo de información que se relacione a las consecuencias que genera el estrés, ya que es importante validar las repercusiones que lleva consigo dicho padecimiento. El conocer lo planteado anteriormente, permitirá comprender las consecuencias socioemocionales que se viven día a día.

CAPÍTULO II.

AUTOEFICACIA

2.1 Adolescencia.

Los cambios que ocurren y se ven reflejados en el desarrollo de la vida, son etapas relacionadas en las transiciones importantes como parte del proceso de crecimiento en las personas, tal es el caso de la etapa de la Adolescencia.

La etapa de “La Adolescencia es el periodo comprendido aproximadamente entre los 10 y 20 años de edad, es decir cuando una persona pasa de la niñez a la edad adulta” (Morris y Maisto, 2009, p 377). La edad en donde se da inicio y concluye la etapa de adolescencia será imperante ya que se reconocerá los cambios que se obtuvieron concluyendo así de forma satisfactoria, pero por otro lado el término de esta será para pasar a la etapa adulta, en donde nuevos conocimientos se harán presentes. Así mismo, se deberá de considerar estos parámetros de edad, donde podremos ubicar de mejor manera la etapa.

Se dice que la Adolescencia es un “Periodo que empieza con el inicio de la pubertad y termina cuando los individuos asumen los papeles y las responsabilidades del adulto” (Barón, 1996, p. 354). La adolescencia hace parte de la vida de toda persona y se hace presente para que los individuos pueden seguir su curso en el crecimiento y desarrollo por igual, si bien no a todos se les presenta de la misma manera, pero se podrá observar un cambio notorio en cuanto a su desarrollo. El inicio de la pubertad y la continuidad dentro de la toma de responsabilidades será una parte importante para poder identificar el inicio y el final de la etapa dentro de la adolescencia.

Específicamente se dice que la Adolescencia “Se caracteriza por cambios fisiológicos, psicológicos y sociales” (Pizano, Hernández y Cerezo, 2009, p. 507). Estos cambios característicos de la adolescencia son importantes ya que cada una de ellos formarán parte del individuo y se le agregara un valor más relevante durante esta etapa, ya que se observarán realmente los cambios obtenidos, implementándose de manera constante a la adolescencia y todo el transcurso de ella.

Dentro de las diversas modificaciones en la adolescencia, también existen los cambios cerebrales los cuales influyen en el comportamiento de los individuos, los cuales son (SEP, s/f, p.442):

- Cambios en la Corteza Prefrontal: utilizada para regular la toma de decisiones y organizar los procesos mentales, ayudando a regular decisiones, procesos sociales, permitiendo la aclaración y razonamiento de acontecimientos que sean para reflexionar lo que está pasando, se ubica en el área frontal del cerebro, siendo estas funciones ejecutivas.
- Cambios en el Funcionamiento del Sistema Límbico: esta es capaz de percibir la recompensa tras correr algún tipo de riesgo, está ubicada en la parte profunda del cerebro, utilizada para la evocación de emociones, gratificación y la recompensa.

Para algunos individuos “La Adolescencia es quizá una de las etapas de mayor vulnerabilidad del ciclo vital del ser humano. Implica una serie de cambios biológicos, psicológicos, conductuales y sociales que se dan de manera simultánea y vertiginosa que pueden generar tensión en algunos jóvenes” (Barcelata, 2015, p. 16). Los cambios que se ven reflejados en esta etapa son importantes porque son el principio a un paso más a alcanzar la madures suficiente, la construcción de la identidad entre otras cosas, esto implica pasar por cambios que generan una modificación en áreas que son importantes, los cambios que serán notorios en la sociedad y que formarán parte como un sentido a la propia existencia. Esta etapa tiene gran relevancia porque es parte fundamental del crecimiento de las personas y en especial por el hecho de que es aquí en donde se

presentan diversos cambios que con el paso del tiempo serán vistos de una forma diferente en la sociedad o contexto en el que se encuentren.

Se debe de saber que “La Adolescencia se desarrolla en dos etapas: una de pubertad, de dominio fisiológico y otra de juventud, de carácter esencialmente psíquico” (Ballesteros y Ballesteros, 1982, p.36). Se debe de tomar en cuentas que la adolescencia es una parte importante en la vida de las personas, ya que se debe igualar a las demandas que se presenten en el día a día, siendo cambios que no de pasan por alto y al presentarlos se busca que sea de forma favorable para quien esta por entrar en ella, los cambios que se manifiestan en la pubertad, fisiológico y juventud y la parte psíquica dentro de la adolescencia serán de cuidado para que sea lo mejor posible.

Por ello también se considera que “La Adolescencia está conformada por una serie de subetapas: temprana, media, y tardía” (Niven, 2009, p. 134). Estas subetapas son conformadas de diferente manera, para comprender mejor las manifestaciones presentes como un lapso donde se empieza hacer presente, a cada una de ellas se le dará una valoración importante para lograr identificar el por qué se manifiestan ciertos fenómenos en los adolescentes y poder apoyar de mejor manera en su desarrollo.

Para Morris y Maisto (2009, p. 409) esta esta etapa “Implica no solo los cambios físicos de un cuerpo en maduración, sino también muchos cambios cognoscitivos y socioemocionales”. En relación a esta etapa no solo son los cambios físicos los que suceden, sino que hay muchos más cambios que también son parte de dicho desarrollo. Estos puntos son importantes a considerar ya que a través de estos se podrá observar si hubo un cambio acorde, y no solo cambios complementarios a otros fenómenos.

Dentro de la Adolescencia ocurren diversos panoramas que ayudan al desarrollo, los cuales se dan por cambios dentro de la misma etapa, estos cambios son para determinar si se cumplió con el desarrollo planteado de cada área específica (Lahey, 1999, p. 381-385):

- **Desarrollo Físico:** el aspecto físico es que más logra percibirse en esta etapa ya que es aquí donde de manera notoria, observando cambios que influyen en el peso, altura o el simple hecho de niños para empezar a parecer hombre. En el caso de las niñas, la adolescencia en su desarrollo físico de ver marcado por el primer periodo menstrual, aproximadamente alrededor de los 12 años, y en el caso de los hombres es la producción de esperma dos años después de los 12.
- **Desarrollo Cognitivo (etapa de las operaciones formales):** en este tipo de desarrollo en probablemente que no pueda alcanzarse o bien se inicia, pero es muy baja, siendo alrededor de los 11 años donde este empieza. Dicho desarrollo se basa en el pensamiento lógico de conceptos abstractos, en algunos casos la inmadurez sobre este tipo de pensamiento genera que tengan diversas inquietudes como en el caso de querer saber la verdad o la justicia, sin embargo, también se asocia a él egocentrismo adolescente ya que distorsionan la realidad de tal forma que solo sea favorable para ellos. Dicho de otro modo, las operaciones formales con la etapa cognitiva deben de ser ampliamente observada en los adolescentes, ya que de una forma podría ser favorable por otra parte se pondrían en práctica de forma perjudicial para los mismos.
- **Desarrollo Emocional y Social:** dicho cambio se da por dejar atrás la niñez y empezar la adolescencia, sin embargo, este cambio solo es especulación, ya que pueden ser observados, pero dependerá de quien los presenta para ser considerados.
- **Desarrollo Social del Adolescente:** aquí es donde la familia entra en segundo plano ya que el distanciamiento hacia ella es cada vez más notable, asociada a la rebeldía, aunque afecta generalmente esta no se presenta en todos los casos, los lazos con grupos y relaciones amorosas de vuelve más fuerte. Este tipo de desarrollo se da aproximadamente entre los 11 a 13 años de edad, disminuyendo en los 15.

Dentro de los diversos cambios que se dan en la Adolescencia la formación de identidad también es importante por ello se mencionan que para llegar ahí se tiene que pasar por diversos roles de autoexploración, pasando antes por una crisis de identidad las cuales son (Morris y Maisto, 2009, p. 413):

- La Adquisición de Identidad: en esta todo adolescente ya a generado sus propias metas y creencias, por lo tanto, los hace más cómodos por que han creado con éxito su identidad.
- Exclusión de la Identidad: aquí los adolescentes no obtuvieron una identidad propia, ya que crearon una donde otros contribuyeron, convirtiéndose así en lo que otros querían. En este caso no se pasó por la crisis de identidad ya que no hubo un esfuerzo por adquirir conocimientos propios.
- Moratoria: en este el adolescente ya ha paso por diversos roles que pueden generar su identidad, sin embargo, no se compromete con alguno ya explorado.
- Difusión de la Identidad: aquí los adolescentes eviten de forma consciente los roles, ya que son incapaces de adquirir alguno, optando por actividades que eviten seguir con la búsqueda tales como el consumo de drogas o el abuso de alcohol.

Por ello los diversos cambios plantean “Que concibe la adolescencia como un periodo de crisis de la vida, proviene en línea recta del concepto de una edad en la cual las condiciones, las posibilidades, los intereses son diferentes; se originan en la propia edad, y son más bien consecuencias del periodo vivido que de la totalidad del proceso precedente de la maduración y crecimiento” (Carneiro, 1990, p. 2). La etapa de adolescencia es donde se es más vulnerable por los cambios que surgen en ella, y las diversas situaciones que se presentan en esta etapa forman nuevos ideales que serán parte de la identidad de los adolescentes, y estos nuevos ideales serán parte importante para concluir dicha etapa, si los nuevos ideales son para benefició del individuo esta etapa será concluida de la mejor manera, pero si estos fueron adquiridos de mala manera la etapa traerá consigo diversas situaciones negativas.

Algunos problemas que forman parte de la adolescencia, por cambios que trae consigo repercusiones en el individuo, son catalogados de la siguiente manera para especificar cada uno de ellos y así comprender como es que afecta de alguna manera a los adolescentes (Morris y Maisto, 2009, p. 415 y 416):

- Disminución de la Autoestima: dentro de la adolescencia y los cambios que genera, específicamente físicas, provocan que la autoestima sea modificada por la insatisfacción que lleva consigo, esto es más propenso en las mujeres ya que los cambios son más observados que en los hombres, la autoestima y su disminución se vincula especialmente en la percepción de cada individuo tiene en sí mismo.
- Depresión y Suicidio: aquí ambas son complementarias para generar problemas en el adolescente, se incluyen así ideación suicida y pensamientos suicidas que son vinculados con problemas psicológicos tales como la depresión, específicamente la depresión no conduce al suicidio, pero repercute para que este genere una alta probabilidad de quitarse la vida. Considerando que así estas dos como problemas que surgen en la adolescencia.
- Violencia Juvenil: se enfoca en los delitos que genera la violencia, ya que esta se vincula con el aislamiento, tanto de emociones como de un círculo social sano, todo esto trae consigo repercusiones en la adolescencia. La familia cumple un rol importante aquí, ya que, si en esta el individuo carece de afecto o más violencia puede generar más problemas no solo en círculos cercanos, si no también problemas académicos.

Para Barcelata (2015, p. 64) hablar sobre “La amplia gama de problemas de salud mental en la adolescencia reportados por organismos internacionales y nacionales de salud, ha impulsado el que se realicen investigaciones a partir de diferentes perspectivas con el propósito de delimitar la naturaleza de dichos problemas”. El abordaje planteado resalta la importancia que tiene falta de salud mental en la adolescencia, ya que también repercute en su desarrollo, cuando los individuos no cuidan su salud, probablemente que generen conflictos o distorsiones en su estilo de vida.

Con base a lo anterior se presenta información de manera detallada y específica, acorde al tema sobre la Adolescencia, para poder comprender de mejor manera en que consiste y el impactó que produce sobre cada individuo.

2.2 Autoeficacia.

Los individuos deben de ser capaces para conocer lo que pueden hacer por sí mismos, utilizar lo que tiene consigo para lograr una meta especifica, si bien en ocasiones esto pude resultar difícil, se debe de trabajar en ello ya que así se podrá tener una mejor valoración en cuanto a nuestra autoeficacia.

El origen de este término (Sánchez et al, 2012, p. 472) define “La Autoeficacia como las creencias en las propias capacidades para planificar y ejecutar cursos de acción requeridos para determinados logros y resultados”. Dicha planificación se utilizará para ejecutar diversas acciones dentro de las cualidades propias del individuo, la autoeficacia cumplirá su función una vez que logre la meta propuesta, ya que esta es solo constructo propio que la persona tiene de sí mismo para culminación de competencia que requieran su esfuerzo.

Un significado diferente sobre la Autoeficacia es el “Valorar la capacidad para llevar a cabo acciones que permitan mejorar la propia realidad y la de los demás. Implica contar con un sentido de agencia, haber tenido oportunidades prácticas para llevar a cabo tales acciones, y tener un acervo de experiencias previas que apoyen esa confianza personal” (SEP, s/f, sin año, p. 457). En este sentido la aportación que complementen la capacidad de reconocer las mismas capacidades, valorando de mejor manera la calidad que se pone sobre acciones que llevan consigo una práctica, abarcando así diversas

oportunidades para desempeñar un juicio previo. Teniendo en cuenta experiencias pasadas como referencias previas al momento de realizar la actividad.

Para Marino (2010, p. 372), el término de “Autoeficacia es un concepto que en su concepción inicial hace referencia a las creencias que tienen las personas sobre sus capacidades y habilidades para organizarlas de tal modo que les permitan conseguir ejecuciones deseadas.”. Este término nos da una apertura de cómo es que las personas son capaces de conocerse a sí mismas y también cuáles con sus capacidades en la hora de ejecutarlas de la mejor manera.

La Autoeficacia nos permite conocer más sobre las habilidades con las que se cuentan y como es que se aplican para llevarse a cabo, el poder hacer esto nos puede dar beneficios, pero también el no saber cómo llevarlas a cabo será motivo para no ser auto eficaces.

Las creencias propias sobre la Autoeficacia son “A través de diferentes dominios específicos, es decir, desde contextos especiales como conocimientos escolares, percepciones de enfermedades, vocaciones profesionales y capacidades físicas” (Velásquez, 2009, p. 233). Dicho de otro modo, la autoeficacia es abordada en distintas formas, ocasiones o situaciones en las que se requiera emplear el término, busca generar diversa respuesta ante los contextos presentes, trabajando así diversos dominios.

Así mismo para Velásquez (2009, p. 234) la Autoeficacia “Influye positiva o negativamente en tres factores principales del comportamiento humano: en el ámbito afectivo (emociones, sentimientos, etc.), en el ámbito cognitivo (pensamiento, resolución de tareas, etc.) y en el ámbito conductual (comportamientos)”. Cómo se menciona la autoeficacia se maneja por tres factores diversos, pero que a su vez dependerá de ser

positivos o negativos, para generar una respuesta específica, ya que a través de esto se reflejaran en el individuo, siendo estas detonadas por factores relevantes para obtener un cambio específico en la conducta.

La percepción que se obtiene dentro de “La Autoeficacia percibida, esta también tiene repercusiones indirectas en la conducta, pues afecta las aspiraciones de las personas, el grado en que se comprometen con sus metas, las emociones que experimentan ante situaciones desafiantes, y la percepción que tienen sobre los facilitadores y los obstáculos para el logro de sus objetivos, entre otros aspectos relevantes” (Barzone, 2017, p. 268). Se debe de tomar en cuenta que diversos fenómenos afectan de manera indirecta nuestra conducta, tienen repercusiones porque provoca un cambio tras verse atrapado por situaciones en las que no se sabe cómo actuar, generando una deficiencia en la persona y las dificultades que le genera la realización de algo en concreto, esto generara consecuencia en las experiencias malas por no terminar la meta planteada.

Ya que en cuestión de genero Sánchez et al (2012, p. 473) mencionan que la Autoeficacia se puede percibir de diferente forma, tanto para mujeres y hombres, ya que se propone que existen diversas situaciones donde la autoeficacia puede beneficiar más a un género que al otro, esto dependerá de la práctica que se realice para que un género sobresalga sobre el otro.

Algunas fuentes que surgen sobre la Autoeficacia son utilizadas para determinar por qué razón esta es llevada a cabo, dejando así diversas expectativas que se experimentan al empezar la planeación de una tarea, dichas fuentes son catalogadas en 4 (Woolfolk, 2014, p. 406):

- Experiencias de Dominio: estas son propias del individuo y se dan por vivencias directas que ya se han llevado a cabo y culminaron de manera satisfactoria (experiencias de éxito o fracaso para desarrollar más experiencias agradables).
- Experiencias Vicarias: aquí se trata de como el individuo modela los logros que otro obtiene (para observar a otros y querer lograr lo mismo de igual forma), para que la sea mayor la réplica de autoeficacia que se tenga sobre sí mismo, al adquirir los mismos logros que la persona a quien imita, sin embargo, esto no quiere decir que en todo momento sean réplicas de logros positivos, dando así una disminución considerable en cuanto a su modelamiento.
- Persuasión Social: se basa en la retroalimentación sobre el desempeño (como guía de desempeño), ya que esta se da por provocar la falta de confianza que se genera por dicha repercusión social. Contribuyendo a dudar sobre la autoeficacia que se percibe por alentadora.
- Activación Fisiológica: en esta fuente de autoeficacia se basa en un desencadenamiento de reacciones que sirven para cuidar de alguna demanda. En este caso pueden ser positivas (aumento de eficacia) o negativas (ansiedad).

Por ello Velásquez (2009, p. 233) en cuanto se menciona “Hay que decir que en el concepto de autoeficacia entran en juego las cuatro características, las elecciones (toma de decisiones), el esfuerzo y trabajo a aplicar (gastos de energía física o mental), los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales”. Esto implica que la autoeficacia es asociada a cuatro características diferentes, ya que son parte fundamental para poder conocer más a fondo lo que abarca este concepto, una vez que ya se hayan asociado se podrá tener un criterio más amplio para ser conocidos. Cada una de ellas y a lo que hace referencia será parte fundamental para comprender mejor en lo que consiste la autoeficacia.

Para Sánchez et al (2012, p. 471) la Autoeficacia “Refiere a los juicios de cada persona sobre las propias capacidades para organizar y ejecutar las acciones requeridas

en el manejo de posibles situaciones específicas”. Tales juicios tienen importantes efectos sobre la elección de conductas o actividades, sobre el esfuerzo empleado y la persistencia y sobre los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales ante las tareas” cuando estas acciones basadas en juicios son valoradas, se logra obtener un resultado el cual busca ser ejecutado por parte de un elemento, que acude a la realización de diversas tareas. Por lo tanto los juicios que cada individuo produce sobre sí mismo, serán de ayuda para organizar mejores metas.

Por ello para Sánchez et al (2012, p. 472) la propuesta sobre “Las creencias de Autoeficacia afectan la conducta del individuo al influir en las elecciones que realiza, el esfuerzo que aplica, la perseverancia ante los obstáculos con que se enfrenta, los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales que experimenta”. La Autoeficacia tiende a generar confianza cuando cumple una función, en casos en donde se requiera obtener resultados para un mejor desempeño en la tarea a realizar, sin embargo, existen casos en donde la autoeficacia puede afectar devaluando las capacidades, que impliquen que las cosas no salgan como se tenían planeadas, y por lo tanto influir con los estados tanto de ánimo o malestares significativos porque se ve interferido por los obstáculos para lograrlo.

Se debe de plantear que “La Autoeficacia está orientada hacia el futuro y “es *la evolución específica en un contexto en relación con la capacidad para desempeñar una tarea en particular*”” (Woolfolk, 2014, p. 405). La orientación que se le da, enfocada en el futuro se debe a la planeación que implica realizar una acción específica, por ello se busca tener un mejor desempeño, para no entorpecer la acción a realizar. El planificar y desarrollar una tarea conlleva consigo cierto tiempo, generando así que el tiempo que se necesite debe ser apto para llevar a la meta deseada.

La Autoeficacia puede incluir diversos puntos específicos para ser evaluada, en estos se podrá observar de mejor manera para saber si estos han sido obtenidos o no, dentro de estos puntos, se debe de considerar que la autonomía forma parte de la influencia de dichos puntos, los cuales son (Woolfolk, 2014, p. 474):

- Toma lo que necesita para empezar la actividad, la cual tendrá que ser realizada.
- Conocer los hábitos son una parte fundamental, en la autoeficacia cumplen un papel para reflejar su potencial sobre sí mismo.
- Comprende la capacidad que posee eficazmente, sobre los efectos para su toma de decisiones.
- Propone su capacidad para contribuir a el mejoramiento de su alrededor, por medio de técnicas o herramientas específicas que puedan ayudarlo.

En un sentido más amplio se puede considerar que “El constructor de autoeficacia ha sido aplicado a conductas tan diversas en distintos dominios de salud como: el manejo de enfermedades crónicas, uso de drogas, actividad sexual, fumar, realizar ejercicio, bajar de peso, y también la habilidad para recuperarse de los problemas de salud o para evitar potenciales riesgos para la salud” (Olivari y Urra, 2007, p. 11). De tal manera que la autoeficacia puede verse relacionada ampliamente con diversos factores que son complementarios a la salud, ya que puede verse reflejada de forma positiva como negativa, comprendiendo la importancia que tiene cada individuo y que tan autoeficaz pueda llegar a ser para favorecer o perjudicarse así mismo.

De igual manera “Las reacciones de estrés estarían gobernadas ampliamente por la percepción de afrontamiento autoeficaz más que por las propiedades objetivas de las amenazas y demandas ambientales que experimente un individuo” (Olivari y Urra, 2007, p. 12). Ya que en ocasiones la forma en que los individuos hacen frente a las demandas que el entorno puede generar como lo es el estrés, permite también depender de la

autoeficacia como una forma de dominio sobre lo que pueden llegar a utilizar de manera correcta ante la percepción que se tiene de sí mismo.

Con base a todo lo anterior se intenta definir el constructo que los mismos individuos crean y poseen de sí mismos, por ello se plantea de esta manera el hecho de diversas conductas apoyadas por expectativas propias, planteadas anteriormente como Autoeficacia

2.3 Orientación Educativa.

Dentro del desarrollo de cada individuo en su formación, el apoyo que recibirá para dirigirse a un objetivo, debe ser totalmente claro, por ello se debe de llevar a cabo de manera correcta como el caso de la orientación educativa.

Para Bisquerra (2012, p. 25) proponer que “La orientación es un proceso continuo, que debe ser considerado como parte integrante del proceso educativo, que implica a todos los educadores y que debe llegar a todo el alumnado, y no solo a los que tienen problemas o dificultades”. Esto quiere decir que los educadores deben orientar alumnos de manera general, y no solo a los que presentan algún problema.

Un aspecto esencial sobre la labor de la orientación educativa en función del desarrollo integral de la personalidad de los niños, adolescentes y jóvenes es el relacionado con la modificación de actitudes incorrectas ante el estudio y demás deberes escolares, así como ante la familia, las relaciones de pareja, la familia, la comunidad etc., las normas sociales, tradiciones (Martín, 2010, p.84).

Otro punto de vista propuesto por Martín (2010, p. 80) señala que “La orientación educativa es un proceso de asesoramiento y ayuda profesional psicoeducativa de un especialista a los educandos y sus agencias de socialización para acompañarlos en su crecimiento personal para la vida en función de la búsqueda de solución a las problemáticas y el desarrollo adecuado de la personalidad”. Así mismo el concepto intenta interpretar, como se desarrollan diversas consultas, con expertos que pueden ayudar a dar seguimiento e instruir paso a paso una sana enseñanza complementaria.

Por ello se debe de tener en claro que “Con la orientación del educador, el alumnado aportará sus ideas de forma voluntaria y se irán analizando para ver qué ocurre cuando las cosas no suceden como se espera o desea” (Bisquerra, 2012, p. 257). Ya que la orientación llevada a cabo por los educadores, será una oportunidad para poder dar una respuesta, a aquellos sucesos de manera congruente después de haber sido analizados.

Dicho concepto se compone de dos palabras, las cuales por si solas, logran exponer mejor en qué consisten, de tal manera que se puedan entender de forma sencilla y clara, con el objetivo principal de identificar cada una.

De otra manera Montiel y Guerra (2016, p.326) proponen “Un proceso educativo mediante el cual el facilitador particulariza sumariamente información científica actual y relevante a fin de responder preguntas acerca del origen, evolución y óptimo abordaje de un padecimiento desde su entorno e implica también consejería y entrenamiento en técnicas para afrontar el problema”. El poder plantear de otra forma un entorno educativo, para desarrollar diversos soportes, brindando bases en la adquisición de nuevos conocimientos, en problemáticas específicas. Ya que conlleva un abordaje sobre el entrenamiento adecuado hacia propuestas que generen un cambio significativo.

Así mismo para Álvarez (2005, p. 3) la enseñanza es fundamental, y refiere plantear que “La educación es un proceso representado por cualquier influencia sobre el individuo que lo haga capaz de adquirir conocimientos, aptitudes, actitudes y comportamientos que acepte su grupo social”. La educación es un proceso de aprendizaje en el cual el individuo genera cualquier tipo de conocimiento para poder integrarse a algún entorno social y que este a su vez pueda adaptarse a dicho entorno, la capacidad de aprendizajes nuevos será una forma más segura para relacionarse con personas que tengan las mismas aspiraciones.

Dentro de la Orientación, se desarrollan diversas maneras de emplearla, ya que a través de esta es posible que juegan un papel importante en diversos fenómenos o contextos, ya que su uso y empleo logran generar de manera más específica el área donde se pueden utilizar, para llevar cabo un mejor desempeño acorde a su modalidad o forma de trabajo que se requiera, por ello es importante mencionar algunas de ellas como (González, 2008, p. 2):

- Orientación Personal.
- Orientación Social.
- Orientación Educativa o Escolar.
- Orientación Vocacional.
- Orientación Profesional.
- Orientación Familiar.
- Orientación Sexual.
- Orientación Comunitaria

Una vez que se comprende que la Orientación y Educación van de la mano, también se debe de valorar como es que, a través de estas, se tienen resultados sobre el entendimiento y la comprensión de cada una.

Una forma de valorar la adquisición de nuevos conocimientos, requiere de estimar un aproximado, para saber que realmente se obtuvo un aprendizaje. Por ello se utilizan técnicas e instrumentos en base a la relación de datos de cada sujeto y saber si realmente se cumple con el objetivo, como en los siguientes propuestos por (SEP, s/f, p. 471):

- Las Guías de Observación: en esta se registra de manera individual y grupal tanto de manera descriptiva como anecdótico, para poder clasificar mejor la secuencia de cada aprendizaje.
- La Escala de Valoración: aquí se registra con indicadores utilizados para logros adquiridos, tales registros son puestos como logro alcanzado o en proceso, su forma de aplicación puede ser grupal o individual.
- La Evaluación de esta Área: implica la realización de portafolios para guardar ahí actividades importantes o específicas, utilizadas en la evaluación, de manera grupal o individual.

Álvarez señala (2005, p.5) la existencia de diversos sentidos, relacionados con la educación, para ser clarificados desde un punto de vista con el entorno, y son propuesta de la siguiente manera:

- Sentido Individual: en este el individuo es tratado acorde sus posibilidades y personalidad, para brindarle una mejor atención de manera directa a él, para un bien en común dentro de su entorno y perfeccionismo de su persona para brindar una mejor cooperación a la hora integrarse y aportar.
- Sentido Social: aquí se trabajará para conservar todo lo que ya se posee dentro de un grupo o entorno (herencia) para que siga permaneciendo la cultura, y todo lo que se le atribuye, considerando cualquier tipo de acción o repercusión que provoque que esto se pierda. Educando así a cualquier individuo que pertenezca a ella.

- Sentido Trascendente: se utiliza para exponer al individuo a experiencias más profundas y educándolo para tomar conciencia sobre diversas situaciones en las que se debe de reflexionar. Es una forma de orientación para que se sea capaz de tener un propósito acorde a la orientación de diversos fenómenos trascendentales.

Para Martín (2010, p. 80) la formación de diversos planes para dirigir “El proceso de orientación educativa a una persona y en particular a un estudiante es altamente complejo”. Se debe de orientar basado en la implementación de cambios que no sean complicados para favorecer al individuo en su formación, tanto a estudiantes como a individuos en general.

Tomando en cuenta que la orientación y educación trabajan en conjunto, en algunas instituciones se puede observar de mejor manera la calidad en que estas son llevadas a cabo, con diversas planificaciones en proyectos que son aplicadas para obtener mejoras en cada plan de trabajo.

De tal manera que la implementación de programas en el área académica es relevante, ya que a través de estas se promueve información socioemocional, basada en actividades recreativas que favorezcan la comunidad escolar, las cuales serán herramientas de apoyo útiles para ser ejercidas no solo en un entorno escolar si no también social, las siguientes son propuestas por el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP, s/f, p.1):

- Práctica y Colaboración Ciudadana: busca acercar a los estudiantes a una sociedad más justa, mediante prácticas y colaboraciones para la resolución de problemas dentro de la sociedad, generando un mejor ambiente.

- Educación Integran en Sexualidad y Genero: educa a los jóvenes a cuidar de sexualidad por medio de su salud, promoviendo los derechos humanos, así como la educación sobre identidad de género.
- Actividades Físicas y Deportivas: contribuye a la integración de diversas actividades físicas propuestas para trabajar la integración de grupo, mejorando el liderazgo y la empatía, mejorando la actividad física y evitando que los estudiantes caigan en el consumo de sustancias que pongan en riesgo su salud.
- Actividades Artísticas y Culturales: potencializa el desarrollo de nuevas habilidades culturales mediante diversas formas arte, contribuyendo a generar un pensamiento más expresivo o racional anta la búsqueda de nuevas cosas creativas.
- Educación para la Salud: fomenta la educación para diversos estilos de vida, implementado hábitos y rutinas saludables, que promuevan una mejor calidad de vida, fortaleciendo así la salud mental, física y emocional.

De tal manera que no solo se busca trabajar con la orientación educativa, sino también desde el punto de vista de la psicoeducación. Ayudando a proporcionar mejores resultados en normas y reglas sino también la involucración de prevenir y manejar situaciones a los individuos que acuden por atención.

Considerado el punto de vista de la psicología educativa, se tienen que generar cambios positivos propiamente en el individuo, para que a través de estos se pueda sobresalir tanto en la sociedad o contexto al que estén expuestos como a ellos mismos, de forma positiva, se mencionan algunos cambios que se generan para un proceso de crecimiento como (Mora, 1997, p. 17):

- De Ignorancia a Conocimientos.
- De Impulsos a Ideales.

- De Capacidades a Habilidades.

Hernández propone así (2018, p. 261) que un buen asesoramiento Psicoeducativo que “En lo general, se puede señalar que entre ellos difieren: por su distinto nivel de aproximación (unos son más molecularistas y otros más molares), por el tipo de explicaciones que dan a los procesos educativos y por el foco de atención en el que se centra”. Por ello se debe de considerar como será su plan de trabajo de los profesionales, para que a través de este se obtengan mejores resultados en la intervención de las demandas que se presenten, ya que puedan trabajar en conjunto, tanto como asesores, padres o alumnos, para que se adecuen a cada plan de trabajo, mediante diversas herramientas.

Por ello un buen asesoramiento psicoeducativo es importante, ya que a través de este surgen diversos estilos para trabajar, los cuales son para un adecuado asesoramiento profesional y poner en práctica lo aprendido, en los siguientes campos disciplinares (Hernández, 2018, p. 264) tales como:

- Modelo del Experto: se enfoca en el profesional solamente, ya que este es quien conoce mejor como intervenir ante cualquier problema de aprendizaje (donde la familia cumple un rol dependiente).
- Modelo de Relación de Trasplante: aquí el experto cumple su función y se mantiene a cargo, sin embargo, se apoya de la familia para trabajar de mejor manera.
- Modelo de Usuario: el profesional busca solo enfocarse en el problema que considere tras su punto de vista, dividido en el asesor-padres o alumno.

- Modelo de Fortalecimiento: considera que el será quien deje a los que solicitan la ayuda (padres y alumnos) puedan decidir como trabajarlo con base a su propia postura (aunque no aplica para cualquier tipo de padres).
- Modelo de Negociación: aquí el profesional genera diversas propuestas para beneficiar ambos partes desde su propio contexto, ya que los asesores y padres pueden tener opiniones diversas, sin embargo, no representa ningún problema.
- Centrado en los Contenidos: el asesor toma el papel de profesional para trabajar de manera directa, siendo este el experto en el contenido para generar un plan de ayuda directa.
- Centrado en los Procesos: en este el asesor solo proporcionara herramientas como guías de ayuda, para que los que requieran asistencia puedan generar sus procesos.
- Modelo de Intervención: aquí el asesor cumple como directivo porque da diversas soluciones tras material, sugerencias o prácticas que ya se han utilizado, para poder brindar el apoyo.
- Modelo de Facilitación: el asesor ayuda a los profesores, pero sin intervenir en todo, para que este cumpla su función de apoyo, en la realización de materiales supervisadas por el asesor siendo estas teóricas y prácticas.
- Modelo de Colaboración: los asesores y profesores trabajan en conjunto para generar materiales buscando la solución de problemas específico. Aquí el asesor el quien toma el control para el desarrollo del contenido.

Considerando que dentro del entorno de la Psicoeducación existen diversos tipos de escuelas las cuales se basan en diferentes tipos de culturas que prevalecen en las instituciones en las que se acuden, siendo estas manejadas por los logros académicos y por el ambiente interno, tales como (Hernández, 2018, p. 274):

- La Escuela Paralizada: en este tipo de escuela se caracteriza por no obtener resultados óptimos, siendo inapropiadas careciendo de malas instalaciones, contando con profesores no calificados para educar.
- La Escuela que Pasea: este tipo de escuela puede contar con mejor entorno para obtener un desempeño óptimo, sin embargo, la escuela buscará mantenerse en mismo funcionamiento, sin querer ir más allá de su zona de confort.
- La Escuela Nómada-Inestable: este tipo de escuela busca la motivación en sus aprendices constante mente, pero sin un objetivo claro, involucrándose en proyectos que no logran concluir, por ello no tienen resultados concretos.
- La Escuela en Marcha: se considera capaz de obtener un desarrollo bueno tanto en la obtención de proyectos como a la innovación de nuevos contextos, ya que tiene objetivos claros y una organización para obtener resultados positivos.

Con base a lo anterior se brindar información adecuada para la adquisición de diversos conocimientos, siendo estos comprensibles y valorados para entender el tema central, por ello se consideran importantes, ya que a través de estos se puede generar un juicio que implica la educación sobre la perspectiva de la Orientación Educativa.

CAPITULO III

MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA

3.1 Modelo Cognitivo Conductual.

El Modelo Cognitivo Conductual, se compone a su vez de dos modelos específicos, los cuales en conjunto favorecen el trabajo psicoterapéutico, tanto para el cliente como para el terapeuta. Por ello es importante el reconocer cada uno y así mismo validar su eficacia en su trabajo en conjunto.

El modelo se basa en ser “Orientada hacia el presente, aunque por supuesto, se hace una historia clínica y se pone énfasis en los patrones disfuncionales actuales de los pensamientos y conductas” (Sánchez, 2008, p. 307). Se enfoca para trabajar cada proceso psicoterapéutico de manera precisa y eficaz, tanto del proceso de pensamientos como de las conductas que el paciente puede tener y le generan un malestar significativo, para ser llevado a terapia, de tal manera que cada problemática del motivo de consulta sea específica y acorde a cada paciente, todo a través de este modelo y sus diversas técnicas.

Para Centeno (2018, p. 259) el mencionar que “La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) se utiliza para describir las intervenciones que tiene por objeto reducir el malestar psicológico y las conductas desadaptativas mediante la modificación de los procesos cognitivos”. A través de esta perspectiva la TCC, se basa en contemplar el motivo de consulta, para que el paciente pueda trabajar de manera más eficaz una nueva perspectiva de su problemática principal, todo esto desde propuesto por el terapeuta.

Existen diversas técnicas utilizadas para gestionar un encuadre adecuado dentro de este modelo, ya que “El objetivo de los autores es ofrecer una guía sencilla que facilite al terapeuta el tratamiento con la TCC” (Nezu et al, 2006, p. 1). A través de estas guías de ayuda, el terapeuta podrá adecuar un mejor encuadre para el tratamiento de cada paciente, ya que solo así se podrá lograr el objetivo del proceso psicoterapéutico. El trabajo en conjunto y la implementación de diversas herramientas favorecerá a la obtención de resultados óptimos.

Se trabaja de tal forma que “En cada sesión se revisan las tareas indicadas para la semana anterior, se estudia cuál es el problema actual y se planean actividades para la semana siguiente” (Sánchez, 2008, p. 308). Cada propuesta que el terapeuta le proporcione al paciente, será para seguir avanzando, tanto en sesiones como en ponerlas en práctica acorde en el lugar en donde este y que estas a su vez le sean prácticas para aplicarlas, siendo constante para tener una mejor respuesta y erradicar poco a poco el problema central.

Diversos argumentos que trabajan para reconocer como “La Terapia Cognitivo-Conductual se apoya en la siguiente premisa: Tal y como pensamos, actuamos; y tal y como actuamos, nos sentimos” (Centeno, 2018, p. 260). Por ello se busca que tal premisa sea empleada para que se tenga un criterio amplio de hacia dónde va dirigida la TCC, ya que destaca dos puntos relevantes que son propuestos para hacer énfasis en su tratamiento.

La TCC tiene diversas metas, en ellas se plantean cómo trabajar con la formulación de casos, orientados hacia una mejor practica en el proceso terapéutico, tales como (Nezu et al, 2006, p. 14):

- La primera meta se utiliza para saber el motivo de consulta del paciente (problema), y poder comprender así lo que le genere malestar.

- La segunda meta es para reconocer como el problema puede obtener maneras objetivas para ser abordado.
- La tercera meta se compone de la estructura de trabajo, siendo esta una forma de implementar el diseño y objetivo de cada paciente con su proceso terapéutico.

Dentro del Modelo Cognitivo Conductual se encuentran tres tipos de clasificaciones (modelos básicos), utilizadas para trabajar la parte psicoterapéutica, los cuales son (Álvarez et al, 2016, p. 94):

- El Modelo Cognitivo Comportamental: en este modelo se señala que todo pensamiento es una conducta y que esta a su vez se ve asociada en el condicionamiento, ya que emplea el uso de este como forma de trabajo, teniendo como principal objetivo instruir habilidades cognitivas propias.
- El Modelo de Reestructuración Cognitiva: trabaja con el valor, que el individuo le dio a su propia creencia. Se emplea de manera estructurada, contando con un límite de tiempo, para dirigirse específicamente al problema y modificar así la distorsión, apoyada tanto del terapeuta como del cliente. Empleada para el proceso de pensamientos, específicamente los distorsionados, volviendo a reestructurarlas, enfocadas en la conducta y sus emociones.
- El Modelo Contraccionista: este modelo, se utiliza de una forma subjetiva, ya que se emplea para que el propio paciente busca la obtención de constructos nuevos a través de su propio desarrollo, de tal forma que sus propios constructos sean adquiridos por una valoración propia, pero adecuada bajo el contexto en que se encuentre.

Dentro de la TCC, se une la tercera generación, ya que este “Enfoque terapéutico se caracteriza por adoptar una perspectiva más experiencial, enfatizando la importancia de cambiar la relación con la experiencia interna (sensaciones, cogniciones o emociones) [...] Se establece así una diferencia con respecto a las formas anteriores de hacer la Terapia Cognitivo Conductual denominadas primera y segunda generación: la primera generación constituida por terapias y técnicas derivadas de los principios de aprendizaje,

y la segunda generación conformada por aquellos acercamientos que trabajan en la corrección de patrones de pensamiento para mejorar la salud mental” (Ruiz et al, 2012, p. 470). Cada una de las tres generaciones, tiene un aporte específico para trabajar en conjunto con la Terapia Cognitivo Conductual, su implementación para el proceso psicoterapéutico eficaz, y la buena relación tanto con el paciente y el terapeuta para un mejor empleo, desde las tres perspectivas de las generaciones.

Cada generación aporta diversas técnicas implementadas por el modelo, la primera generación basada en la Terapia Cognitiva, refiere a la utilización de Técnicas Operantes, Técnicas de Exposición, Desensibilización Sistemática y por último Relajación. La segunda generación de la Terapia Conductual se basa en Técnicas de Modelamiento, Habilidades Sociales, la Terapia Racional Emotiva de Ellis, la Terapia Cognitiva de Beck, las Técnicas de Afrontamiento y Terapia de Solución de Problemas, por último, la tercera generación de Terapia de Conducta, las cuales son Mindfulness, Terapia de Aceptación y Compromiso, Terapia Dialectico Conductual y para finalizar Técnicas conformadas por Biofeedback, (Ruiz et al, 2012, P. 25 Y 26).

La aportación sobre el surgimiento de cada una de las generaciones dentro de la TCC, es importante, ya que a través de estas se logró consolidar como uno de los modelos más eficaces y completos para trabajar con una mejor calidad ante diversos fenómenos que acomplexas a individuos.

Lo propuesto anteriormente, trata de proporcionar de mejor manera el Modelo Cognitivo Conductual, para ser comprendido de una forma más clara y precisa, explicando con fundamentos teóricos clave para entenderlo.

a) Antecedentes Históricos

El desarrollo de la TCC tiene gran relevancia, para poder observar adecuadamente como es que este se transforma en lo que hoy en día se conoce como un modelo sólido, todo esto a través de los antecedentes históricos

Los primeros pasos de la TCC se basan desde que “La Terapia de Conducta se configuro a partir del desarrollo científico de la psicología y tomo como elementos básicos de su cimentación las aportaciones de la psicología del aprendizaje para la comprensión y control de la conducta” (Ruiz et al, 2012, p. 50). La implementación de la conducta dirigida hacia un Modelo específico, como lo es la TCC, fue en sus inicios enfocada en la conducta, ya que después y a diversos autores seria complementada por otro modelo siendo este cognitivo.

Las primeras menciones de la Terapia de Conducta surgieron “Durante la década de los años cincuenta empieza a utilizarse el termino <terapia de conducta> por parte de tres grupos de investigadores diferentes” (Feixas y Miro, 1993, p. 176). Se le otorgo Terapia de Conducta al término que se generó a través de la influencia de algunos psicoterapéuticas, tras haber influido de manera exitosa en aquellos casos donde se era utilizada y por ello se obtenían beneficios, partiendo de la idea de trabajar con la conducta de las personas.

Los indicios de la evolución Cognitivo-Conductual refieren siempre a “La evolución conductual, en general, la única diferencia escriba en que la primera introdujo los términos organismos y cogniciones como conceptos que amplían el margen de análisis de la evaluación conductual” (Rodríguez y Landa, 2019, p. 18). Cada uno de estos modelos se juntarían para dar más eficacia a la implementación de nuevas formas de trabajo,

partiendo siempre de cada uno de sus principios de aplicación, ya que así su efectividad sería cada vez más sólida y por ello más empleada.

Los primeros indicios del Modelo se dieron en “La práctica de muchos terapeutas conductuales sigue anclada básicamente en nociones del condicionamiento de los años 50 y 60 del siglo XX” (Ruiz et al, 2012, p. 82). Lo que se conoce desde el siglo XX, como condicionamiento, parte de una idea que desde esos tiempos muchos psicoterapeutas se siguen empleando, basándose en la idea de trabajar con lo que en esos tiempos se tenía.

Para Gabalda (2011, p. 26) durante los años 50 hasta 1980, menciona que los primeros inicios de las Psicoterapias Cognitivas, por medio de Ellis en los años 50 y por Beck en los años 60, generando debate por la consolidación los modelos constructivistas conformados como base de los modelos clásicos, que no tomaban en cuenta los estados conscientes o inconscientes.

Los primeros inicios planteados por Ruiz (et al, 2012, p. 34) sobre la historia de los primeros acontecimientos surgidos por la Terapia Conductual, se basaron en el primer siglo en Roma, por un individuo que buscaba que otras personas dejaran de consumir alcohol, poniendo arañas en mal estado en su baso para que dejaran de consumirlo (hoy en día conocida como la Técnica de Condicionamiento Aversivo), posteriormente en el siglo XVIII un niño que no hablaba fue enseñado a través de técnicas que hoy se conocen como Modelamiento, refuerzo positivo entre otras más, durante el siglo XIX, en una prisión para que los presos obedecieran y acataran ordenes utilizaron una técnica que se daría a conocer como Economía de Fichas, posteriormente la Terapia Cognitivo Conductual fue implementándose poco a poco, ya que su surgimiento fue implementado de la mano de la psicología de forma empírica.

Para Feixas y Miro (1993, p. 176) el considerar las diversas “Reconstrucciones históricas de su perspectiva, los terapeutas cognitivos suelen mencionar como principal referente histórico al Estoicismo” (Feixas y Miro, 1993, p.209). Partiendo del Estoicismo como una filosofía, utilizada para reforzar en pensamiento tanto de los terapeutas como de los pacientes en cuanto a su criterio de valorar una creencia irracional, para que así mismo se pudiera erradicar o trabajar en el proceso psicoterapéutico.

Para Gabalda (2011, p. 28) en los años de 1981 hasta 1991, y como una parte de la Terapia Cognitiva, se empieza a implementar tanto los principales modelos de reestructuración como los Cognitivo-Comportamentales, generando así su uso en manuales de intervención como libros relacionados con el tema, sobre autoayuda, siguiendo la línea de la Terapia Cognitiva y la Terapia Cognitivo Conductual.

Para Feixas y Miro (1993, p. 209) algunas de “Las Terapias Cognitivas no sólo surgieron de pensadores independientes de gran calibre (Beck, Ellis, Kelly), sino que convergieron con una particular orientación de la terapia conductual: el enfoque denominado Cognitivo-Conductual”. Desde años atrás con la aplicación de diversas estrategias para trabajar la conducta, y el surgimiento de autores que tuvieron un mayor auge, los cuales fueron los principales desarrolladores de la Terapia Conductual, se logrando desempeñar un solo modelo nuevo, siendo este más eficaz en su utilización.

Para Gabalda (2011, p. 30) en los años de 1992 hasta el 2002, es cada vez más representativa los diversos campos cognitivos sobre los Modelos Constructivista, Lingüísticos y Narrativos, contribuyendo notoriamente con el reconocimiento de diversas técnicas aplicadas cada vez con mayor auge.

La implementación de “La evolución cognitivo-conductual fue desarrollando su propia historia y conformación, paralelamente a otros conductismos” (Rodríguez y Landa, 2019, p. 15). Ya que a través de diversas corrientes conductistas se logró llegar a la

conformación de lo que hoy en día se conoce como la principal Teoría Cognitiva Conductual.

Se deben de tomar en cuenta que “Los fundamentos teóricos conductuales que sirvieron de base para el desarrollo de la TCC fueron: a) la reflexología y las leyes del condicionamiento clásico, b) el conexionismo de Thorndike, c) el conductismo de Watson y los posteriores desarrollos neoconductistas de Hull, Guthrie, Mowrer y Tolman, y, por último, d) la contribución de Skinner y el análisis experimental de la conducta” (Feixas y Miro, 1993, p. 36). Dichos fundamentos fueron propuestos para desarrollar y comprender de mejor manera la Terapia Cognitivo Conductual, así mismo y través de ellas contemplar cada punto en relación a sus fundamentos principales.

Para Gabalda (2011, p. 30) desde el 2002 hasta la actualidad, queda ya solidificada la Terapia Cognitivo Conductual, ya que hace paso a un nuevo concepto utilizado como una nueva técnica y su trabajo se basa en la evolución de Mindfulness como una forma complementaria del Modelo.

b) Principales exponentes

- Aaron Beck Morris

El autor “Aaron Temkin Beck, psiquiatra estadounidense nacido en 1921, es el creador de la Terapia Cognitiva” (Ruiz et al, 2012, p. 364). Siendo este el precursor de una de las Terapias más reconocidas dentro del Modelo Cognitivo Conductual, sus aportaciones para el surgimiento de la Terapia de Conducta fueron de mayor relevancia para trabajar diversas problemáticas que en su momento aquejaban al individuo de manera irracional, por ello la gran importancia de dicho autor hacia el trabajo enfocado en la conducta.

Fue “presidente del Beck Institute for Cognitive Therapy and Research desde 1994, centro que dirige su hija Judith Beck. Al mismo tiempo es profesor emérito del departamento de psiquiatría de la Universidad de Pennsylvania” (Ruiz et al, 2012, p. 318). Tuvo diversos cargos, en diversas instituciones, las cuales eran manejadas por el en cuestión académica o referentes a nuevas investigaciones.

Para Ruiz (et al, 2012, p. 366) el indagar que “La Terapia Cognitiva fue formulada y desarrollada por Aaron Beck a principios de los años sesenta. Su actividad profesional ha estado ligada desde sus comienzos al ámbito clínico y al académico”. Lo mencionado anteriormente refiere al autor como uno de los primeros en el ámbito psicoterapéutico, en la realización de fundamentos importantes, como su desempeño en el ámbito académico referido al trabajo como psiquiatra, por ello en los años sesenta contribuye con la Terapia Cognitiva.

Así mismo Morris y Maisto (2009, p. 583) mencionan que la Terapia Cognoscitiva propuesta por “Aaron Beck cree que la depresión es resultado de patrones negativos de pensamiento que son fuerte e inapropiadamente autocríticos”. Partiendo de la idea de Beck enfocada sobre la Depresión, se puede tener un criterio más amplio para observar de mejor manera, el malestar que trae consigo tanto la depresión en un individuo y por qué se utiliza la Terapia Cognitiva para este padecimiento.

El planteamiento final de “Beck concluyó que los deprimidos no buscan el fracaso, sino que distorsionan la realidad adoptando puntos de vista negativos sobre sí mismos o su potencial para alcanzar bienestar o felicidad” (Ruiz et al, 2012, p. 367). De tal modo que bajo su propio criterio a los trabajos que implemento, observo y llego a la conclusión de las personas que padecían Depresión, era solo porque se enfocaban relativamente en ver todo desde una perspectiva negativa y así evadir toda emoción o satisfacción hacia los diversos fenómenos que se presentaran, este trabajo concluyo para que Aaron Beck

pudo trabajar utilizando la Terapia Cognitiva para obtener resultados favorables en cuanto su empleo.

Morris y Maisto (2009, p. 24) proponen que “El modelo de Beck está basado en el concepto de esquema, esta vinculación es más léxica que de otro tipo, es decir, de tipo terapéutico, que guíe el quehacer clínico”. Ya que se vincula al léxico como una fuente emplea por Aaron Beck, de la derivación del Modelo Cognitivo, formulando un esquema propio ante contingencias que podrían requerir de la aplicación de dicho modelo.

- Albert Ellis

El autor “Albert Ellis (1913- 2007). Psicólogo estadounidense, es el creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) y precursor del enfoque psicoterapéutico cognitivo” (Ruiz et al, 2012, p. 318). Dicho autor tuvo un auge importante por a ver desarrollado un enfoque, el cual se volvería uno de los más importantes, que implicaría una nueva forma de trabajar para la resolución de trastornos o problemas que padecen los individuos.

Una vez que surgirá de manera directa “El interés de la Terapia de Conducta por las variables y modelos cognitivos permitió captar la atención de autores como Albert Ellis” (Ruiz et al, 2012, p.320). Fue así como este modelo, a través de este autor pudo sobresalir para consolidarse como uno de los más imponentes, por el desarrollo que Ellis y su trabajo tuvo en él modelo.

Dicho autor señala que “Los problemas secundarios son producto de la no aceptación de los problemas primarios, siendo imprescindible abordar estos problemas secundarios antes de los primarios” (Ruiz et al, 2012, p. 478). Ya que, para Ellis, el poder trabajar con los problemas secundarios, haría que se erradicaran los primeros. Por ello

propone este tipo de trabajo enfocado en el modelo, para que aquellos problemas puedan verse desde otra perspectiva diferente.

Para Ruiz (et al, 2012, p. 318) el proponer como “Su método terapéutico intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y, con ello, sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas que provocan”. Por ello todo el trabajo realizado por Aaron Beck fue importante, ya que realmente enfoco su interés en trabajar con pensamientos irracionales, dándoles seguimiento con un proceso psicoterapéutico basado en la creación de la Teoría Cognitiva.

3.2 Técnicas.

El Modelo Cognitivo Conductual trabajar con diversas herramientas, utilizadas para un proceso psicoterapéutico adecuado, tanto para el paciente como para el terapeuta. Por ello es importante darle apertura a cada una de ellas, para tener un amplio criterio de cómo es su empleo y adaptación a los diversos motivos de consulta, en los cuales son aplicados como Técnicas

Dentro de la TCC se pueden observar diversas propuestas, para actuar ante fenómenos que generen un malestar significativo en el paciente por ello “La terapia cognitivo conductual se ayuda de mediciones psicométricas y pone énfasis en la cuantificación, la identificación de indicadores objetivos de progreso y la medición de éstos” (Sánchez, 2008, p.307). Lo que se menciona anteriormente, busca hacer énfasis en la propuesta de dicho enfoque, el cual busca brindar una adecuada atención al motivo de consulta, a través de proceso psicoterapéutico detallado.

El empleo de un diseño específico, a través de Técnicas que favorezcan una mejor atención como “La TCC bien aplicada por lo general cubre primero una formulación de

caso y, después, con base en ella, diseña un plan de tratamiento ajustado a un paciente específico” (Nezu et al, 2006, p.4). Trabajar de manera adecuada y precisa para cada paciente y su proceso psicoterapéutico, conlleva a la adquisición de diversas herramientas propuestas por el terapeuta, y que estas a su vez sean conocidas para adecuarlas a cada motivo de consulta.

Lo mencionado anteriormente hace referencia a la importancia de la TCC, de la cual se derivan diversas técnicas, para abarcar de mejor manera el proceso psicoterapéutico, por ello a continuación se mencionarán algunas de ellas, enfatizando la importancia, desarrollo y aplicación principal en cada una.

Empezando por explicar las Técnicas que fueron basadas en la Terapia de Conducta, las cuales son de primera generación y que hasta la actualidad siguen vigentes en el proceso psicoterapéutico:

- Economía de Fichas: se basa usando diversas tareas aplicadas para obtener algún tipo de recompensa, por lo tanto “Se aplica en sistemas institucionales cerrados y en familias, a través de otorgar fichas a pacientes, niños o internos cuando realizan conductas adaptativas y retirar estas fichas (costo de respuesta) cuando manifiestan conductas desadaptativas” (González, 1999, p. 61). Dichas fichas se emplean como un método de apoyo para hacer un cambio, tanto de la implementación de algunas conductas específicas o para la obtención de recompensas como reforzadores de ayuda.
- Contrato de Contingencias: en este se busca llegar a un punto concreto, como lo “Es un acuerdo, por lo general escrito, en el que se especifican las conductas que se desea instaurar o eliminar y las consecuencias que lo acompañaran” (Ruiz et al, 2012, p. 182). Se lleva a cabo con base a diversos puntos donde se tomen en consideración al paciente y lo que este tiene como meta al utilizarlo, como

especificar el tiempo que durara, comprobar si cumplido su función etc. Para que a través de este el terapeuta y el paciente pueden ser claros y objetivos con las metas que se plantearon.

- **Reforzamiento:** dentro de esta técnica se debe de enfatizar que “Existen dos tipos: el reforzamiento positivo, que es un acontecimiento que, al serle presentado a un individuo, incrementa la conducta en cuestión; y el negativo, que es un suceso que logra el mismo fin, pero al ser retirado” (González, 1999, p. 61). Ambos cumplen su función, tanto el positivo como el negativo, sin embargo, esto dependerá de lo que se quiera trabajar, para contemplar alguna de los dos. Se debe de saber que cada reforzador será utilizado para seguir fortaleciendo la conducta del individuo. La técnica es aplicada por el terapeuta, mediante un reforzador que genera la nueva conducta y está a su vez fortalecida por el estímulo (reforzador).
- **Extinción:** aquí es necesario el identificar aquel reforzador que sigue provocando la conducta, en esta técnica “La extinción consiste en dejar de reforzar una conducta previamente reforzada” (Ruiz et al, 2012, p. 170). Como una parte de la consecuencia que lleva consigo, el realizar una conducta que no genere algo positivo para el individuo, por ello se hace empleo de esta técnica, partiendo desde el punto de una extinción.
- **Castigo:** se hace empleo de este, para que el individuo sepa que hacer y no aprender hacerlo, en este caso “Consiste en administrar estimulación aversiva de modo contingente a la aparición de una respuesta” (Feixas y Miró, 1993, p. 191). Se utiliza para trabajar con fenómenos que puedan afectar físicamente a el individuo, ya que este si cuenta con referencias éticas y legales para ser aplicado, se trata de trabajar con diversos estímulos que hagan que se logre la conducta deseada sin tomar en cuenta pasos específicos que generen la acción.
- **Sobre Corrección:** partiendo de la base principal que “Es una penalización por llevar a cabo una conducta o acción inadecuada que tiene dos componentes: 1)

restitución y 2) práctica positiva” (Ruiz et al, 2012, p. 179). Conocida y aplicada para conseguir que el individuo pueda cambiar las posibles consecuencias de la conducta que a generado, en un caso específico se puede emplear para que alguien pague algún desperfecto que haya ocasionado intencionalmente, ya que este comprenderá que toda conducta tiene consecuencias y dejara hacerla.

- Modelamiento (o Método de las Aproximaciones Sucesivas): se concentra en guiar diversas conductas, las cuales a su vez servirán para acercarse hasta llegar a la deseada, como “El moldeamiento se refiere al reforzamiento de los pequeños pasos o aproximaciones que conducen hacia una conducta meta” (Ruiz et al, 2012, p. 163). Utilizada para implementar conductas nuevas, las cuales son sencillas para el paciente, manera fácil, haciendo un seguimiento de conductas mientras el paciente este prestando atención para que pueda observarlas y replicarlas paso a paso para llegar a algo en concreto, como enseñar le a vestirse.
- El Encadenamiento: se puede comparar con la de moldeamiento, sin embargo, esta “Comienza reforzando el primer componente de la secuencia, después se refuerza el segundo y el tercero y así sucesivamente” (Feixas y Miró, 1993, p. 190). La aplicación se basa en repetir de forma consecutiva una rutina específica, utilizada para implementar hábitos concretos, como ponerse los zapatos, ya que el paciente puede replicar cada conducta paso a paso hasta ser aprendida, puede ser empezada por el principio o por el último paso.
- Instigación o Atenuación: esta técnica se emplea para facilitar una guía, para “Desarrollar una conducta se facilita mediante el empleo de señales, instrucciones, gestos, direcciones, ejemplos y modelos para iniciar la respuesta” (Ruiz et al, 2012, p. 168). Como en el caso del uso de gestos o instrucciones, para que sean estimuladas y llevadas a cabo, como enseñarle a un infante que por medio se señas logre recoger algo del suelo y ponerlo nuevamente en su lugar.

A continuación, se presentan algunas Técnicas de segunda generación, utilizadas para llevar a cabo el proceso psicoterapéutico adecuado al motivo de consulta de cada individuo:

- Modelado o Modelamiento: el “Modelado parten de los principios teóricos del aprendizaje observacional o vicario” (Ruiz et al, 2012, p. 28). Ya que su aplicación requiere de la observación para poder imitar alguna conducta, y a través de este, tanto el que observa, como el que representa la conducta, puede señalar si lo aprendido de manera correcta. Dentro de los que se pueden encontrar son el Modelado In Vivo, Modelado Encubierto, Modelado Pasivo, Modelado Participante, Auto-Modelado y el Modelado de Auto-Instrucciones.
- Reducción al Absurdo: parte de un conjunto de técnicas sobre discusión y debate de creencias, “Implica llevar al extremo la creencia expresada para que, ante lo absurdas que pueden resultar sus consecuencias, vea la necesidad de reformularla” (Ruiz et al, 2012, p. 341). Esta técnica es aplicada por el terapeuta para llevar a través de esta, las últimas consecuencias y así volver a plantear que tan malo resultaría esto.
- Técnicas Humorísticas: esta técnica enfoca el malestar de forma humorística, sobre el acontecimiento o malestar que tiene el paciente “Siendo coherente con la aceptación positiva incondicional; en todo caso, la burla o el sarcasmo se dirigen a la situación y nunca a la persona” (Álvarez et al, 2016, p. 110). Así mismo busca “desdramatizar” la problemática de forma sarcástica, pero con respeto hacia la situación, para que de esta manera tanto el terapeuta pueda hacer la intervención, sin que el paciente lo pueda tomar como ofensa.
- Ensayo de Conducta: esta técnica se emplea por distracción cognitiva e imaginación, por ende “El cliente señala distintas situaciones en las que se siente emocionalmente perturbado o se comporta de forma disfuncional” (Ruiz et al, 2012, p. 344). Para que a través de este logre observar cómo actúan ante diversas situaciones de forma imaginaria.

- Inversión del Rol Racional: “El terapeuta adopta el rol del cliente y verbaliza las creencias irracionales subyacentes a sus problemas” (Ruiz et al, 2012, p. 344). Esta técnica se emplea para que posteriormente el paciente pueda debatir desde otra perspectiva aquella creencia irracional, por ello su nombre y forma de uso en el proceso psicoterapéutico.
- Biblioterapia: esta es una forma en que se puede brindar Psicoeducación, ya que “La Biblioterapia se puede considerar el uso de libros en lugar de un tratamiento médico o la lectura de libros de ficción para identificarse con las dificultades experimentadas por los personajes” (Martín, 2016, p. 269). Busca que el paciente en su proceso terapéutico obtenga bases sólidas para informarse sobre su mismo malestar, y a través de esto logre reconocer lo que le está pasando.
- Ejercicios de Ataque a la Vergüenza: se emplea para exponer al paciente ante situaciones que le puedan generar vergüenza o incomodidad, para habituarse a dicha situaciones y así hacer que estas pierdan su credibilidad, considerados como “Ejercicios ideados para sentir lo que de manera habitual se llama vergüenza, aunque inofensivos, propician acostumbrarse a esa situación y dejar de juzgarse a sí mismo” (Álvarez et al, 2016, p. 110). El terapeuta trabajara con el paciente aquellas ideas que tiene sobre alguna situación de modo paradójico, para que sea capaz de resistir lo que le genere ese malestar.
- Role Playing: este “En general tienen la función de practicar en la consulta conductas que el cliente deberá realizar en su contexto natural” (Feixas y Miro, 1993, p. 231). Ya que le permite al cliente el poder tener diversos parámetros sobre algún acontecimiento previo y como es que haría frente. Es una técnica implementada por el terapeuta para que el paciente sepa representar ciertas conductas ante diversas situaciones, teniendo como objetivo diversas posibilidades.

- Técnicas de Relajación: partiendo sobre esta línea, algunas de estas técnicas que se deben de mencionar son dos (entrenamiento autógeno o la relajación progresiva), las cuales se emplean para ejemplificar que “La relajación es un estado psicofisiológico caracterizado por un patrón mínimo de actividad somática y autónoma. En él se entrena al cliente para que aprenda a reducir el tono muscular, por medio de la tensión y la relajación de distintos grupos musculares” (Feixas y Miró, 1993, p. 184). El tiempo correcto para hacer estas técnicas no debe ser mayor a 20 minutos, y el paciente debe de seguir practicándolas por sí solo fuera de sesión, se debe de contemplar también que se necesitara de un espacio adecuado para realizarla.
- El Entrenamiento Asertivo: se recomienda para trabajar principalmente con fobias sociales, contemplando que “Un entrenamiento asertivo es necesario, se le explica al cliente la conveniencia de desarrollar la habilidad de comunicarse asertivamente y se comienza elaborando una serie de situaciones en las que el cliente tiene dificultades para ser asertivo.” (Feixas y Miró, 1993, p. 187). Enfocada en la idea de evaluar una conducta, por medio de una emoción, pero de manera regulada, ya que, si el paciente presenta dificultad para comunicarse de manera eficaz, este tendría problemas para relacionarse con su entorno.
- La Forma Coste-Beneficio de la creencia irracional: en esta se “Puede ayudar al desarrollo y mantenimiento de la creencia irracional y al descarte de la irracional utilizar unas hojas en las que el cliente puede hacer un listado de ventajas y desventajas” (Gabalda, 2011, p.234). Ya que se logró trabajar con la creencia irracional de una manera más eficaz y directa para el paciente.
- Formato de Autoayuda de ABCDE: en esta se logra trabajar bajo la TREC, hay que se basa “Desde la detección de A-B-C, pasando por la discriminación entre emociones y conductas saludables y no saludables, a las principales ideas irracionales y el cuestionamiento directo de ellas” (Gabalda, 2011, p. 230). Para

poder emplear de manera más completa aquellos acontecimientos que logran perturbar al individuo logrando erradicar aquella creencia.

- Diario de Pensamiento: se utiliza para poder desarrollar “Actividades para el hogar, se pide al paciente que lleve un diario de pensamientos automáticos durante situaciones estresantes y refutaciones adecuadas” (p. 147). Para referir aquellos pensamientos que puedan tener algún tipo de significado, donde el paciente puede trabajar en conjunto con el terapeuta.

Por último, se dará mención a técnicas implementadas sobre la tercera generación, las cuales son:

- Mindfulness: en esta técnica se adquiere la habilidad para percibir tanto pensamientos como el estado de ánimo, cuando este se está modificando de manera negativa, a través de este “Se aprende a desarrollar la capacidad para cumplir que los estados de ánimo, los pensamientos y las sensaciones angustiosas vengán y se vayan, sin tener que luchar con ellos” (Centeno, 2018, p. 281). El terapeuta trabajara con el paciente la idea principal de la técnica, hacerlo consiente del aquí y el ahora, sin tener que evadir su realidad, pero enfocada en acciones simples como el hecho de mantener la concentración sobre la forma en que algún objeto o la respiración.
- El Ejercicio de la Uva Pasa: en esta se “Brinda la oportunidad de participar conscientemente en una actividad que a menudo se lleva a cabo con el “piloto automático” o sin conciencia” (Baer, 2017, p. 29). Esta se lleva a cabo al inicio de la primera sesión, dándole al paciente una uva pasa, para que este pueda tener la oportunidad de describir todo aquello que perciba de la uva paso, utilizando sus sentidos para poder hacer énfasis en cada detalle que observe. De tal modo que el terapeuta pueda guiar al individuo a que mantenga toda su atención solo en la uva pasa.

- El Coste de Respuesta: en esta se especifica que puede ser por medio de Economía de Fichas, contemplando así “Cuando se utiliza el coste de respuestas es conveniente que se refuercen conductas apropiadas alternativas” (Feixas y Miró, 1993, p. 192). Esta es similar a la de Castigo, sin embargo, en esta se busca la respuesta del individuo influirá para obtener algún tipo de beneficio, por ejemplo, si la respuesta no es la esperada en paciente perderá todo tipo de preferencia.
- Entrenamiento en Visualización: utilizada para “Eliminar tensión; mejorar la ejecución motora de una tarea; mejorar la memoria; fijar o afianzar una meta o logro; asegurar la confianza y autoestima del sujeto; estimular mediante el pensamiento positivo la motivación” (Centeno, 2018, p. 268). Se basa en implementar diversos escenarios, donde se buscará el control de la situación a favor del paciente, para que sea más efectiva la relajación, el terapeuta se encargara de guiar de manera progresiva dicha proyección para activar la imaginación asertiva del individuo.
- Observación del Cuerpo: “En este ejercicio se invita a los participantes a tumbarse boca arriba o a sentarse cómodamente en una silla con los ojos cerrados” (Baer, 2017, 29). Tiene como objetivo centrarse en cada una de las partes del cuerpo, pero sin modificar o relajarse, solo poner atención de lo que ya está ahí, para poder percibir cualquier tipo de malestar o sensación o en caso contrario el no sentir nada para también percibirlo. Esta técnica debe ser llevada a cabo paso a paso por el terapeuta en un tiempo de 40 minutos aproximadamente.
- Sensibilización Encubierta: en esta técnica le hace la consigna, que el individuo “Se imagine a sí mismo realizando la conducta cuya frecuencia pretende reducir, pasando a imaginar, de forma contingente y brusca, algún acontecimiento aversivo que esta conducta podría producir, o un acontecimiento, que, aun siendo poco probable, resulte muy aversivo para el sujeto” (Ruiz, 2012, p. 561). Se utiliza en el proceso psicoterapéutico, donde a través de la imaginación el terapeuta pueda

implementar una nueva respuesta, con estímulos aversivos, para que el paciente sea capaz de identificar la conducta a erradicar, por medio de su imaginación.

- Biofeedback: se emplea a través de diferente “Instrumentación para proveer información inmediata, precisa y directa a una persona, sobre su actividad” (Centeno, 2018, p. 236). Sus principales funciones son el poder manejar la información para modificarlas de manera voluntaria, sobre razones fisiológicas manifestadas por el paciente, y así hacérselas saber para cambiarlas. Para volver a reeducar a través del instrumento, en este el paciente debe de ser apoyado, tanto del terapeuta como del instrumento para poder realizarlo de manera correcta.
- Técnica GALA: se basa en comprender cada inicial, como “Un acrónimo que se refiere a un modo de buscar la alegría y el equilibrio” (Altaman, 2019, p. 112). Esta se basa en cada una de las iniciales, la G refiere a cualquier cosa por la que se haya tenido Gratitude, la A Algo que en ese día se aprendió, la L a un Logro y la A alguna Alegría, se utiliza para poder enfocar la atención a aquellos momentos en un día cualquiera, se basa en desconectar al paciente por un momento de su día a día, para poder hacer hincapié a aquellos sucesos que si requieran atención.

Para finalizar, algunas de las técnicas descritas anteriormente pertenecientes a la segunda generación dentro del modelo de la TCC, fueron empleadas también para el desarrollo adecuado dentro de la metodología de la investigación, tales como el Formato de Autoayuda de ABCDE, la Forma Coste-Beneficio y Diario de Pensamientos.

Con base a lo anterior se mencionan algunas técnicas que son parte del Modelo Cognitivo Conductual, las cuales son para obtener un tratamiento adecuado, para problemas psicológicos específicos del paciente, sobre la modificación de diversas creencias irracionales, para ser abordadas y reconocidas, siendo así técnicas complementarias del modelo.

3.3 Área de la Psicología Educativa.

Desde el nacimiento hasta la muerte, el ser humano está en constante aprendizaje, con el fin de poder comprender y adaptarse, tanto para el individuo como a su entorno, por ello se considera que todo conocimiento y estrategias para llegar a un constructo, son propias de la Psicología de la Educación.

Se debe de contemplar que “El objetivo principal de la Psicología Educativa es entender la enseñanza y el aprendizaje, y la investigación es un instrumento fundamental.” (Hernández, 2009, p. 167). Por ello se considera como una fuente que, a través de diversos métodos, logra obtener sus propias respuestas ante el estudio de formas nuevas de adquirir resultados que favorezcan dicho objetivo.

Para Hernández (2009, p. 168) la Psicología Educativa es más que información que se da mediante un proceso de aprendizaje, sino que “Los descubrimientos de la investigación ofrecen varias respuestas posibles para problemas específicos, y la teoría ofrece perspectivas para analizar casi cualquier situación que se pueda suscitar.” Por ello es importante analizar cada perspectiva planteada para nuevas estrategias, acerca del desarrollo del estudio de la Psicología de la Educación.

Para León (2007, p. 597) el considerar que una de las bases fundamentales de “La Educación se propone como la acción responsable de la moralidad, de los valores, su preservación y transmisión a las generaciones más jóvenes que crecen con el derecho de poseer y heredar la cultura de sus antecesores, los valores y todo lo creado”. Adentrarse a contextos nuevos, y que estos a su vez requieran la adaptación del individuo para su entorno, son parte de la educación, ya que se debe aprender lo necesario para poder relacionarse a algún círculo de interés. Por ello se proponen los valores o la moralidad, como una base que sirva para contribuir a un mejor conocimiento.

Se debe de considerar el contar con un respaldo, que favorezca para contribuir de manera favorable, y decir que “La Educación es considerada un derecho universal para todos los niños, niñas y adolescentes, tal como se consagra en la Convención sobre los Derechos del Niño (Naciones Unidas, 1989), y dado que es el primer instrumento internacional jurídicamente vinculante, todos los estados parte se comprometen en erradicar la ignorancia y el analfabetismo” (Hernández, 2015, p. 62). Todas las personas están en constante aprendizaje por si solas, pero no es suficiente, ya que lo más importante es tener respaldo de instituciones específicas y apropiadas para ejercer de manera asertiva guías que generen aprendizajes correctos, y en las mejores condiciones, por ello se genera un derecho que aplica para que nos niños y adolescentes sigan con sus estudios.

Los fenómenos de la Educación, fueron poco a poco cambiantes, hasta ser lo que hoy en día se conoce, sin embargo, antes de eso la educación era exclusiva o bien no permitida para mujeres por ello “La coeducación era definida por la psicología infantil y principios filosóficos partidarios de la sana convivencia de niños y niñas, por considerar un estilo natural y apto para facilitar el acceso de la mujer a los estudios superiores” (Fermoso, 1981, p. 67). Para niños y niñas aprender en entornos favorables para su integración, es una forma de estimular su crecimiento. Una vez que se les da el acceso a mujeres para seguir con estudios superiores por igual, se logra romper barreras que permiten mantener una mejor relación entre hombres y mujeres dentro de la educación.

El desarrollar un juicio propio mediante la adquisición de información, es importante, buscando la convivencia sana pero exploratoria, tanto para niños como para niñas lograr que este juicio se pueda seguir compartiendo de manera asertiva o errónea pero que tenga un valor para ser considerada y así trabajarla entre puntos de vista diferentes.

Desde el punto de vista de Feroso (1981, p. 600) y proponiendo que “La educación es un proceso por el cual la cultura controla a los individuos y los conforma con sus propios fines. La sociedad emplea la educación para lograr propios objetivos; no es el pueblo quien determina la cultura mediante la educación, sino viceversa”. Esto señala que la Educación y la cultura trabajan en conjunto para que los individuos puedan relacionarse entre sí, formando una comunidad basada en propósitos que sean beneficiarios para sí misma. Implementar ideologías ya establecidas por el mismo contexto y que partan desde la educación, es una forma clara de cómo se maneja ambas posturas.

La integración tanto del hombre a su entorno como a los alumnos, en diversas formas de inclusión son parte fundamental que “Le corresponde a la educación, no sólo adaptar el individuo al medio, la cultura es el medio del hombre, sino transformar y potenciar lo que es natural e innato en él, para que no sea más un niño, ni piense como niño, para que ingiera comida sólida y se desarrolle hacia horizontes más complejos, lejanos y desconocidos” (León, 2007, p. 600). Con base a lo anterior, se debe de contemplar la forma en que el individuo se adapta al entorno, para trabajar con nuevos ideales y así mismo darle un seguimiento adecuado, para que sean manejados mediante una regulación, que le permita desarrollar un óptimo conocimiento partiendo de la cultura.

Dentro del aprendizaje se consideran diversas estrategias, las cuales proporcionan que se desarrollen adecuadamente diversas habilidades, las cuales son (SEP, s/f, p. 470):

- Aprendizaje Situado: en este se considera que el maestro debe de ser capaz de integrar de manera eficaz a cada alumno, para que pueda lograr un aprendizaje mediante el ejemplo de otros, siendo parte de la práctica.
- Aprendizaje Dialógico: aquí se busca compartir las diversas opiniones, propiamente ya adquiridas, a través del dialogo, formando parte de una comunidad de aprendizaje favorable.

- Aprendizaje Basado en el Juego: el uso de diversas dinámicas puede ayudar a que el aprendizaje sea más fácil, adecuar juegos con base a el tema y así generar conocimientos nuevos.
- Aprendizaje Basado en Proyectos: se basa en darle la oportunidad a los alumnos, de poder generar sus propios materiales didácticos, y así expresar mediante sus propios medios su propio autoconocimiento.
- Aprendizaje Basado en el Método de Casos: se trata de exponer diversos casos, en donde se les proporcionan vivencias o situaciones que ayuden a contribuir y generar nuevos conocimientos, para activar a los alumnos en participar con la resolución.

Dentro de la adquisición de nuevos aprendizajes se puede observar que estos se dan al ser llevados paso a paso, y que son complementarias a las anteriores, estos se pueden considerar de la siguiente manera (Hernández, 2018, p. 137):

- Aprendizaje por Recepción: en este, se presenta de cualquier forma la información (como puede ser material didáctico, etc.), para que se pueda razonar y comprender lo que se le presenta y pueda adquirir el conocimiento.
- Aprendizaje por Descubrimiento: en este, se debe conseguir comprender por sus medios la información, y así poder aportar lo que ha conseguido aprender.
- Aprendizaje por Descubrimiento Guiado: en este, conforme va aprendiendo, tiene la ventaja de tener un asesoramiento, cuando se le presentan dudas acorde al tema, para que la adquisición de aprendizaje sea más objetivo.

La relación Educativa se considera como uno de los principales acercamientos, ya que “Es el contacto afectivo observable entre el educador y los educandos, entre los educandos mismos, entre los profesores...; en suma, entre las personas que intervienen como agentes del proceso educativo” (Fermoso, 1981, p. 255). Se debe de considerar que todas las partes que generen un cambio beneficioso para el alumno, serán relevantes, ya que tanto como para el alumno como para profesores, llevar una buena

relación será cuestión de involucrarse asertivamente, para enfatizar un contacto cordial y sano para desarrollar nuevas estrategias de aprendizaje.

Por ello desde un punto de vista educativo, se menciona que una parte importante dentro de la autorregulación, es que los alumnos puedan enfocarse en sobrellevar y desarrollar nuevas capacidades para regular su aprendizaje mediante diversos factores, los cuales son tomados en cuenta para trabajar en conjunto con el contexto académico (SEP, s/f, p. 455):

- Aceptación de la Necesidad de Autorregulación: se debe de conocer lo que está presentado el alumno, para reconocer y regular de manera eficaz lo que le está generando conflicto.
- Expresión Emocional Apropiaada: en esta se busca que se tenga un control o regulación de las diversas emociones presentes, para que sean modificadas de tal forma que no perjudiquen a quien lo presenta como a los que rodea dentro del entorno escolar.
- Tolerancia a la Frustración: se deberá de trabajar con la perspectiva que el alumno tenga sobre su insatisfacción, al no poder cumplir con lo requerido, siendo generador de nuevas conductas o emociones.

Es necesario reconocer formas para emplear que tanto la educación ha logrado su objetivo, por ello existen 3 estrategias utilizadas para identificar la adquisición de aprendizajes nuevos, mediante estas se puede observar cómo se basa específicamente en los alumnos (Hernández, 2018, p. 230 y 231):

- Estrategias para Obtener Conocimiento Relevante de los Alumnos: se utiliza para saber específicamente que tanta información poseen los alumnos y cuál es la que deben de seguir trabajando (en forma de preguntas, en forma de pistas).
- Estrategias para Responder a lo que Dicen los Alumnos: se conforma por estrategias que el maestro debe utilizar, cuando los alumnos tengan dudas y las

expongan de manera espontánea (como la confirmación, la repetición, la reformulación y el rechazo).

- Estrategias para Describir las Experiencias de Clase que se Comparten con los Alumnos: esta se conforma por el seguimiento de los conocimientos adquiridos desde el principio y que a su vez puedan seguir estimulándose para que no se olviden (utilización de frases como “nosotros”, la suscitación “información adquirida”, la exhortación “para pensar” y las recapitulaciones “discursos orales”).

El acompañamiento que ofrecen las tutorías dentro de la educación escolar, son para favorecer y dar seguimiento a la falta de conocimientos que no fueron comprendidos o bien que el tutor contribuye a otro tipo de problemáticas que se presentan en el entorno, por ello se toman en cuenta las siguientes acciones (SEP, s/f, p. 444):

- Acompañar: para validar los conocimientos que ya son adquiridos en los individuos que requieran la tutoría.
- Planear: oportunidades donde los alumnos sean capaces de desempeñar lo que ya han aprendido de manera adecuada.
- Promover: lugares donde se pueda dar una comunicación asertiva, en cuanto a su criterio y aportar así soluciones.
- Fortalecer: sus propias aportaciones para que el estudiante sea capaz de compartirlas, y favorezca su autonomía.
- Generar: una adecuación donde se consideren los diversos puntos de vista, que permitan seguir avanzando y no perjudique sus conocimientos.
- Fortalecer: el potencial en conjunto como individual para optimizar el desempeño de cada uno.

Para Feroso (1981, p. 369) el proponer que “La educación es una ciencia taxonómica o normativa porque, además de afianzarse en un ordenamiento y clasificación internos, contribuye al orden en la convivencia humana”. La idea central de la educación es fomentar la relación del individuo con normas específicas para cumplir sus objetivos. Teniendo un acercamiento con todo lo que se rodea, mediante un proceso que requiere un orden para ser consolidado o adquirido.

Con base a lo anterior, se intenta definir desde un punto de vista claro y específico, la pertenencia de una ideología o concepto. Ya que se busca abordar el fenómeno como una parte importante, para ser comprendida de la mejor manera, así es como se plantea la Psicología Educación.

CAPÍTULO IV.

METODOLOGÍA

4.1. Planteamiento del Problema.

A lo largo del tiempo los seres humanos han enfrentado diversos fenómenos, por los cuales en ocasiones no pueden delimitar o reconocer por sí mismos, ya que requieren de ajustes para ser comprendidos, provocando malestares significativos que van más allá, esto lleva a la falta de Autoeficacia para hacer frente ante la demanda que el entorno impone como lo es el estrés, de tal manera que la situación sea cada vez menos tolerable para el individuo.

El Estrés Escolar puede implicar un sobreesfuerzo, sobre la necesidad que el individuo tiene dentro del entorno académico, por ser incapaz de generar una respuesta de acción inmediata razonable, provocando afectaciones que se ven reflejadas tanto en el organismo como en la conducta de quien lo sufre.

El estrés no solo puede afectar a las personas, sino que también repercute en cualquier ser vivo “El estrés no es, en modo alguno, un síntoma exclusivo de los hombres sometidos a las exigencias de una profesión agobiante y de responsabilidad” (Barrio et al, 2006, p. 40). Dicho de otro modo, el Estrés va más allá de solo afectar a hombres y mujeres que pasan por un momento agobiante, sino que repercute en gran medida a cualquier ser vivo que pueda verse expuesto ante demandas que el entorno le exija, por ello el estrés genera síntomas asociados a malestares significativos que provocan no permiten la funcionalidad del ser vivo que lo padece.

Las capacidades que el individuo pueda generar sobre sí mismo, influyen y repercuten sobre cómo actúa o se relaciona en áreas de interés. Por ello para Sánchez

et al (2012, p. 472) algunas de “Las creencias de Autoeficacia afectan la conducta del individuo al influir en las elecciones que realiza, el esfuerzo que aplica, la perseverancia ante los obstáculos con que se enfrenta, los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales que experimenta”. La falta de Autoeficacia en los individuos puede no solo tener repercusiones importantes, sino que también se ve reflejada en como el sujeto no es capaz de poder sobrellevar el estrés sobre deberes cotidianos, haciendo que no se tenga la capacidad suficiente y creando efectos negativos.

La falta de Autoeficacia ante situaciones estresantes puede traer consigo diversos problemas, ya que en muchos casos no existe una respuesta razonable, afectando directamente a cada individuo, en el caso de adolescentes estudiantes puede ser más complicado, ya que al estar en constante desempeño para obtener tonas altas puede crear que no se tenga las suficientes herramientas para sobresalir.

Belloch, Sandín, y Ramos (2008, p. 7-8) menciona “Que el estrés implica dos conceptos, el de estresor y el de respuesta de estrés. Cuando se dice que alguien tiene estrés, tanto en el ámbito científico como en otros medios, se asume implícita o explícitamente que se trata de un estado del organismo producido por agentes diversos. Es decir, el estrés se entiende primariamente como una respuesta”. Dicha respuesta puede implicar que el individuo no tenga o logre percatarse de las capacidades que tiene, para obtener respuestas favorables ante las exigencias.

De tal manera que el Estrés puede llevar consigo repercusiones, que representan dificultades en el día a día de cualquier individuo, ya que no cuenta con la suficiente Autoeficacia para poder buscar soluciones, sobre los diversos fenómenos que lo rodean, siendo áreas específicas que requieren de atención.

4.1.1. Pregunta de Investigación.

¿Es el Estrés Escolar un factor negativo que conlleva a la percepción de Autoeficacia percibida en adolescentes de Conalep?

4.1.2. Justificación.

Para la mayoría de los estudiantes que tienen Estrés, siendo aun adolescentes, el poder otorgarles una herramienta de apoyo será una forma de tener la oportunidad de aumentar su capacidad de Autoeficacia para actuar de manera correcta, cómo el hacer frente a las menadas de la vida escolar, por ello es importante que cada uno de los individuos que la padecen conozcan una nueva manera de generar otra respuesta, siendo esta más favorable y adecuada ante su contexto.

De acuerdo con lo anterior, una de las formas de contribución son que “Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio” (Naranjo, 2009, p. 171). De tal manera que esto señala la oportunidad de mejorar así la calidad de vida de cada estudiante, y así mismos ayudar a prevenir y capacitar, para que el estrés pueda ser tolerable y tratable cuando se requiera.

En algunas instituciones de nivel medio superior, se requiere de más de un 70 por ciento para poder acreditar materias, provocando que los estudiantes tengan así una mayor demanda, y tener que desempeñarse bien en todas sus materias, esto quiere decir que al poder lograr un control sobre las obligaciones que debe cumplir cada estudiante podría beneficiarse de un mejor rendimiento escolar.

Así mismo el contar con Autoeficacia para “Valorar la capacidad para llevar a cabo acciones que permitan mejorar la propia realidad y la de los demás” (SEP, s/f, p. 457). Para lograr cambios favorables, dentro de los planteles educativos, asumiendo así a la contribución de una mejoría en los estudiantes, que requieran una herramienta de apoyo, para mantener una mejor calidad en cuanto a sus habilidades y toma de decisiones correctas cuando se tenga una sobrecarga de tareas o materias entorno a la escuela.

La implicación de diversas competencias que cada estudiante debe de cumplir para tener un lugar estable dentro de una institución educativa es cada vez más frecuente, por ello el mantenerse en un nivel sólido, se debe ser acompañado de modo seguro para cada uno de los que se encuentran en dicha etapa, en la actualidad el estrés puede ser trabajado de muchas maneras para que cada individuo tenga la facultad de ser totalmente autoeficaz en cada situación o contexto en donde se tenga que desempeñar.

Trabajar el Estrés de manera oportuna entre la población estudiantil, puede cambiar drásticamente tanto su desempeño escolar como las oportunidades que lleguen a ellos para favorecerlos, y generar acciones adecuadas para que por sí mismos tengan la capacidad de tener respuestas adecuadas a las demandas impuestas por su plantel educativo.

4.1.3. Formulación de la Hipótesis.

El manejo de la Autoeficacia en adolescentes de Conalep esta altamente relacionado con manejo de Estrés.

4.1.4. Determinación de las Variables y Operacionalización.

- Variable dependiente: Estrés Escolar.
- Variable independiente: Autoeficacia.

Variable	Definición teórica	Definición operacional
Estrés Escolar	“Proceso adaptativo y esencialmente psicológico, que ocurre cuando el alumno valora las demandas escolares como estresantes, llevándolo a una situación de estrés en el que experimentará indicadores del desequilibrio que lo obligarán a realizar acciones de afrontamiento para restaurar su equilibrio” (Avalos y Trujillo, 2021, p. 1).	Se utilizo el instrumento para medir el estrés escolar llamado: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico SISCO SV-21 segunda versión. Autor: Arturo Barraza Macias. Siendo esta una escala de respuesta tipo Likert, donde va de 1 a 6, donde uno es nunca y seis es siempre.
Autoeficacia	“La autoeficacia como las creencias en las propias capacidades para planificar y ejecutar cursos de acción requeridos para determinados logros y resultados” (Sánchez et al, 2012, p. 472).	Se utilizo el instrumento para medir la autoeficacia llamado: Inventario de Expectativas de Autoeficacia Académica (IEAA). Autor: Arturo Barraza Macías. La escala cuenta con 20 Ítems, los cuales se

		<p>responde con un escalamiento tipo Likert, que va del 1 a 4, donde uno es nada seguro y cuatro es muy seguro.</p>
--	--	---

4.1.5. Objetivos de la Investigación.

➤ Objetivo General.

- Analizar la relación entre el Estrés y la Autoeficacia que perciben los adolescentes de Conalep mediante el inventario SISCO SV- 21 y IEAA en el programa de Mente Sana.

➤ Objetivos Específicos.

- Identificar los términos sobre Estrés Escolar y Autoeficacia en adolescentes de Conalep.
- Aplicar la escala de SISCO SV-21 y la escala de IEAA.
- Promover la Autoeficacia y el manejo del Estrés Escolar mediante un programa e intervención individual.

4.2. Enfoque de la Investigación.

Uno de los enfoques compuestos menciona que “La investigación mixta es un enfoque relativamente nuevo que implica combinar los métodos cuantitativo y cualitativo en un mismo estudio” (Hernández et al, 2014, p. 30). Este enfoque de investigación se

platea para ser utilizado bajo cada uno de sus constructos, ya que a través de esta se buscará presentar dicha investigación y así contribuir a la obtención de resultados óptimos propuestos ante la demanda.

La utilización de ambos enfoques busca potenciar la investigación, tanto cualitativamente como cuantitativamente, ya que en caso de la cualitativa, se puede dar datos que serán expuestos para difundirlos sobre sí mismo ante el investigador, teniendo un criterio propio y más amplio, para así poder comprender el fenómeno por sí mismo, sobre la investigación en el proceso de exploración, por otro lado la aportación del enfoque cuantitativo se basará en poder tener un mejor control de datos realizados con anterioridad para solo medir con precisión cada uno de ellos, para tener una exactitud de los esquemas o variables ya planteadas, (Hernández et al, 2014, p. 10).

4.3. Alcance de la investigación.

El alcance de la investigación es Correlacional, ya que a través de este se puede indagar sobre la relación que existe entre ambas variables, como lo es la Dependiente e Independiente. Este alcance de investigación se basa en poder medir ambas variables, para posteriormente vincularlas y así mismo establecer la asociación entre ellas, planteando la existencia de correlación para óptimos resultados dentro de la investigación (Hernández et al, 2014, p. 93).

4.4. Diseño de la Investigación.

El no experimental consiste en no necesitar de la modificación de alguna de las variables de la investigación para poder obtener algún resultado sobre el mismo fenómeno, sino que esta es utilizada solo para poder ver de forma normal el comportamiento por sí solo de la manifestación, dicho de otro modo, el no experimental

no requiere de la construcción de escenarios preparados para que se puedan recoger datos ya específicos, si no que solo se mantiene al margen de fenómenos ya existente para ser observados, sin tener que modificar nada (Hernández et al, 2014, p. 152).

4.5. Población y Muestra.

Se contó con la participación de 100 adolescentes, entre los cuales había hombres como mujeres, de diversas áreas dentro de la institución, por lo cual se distribuyeron para la aplicación del programa *Mente Sana* y las sesiones individuales, tomados de manera general y para la aplicación de las dos escalas de cada una de las variables (*Estrés Escolar* y *Autoeficacia*), oscilando en la edad de entre 16 a 19 años de edad, todos estudiantes de nivel media superior en la escuela CONALEP, obteniendo en todo momento una colaboración adecuada por parte de cada uno de ellos.

4.6. Contextos y Escenarios.

El plantel educativo Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP), es una institución pública, fundada en el año de 1978, contando actualmente con planteles ubicados en diversas zonas del país, como lo es la ciudad de Orizaba, ofreciendo así 4 carreras técnicas las cuales son; informática, motores a diésel, química industrial y electromecánica industrial, contando con turnos vespertino y matutino, de nivel media superior y profesional técnico.

El programa de *Mente Sana* se llevó a cabo en el auditorio del plantel principal de dicha institución (CONALEP), en conjunto de asesoramientos individuales en el aula de *Crea*, ubicado en Vicente M. Corona, El Espinal, 94330 Orizaba, Ver. Contando con la aprobación del director del plantel y la participación de 100 alumnos de diversas carreras técnicas para poder ser realizar.

4.7. Procedimientos.

Programa.	
Bloque 1	Aplicación de instrumentos.
Duración	30 minutos.
Objetivo	Aplicar las escalas de Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO SV-21 segunda versión e Inventario Expectativas de Autoeficacia Académica (IEAA).
Actividad integradora	Se realizará una dinámica llamada “Ficha de emociones”, en la cual se les indicara a los participantes que anoten en un papel la emoción que están sintiendo en ese momento, una vez anotada deberán pasar al azar a representarla.
Temas	Tema 1: ¿Cómo me manejo? (aplicación de escala de Estrés). Tema 2: ¿Qué tanto sé de mí? (ampliación de escala de Autoeficacia).
Desarrollo	✓ Se aplica la escala de Estrés Escolar y Autoeficacia.
Cierre	Recolección de escalas y aclaración de dudas sobre el tema.
Materiales	Escala de Estrés Escolar, escala de Autoeficacia y lapiceros.
Bloque 2	Aprendiendo.
Duración	30 minutos.
Objetivo de la sesión	Enseñar a los estudiantes conceptos de Estrés y Autoeficacia, mediante una conferencia.
Actividad integradora*	Se les pedirá que busquen un sinónimo positivo a la emoción (en caso de ser negativa), que utilizaron como propuesta en la dinámica de “Ficha de emociones”.
Temas	Tema 1: Estrés. Tema 2: Autoeficacia.

Desarrollo*	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicación del tema de estrés: ¿Qué es? ¿cómo diferenciarlo de la ansiedad? ¿Por qué se da? ¿causas? y ¿consecuencias? ✓ Explicación de autoeficacia: ¿Qué es? ¿Cómo influye en las personas? y ¿Por qué es necesaria?
Cierre	El final de la sesión se utilizará para aclarar dudas respecto a los temas abordados.
Materiales	Computadora, proyector y lapiceros.
Bloque 3	Emociones.
Duración	30 minutos.
Objetivo de la sesión.	Reconocer el concepto de emoción en los participantes mediante una conferencia.
Actividad integradora	Se realizará una dinámica llamada “Las dos sillas”, la cual consiste en colocar dos sillas en paralelo, a dichas sillas se les otorgará una emoción, para quien la ocupe pueda expresarse libremente sentado/a en ella, dependiendo de la silla que le corresponda.
Temas	<p>Tema 1: Aplicación de actividad “Las dos sillas”.</p> <p>Tema 2: ¿Qué es la emoción? ¿Qué es el reconocimiento de las emociones? ¿Cuáles son las emociones más frecuentes?</p>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de la dinámica “Las dos sillas”. ✓ Presentación del término de emoción ¿Qué son las emociones? La educación socioemocional y ¿Cuáles son las emociones más frecuentes?
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • El cierre de sesión se les pedirá a los participantes que mencionen con un emoji una emoción positiva que los represente. • Concluyendo con la aclararán dudas respecto al tema central.

Materiales	Computadora, proyector y formato de Coste-Beneficio de creencias irracionales.
Bloque 4	¿Qué nos afecta?
Duración	30 minutos.
Objetivo de la sesión	Analizar el concepto de Estoicismo mediante una conferencia.
Temas	Tema 1: ¿Qué es Estoicismo?
Desarrollo	✓ Definición del término estoicismo ¿Qué es? ¿Para qué se utiliza?
Cierre	Resolución de dudas sobre el tema central.
Materiales.	Computadora, proyector y formato de la técnica de ABCDE.
Intervención individual.	
Sesión 1	Psicoeducación.
Duración	50 minutos.
Objetivo de la sesión.	Promover a los estudiantes los conceptos de Estrés y Autoeficacia, mediante una exposición.
Actividad integradora.	Se realizará una dinámica llamada “Ficha de emociones”, en la cual se le indicara al participante que anoten en un papel la emoción que están sintiendo en ese momento, una vez anotada deberán pasar al azar a representarla.
Temas	Tema 1: ¿Cómo me manejo? (aplicación de escala de estrés). Tema 2: ¿Qué tanto sé de mí? (ampliación de escala de autoeficacia). Tema 3: Estrés Tema 4: Autoeficacia.
Desarrollo	✓ Se aplica escalas de Estrés Escolar: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO

	<p>SV-21 segunda versión e Autoeficacia: Inventario Expectativas de Autoeficacia Académica (IEAA).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se expone el tema de estrés: ¿Qué es? ¿cómo diferenciarlo de la ansiedad? ¿Por qué se da? ¿causas? y ¿consecuencias? ✓ Explicación de autoeficacia: ¿Qué es? ¿Cómo influye en las personas? y ¿Por qué es necesaria? ✓ Diario de pensamientos. En la cual tendrán un registro, durante cada sesión, sobre algún pensamiento, emoción o situación que más se repita. Empezando con utilizar el de la dinámica de “Ficha de emociones”, pidiéndoles como ejemplo que busquen un sinónimo positivo de tal emoción (en caso de ser negativa).
Cierre	El final de la sesión se utilizará para aclararan dudas respecto a los temas abordados.
Materiales	Computadora, proyector, escalas de estrés académico, autoeficacia, hoja de diario de pensamientos y lapiceros.
Sesión 2	Emociones.
Duración	50 minutos.
Objetivo de la sesión	Reconocer el concepto de emoción en los participantes mediante una exposición oral.
Actividad integradora	Se realizará una dinámica llamada “Las dos sillas”, la cual consiste en colocar dos sillas en paralelo, a dichas sillas se les otorgará una emoción, para quien la ocupe pueda expresarse libremente sentado/a en ella, dependiendo de la silla que le corresponda.
Temas	<p>Tema 1: Aplicación de actividad “Las dos sillas”.</p> <p>Tema 2: ¿Qué es la emoción? ¿Qué es el reconocimiento de las emociones? ¿Cuáles son las emociones más frecuentes?</p> <p>Tema 3: Dar seguimiento al diario de pensamientos.</p>
Desarrollo	✓ Aplicación de la dinámica “Las dos sillas”.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación del término de emoción ¿Qué son las emociones? La educación socioemocional y ¿Cuáles son las emociones más frecuentes? ✓ Revisar diario de pensamientos, para trabajar mediante el formato de coste-beneficio de la creencia irracional. En la cual se le indicara al participante que anote la creencia irracional, desventajas y ventajas de dicha creencia.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • El cierre de sesión se les pedirá a los participantes que representen con un emoji una emoción positiva. • Concluyendo con la aclararan dudas respecto al tema central.
Materiales	Hoja de diario de pensamiento, formato de Coste-Beneficio de creencias irracionales, lapiceros y hojas blancas.
Sesión 3	¿Qué nos afecta?
Duración	50 minutos.
Objetivo de la sesión	Analizar el concepto de estoicismo mediante una lectura propuesta por el ponente.
Actividad integradora	Se realizará una dinámica llamada “Probando sabores”, en la cual se le indicará al participante que pruebe algún dulce y describa que sabor tiene, la forma que tiene, etc., todo lo relacionado con el dulce.
Temas	<p>Tema 1: Aplicación de dinámica “Probando sabores”.</p> <p>Tema 2: ¿Qué es Estoicismo?</p> <p>Tema 3: Dar seguimiento al diario de pensamientos.</p>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de la dinámica “Probando sabores”. ✓ Definición del término estoicismo ¿Qué es? ¿para qué se utiliza? ✓ Revisar diario de pensamientos, mediante la técnica de ABCDE. En la cual se les pide a los participantes anotar en el formato: A) el acontecimiento activador, B) el pensamiento

	o creencia, C) las consecuencias emocionales o conductuales, D) el debate de la creencia irracional y E) la evaluación efectiva del debate de la creencia.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Al concluir se les pedirá a los participantes que compartan que fue lo que más les gusto de la sesión. • Aclaración de duda sobre el tema central.
Materiales	Hoja de diario de pensamiento, un dulce, formato de ABCDE y lapiceros.

4.8. Instrumentos.

El presente instrumento llamado Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO SV-21 segunda versión, está integrado por un total de 23 ítems, dividido en cinco partes, la primera de ellas con un ítem de filtro de tipo dicotómico de respuesta (si- no), el segundo con un ítem de respuesta tipo Likert para saber el nivel de estrés, con cinco valores de respuesta (donde 1 es poco y 5 mucho), por último 7 ítems diferentes divididos en 3 partes (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) con un formato de respuesta tipo Likert (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), contando con una confiabilidad de alfa de Cronbach de .85, (estresores de .83; síntomas de .87; estrategias de afrontamiento de .85) y una validez de 47% sobre el análisis factorial exploratorio.

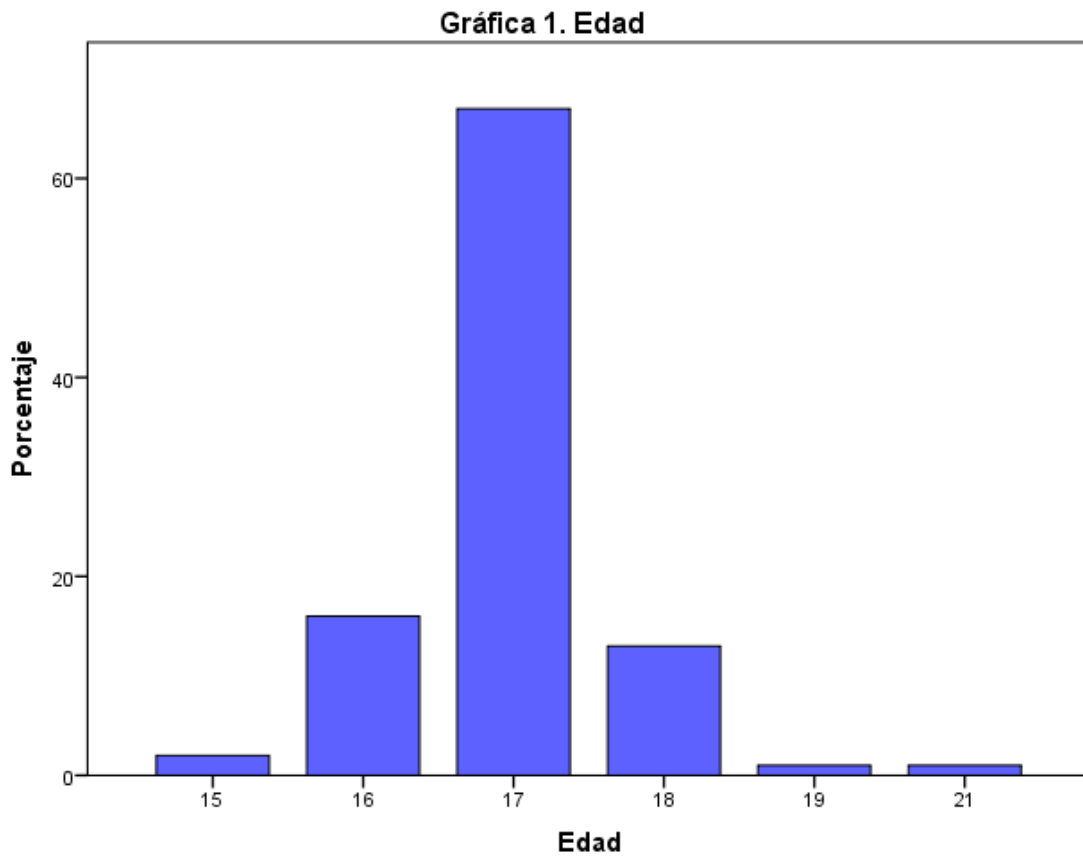
El presente instrumento Inventario Expectativas de Autoeficacia Académica (IEAA), echo sobre tres muestras secuenciales e independientes para el estudio de autoeficacia, está integrado por un total de 20 ítems, en los cuales se responde en una escala tipo Likert donde cuenta con un formato de respuesta que abarca los siguientes valores: 1 nada seguro, 2 poco seguro, 3 seguro y 4 muy seguro. Contando con una confiabilidad de Alfa de Cronbach de .91, por mitades de .88 y una validez de 49 % sobre el análisis factorial.

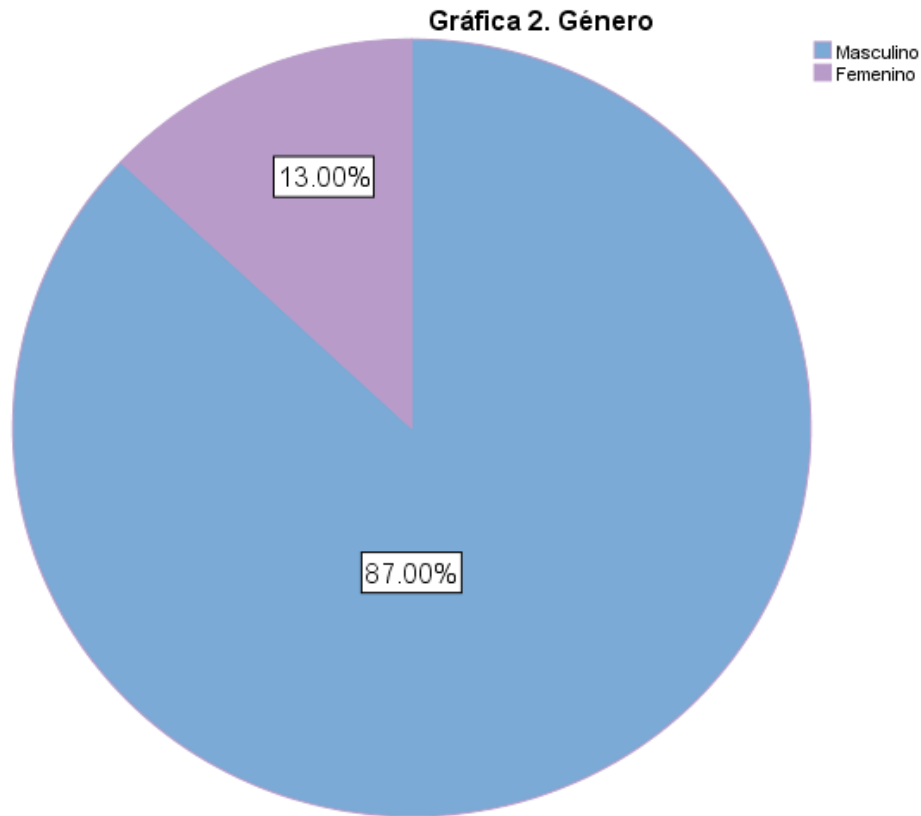
CAPÍTULO V.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1. Resultados Generales Cuantitativos.

La muestra quedo integrada por 100 alumnos de nivel media superior, entre una edad de 15 a 21 años como se observa en la gráfica número 1, siendo la edad más frecuente la de 17 años. Con una mayoría de varones, como se presenta en la gráfica número 2. La mayoría de la población pertenece a 5 semestre.





5.2. Resultados Particulares.

La presentación de la siguiente muestra queda integrada por el total de nivel de estrés, como se observa en la gráfica número 3. Los siguientes valores pertenecientes al nivel de estrés como; Bajo, Medio y Alto se observa en la tabla número 1. Teniendo también una muestra integrada por el total de autoeficacia como se observa en la gráfica número 4. Donde se puede observar los siguientes valores como: Bajo, Medio y Alto en la Tabla número 2.

Gráfica 3. Total de estrés.

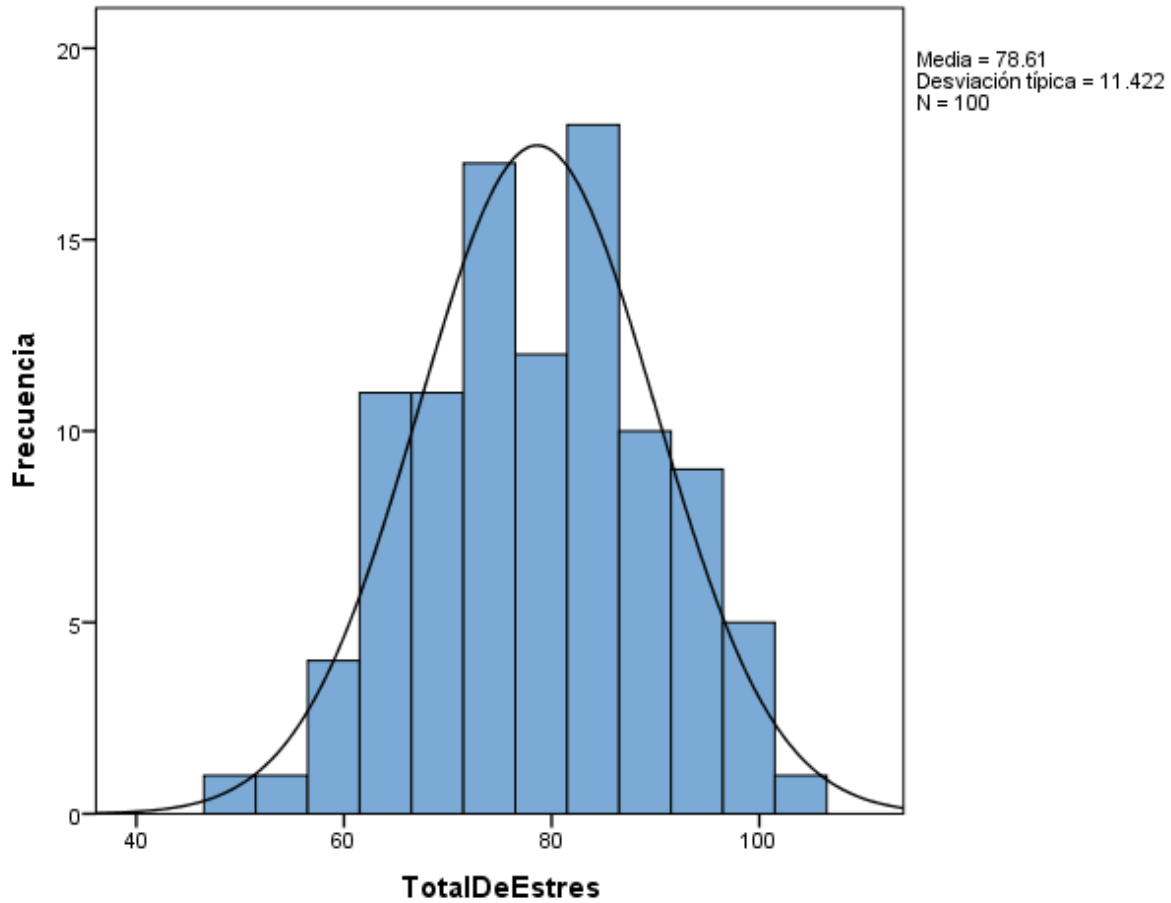


Tabla 1. Nivel de estrés.

Bajo	Medio	Alto
< 67.	68 - 90	91 >
<ul style="list-style-type: none"> • Responde con adaptación a las demandas del entorno escolar. • Síntomas que no interfieren ante la presencia de estrés. • Manejo regular de situaciones estresantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para realizar las demandas del entorno escolar. • Entorpecimiento generado por síntomas derivados del estrés. • Sobre esfuerzo para manejar situaciones estresantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incapacidad para hacer frente a las demandas del entorno escolar. • Influencia de síntomas que obstaculizan al sujeto durante el estrés. • Insuficiencia para generar una respuesta ante situaciones estresantes.

Gráfica 4. Total de autoeficacia.

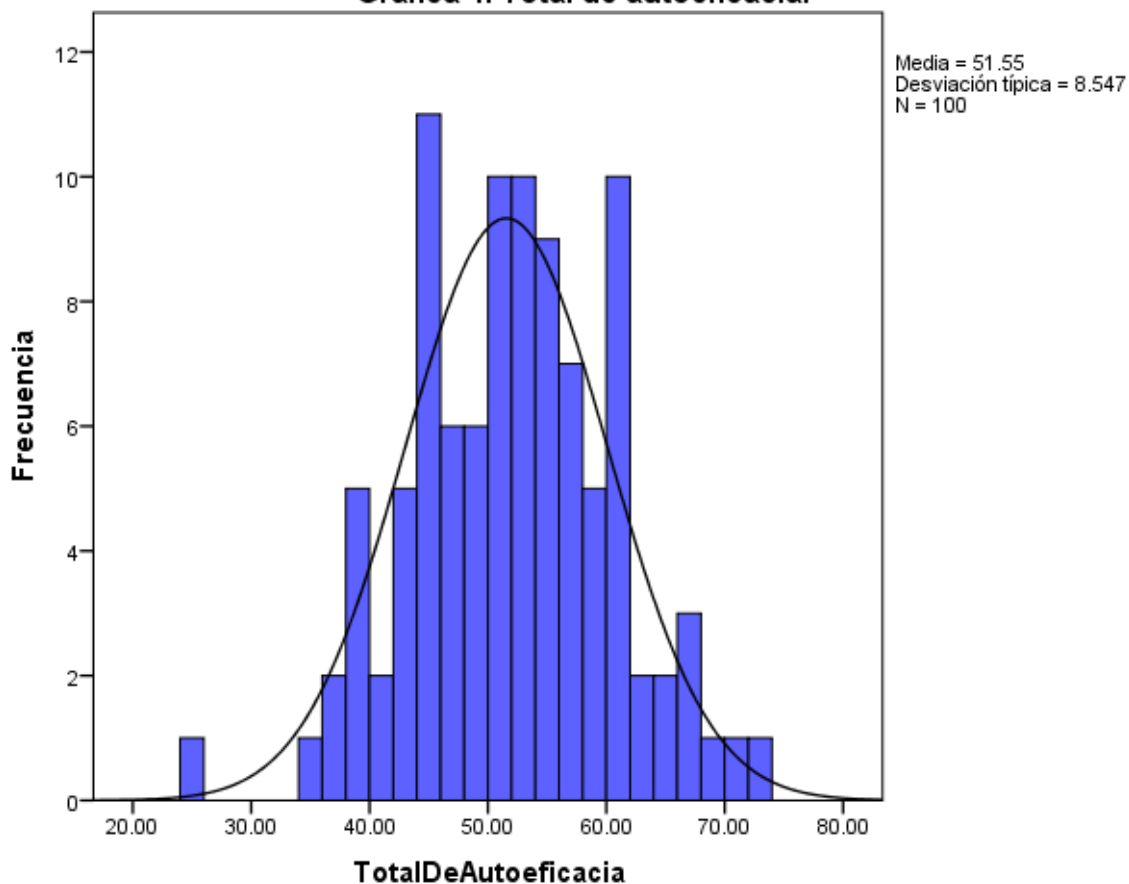


Tabla 2. Nivel de autoeficacia.

Bajo	Medio	Alto
< 42	43 - 60	61 >
<ul style="list-style-type: none"> • Reacciona con fatalismo ante las demandas y desafíos. • Pocos logros personales, al no poder ser capaces de llevar a cabo acciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Logra responder de eficaz antes las expectativas que se tiene para llevar a cabo una acción. • Mantienen un nivel medio en su rendimiento escolar. • Influye en de manera positiva en su rendimiento académico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Responde con diversas probabilidades sobre las demandas y los desafíos para llevarlos a cabo con ánimo y atención. • Tienen más logros en el ámbito personal, ya que son más eficaces. • Logran tener un alto nivel en el rendimiento escolar.

Explicación de correlaciones:

Los valores que se observan en la prueba como $-.227$ y la sig. Bilateral $.023$, son interpretados de la siguiente manera; existiendo una relación negativa moderada entre el Estrés y la Autoeficacia, mientras menos Autoeficaz se consideran mayor estrés llegan a presentar

Correlaciones

		TotalDeEstres	TotalDeAutoeficacia
TotalDeEstres	Correlación de Pearson	1	$-.227^*$
	Sig. (bilateral)		$.023$
	N	100	100
TotalDeAutoeficacia	Correlación de Pearson	$-.227^*$	1
	Sig. (bilateral)	$.023$	
	N	100	100

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

5.3 Resultados Cualitativos del Programa e Intervención.

Se llevo a cabo solo un programa, la cual se dio a través de pausas para poder abarcar distintos temas. El programa llamado “Mente Sana” ofreció de manera general información que ayudara a la comprensión de temas relacionados a Estrés y Autoeficacia, con la cual se logró contar con un total de 100 individuos estudiantes del plantel CONALEP de la ciudad de Orizaba, Ver.

Durante la aplicación de dicho programa se pudo observar que los temas abordados fueron de gran interés y utilidad para los estudiantes que se encontraban presentes, ya que, a través de esta, se logró que los participantes conocieran la importancia de los temas propuestos, y el conocimiento de diversas técnicas como apoyo

en situaciones estresantes dentro del entorno escolar. Contando con una adecuada cooperación ante la falta de desinformación que se tenía de los temas abordados. Comprendiendo así que se logró obtener resultados favorables, tras la colaboración de cada uno de los participantes.

Así mismo como complemento se brindó una intervención dando lugar a la aplicación de sesiones, que fueron llevadas a cabo de manera individual, en las cuales se otorgó la misma información en el programa, de tal manera que se lograra cumplir con el mismo objetivo, el brindar una mejor atención a sujetos que fueron identificados con Estrés Escolar tras la falta de Autoeficacia, en las cuales se trabajó de manera más directa para un apoyo oportuno. Proporcionando información oportuna y técnicas para lograr la obtención de resultados favorables, tras la participación adecuada de los participantes.

Constando con un total de 3 sesiones, en donde cada una de ellas se les brindó la oportunidad de trabajar de manera más directa aquellas demandas estresantes que afectaran su entorno escolar.

La primera intervención fue presentada con los participantes, los cuales lograron aclarar dudas acerca de los principales temas expuestos, en donde la intervención fue adecuada y llevada a cabo con cada uno de ellos, con diversas propuestas para alcanzar de manera significativa un progreso, tras la colaboración voluntaria de cada uno se pudo tener de manera eficaz resultados óptimos.

En la segunda intervención, los participantes lograban llevar a cabo las indicaciones, para concluir de forma satisfactoria las técnicas propuestas para trabajar acorde a su situación, ya que observaban una mejoría al realizarlas, contando con la

participación y desenvolvimiento oportuno durante la sesión y el interés sobre la información brindada para trabajar.

En tercer lugar, la realización de la última intervención, los participantes lograron detallar su punto de vista sobre la técnica aplicada, esforzándose para reconocer como se sentían con la forma de trabajar y reaccionado favorablemente tras ser más eficaces, ya que lograban adquirir nuevos conocimientos que modificaran su percepción, expresando que serían útiles para su día a día.

CONCLUSIONES

La obtención de toda la información utilizada para la presente investigación, fue considerada para poder observar con mayor claridad el tema, como la interpretación del Estrés entre la población estudiantil y como esta repercute sobre la percepción de Autoeficacia que perciben de sí mismos.

El desarrollo del procedimiento llevado a cabo, muestra que los resultados obtenidos mediante un programa “Mente Sana” tras la aplicación de 100 escalas, demostrara la existencia de una relación entre las principales variables, tales como Estrés Escolar y Autoeficacia. Por ello se llevó a cabo una intervención individual como complemento adicional a la investigación, brindando algunas técnicas utilizadas como apoyo a los adolescentes que lo requirieran.

Dentro del Estrés Escolar se podría generar nuevas posibilidades sobre las expectativas que surgen entre los adolescentes que lo presenten. ya que, al percibirse la existencia de correlación entre las variables se podría saber cómo trabajar de manera más adecuada.

El Análisis que se consideró para la investigación, obtuvo como conclusión, que tanto Estrés Escolar y Autoeficacia son parte de fenómenos que afectan a los estudiantes, es así que el problema sigue existiendo, sin embargo, aunque sea común el tema no se logra abarcar correctamente, por ello se debe seguir partiendo sobre el desarrollo de nuevas posibles vías de acción, basadas en las variables que demuestren que la existencia.

Por ello que diversos tipos de investigaciones no logran cumplir con un plan que ayude realmente a los estudiantes, ya que la combinación de protocolos adecuados,

brinden ofrecer herramientas con la oportunidad de seguir avanzando, sobre la demostración de la existencia del problema que conlleva los niveles altos de Estrés ante la falta de Autoeficacia percibida.

De tal modo que se pudo observar que, antes de la aplicación del programa e intervención individual, los participantes no eran capaces de reconocer por sí mismos los temas que se presentaron.

El hecho de no saber reconocer o distinguir la Autoeficacia, por mencionar algunos de los temas que se abordaron, son consecuencias a futuro, que al no ser conocidas causan un impacto considerable, por el hecho de no poder llevar a cabo lo solicitado por algún educador que repercutiendo considerablemente tanto en la calidad de vida estudiantil como la perspectiva que tenga de sí mismo el estudiante.

Por ellos los fenómenos que se señalan sobre los resultados, logran coincidir sobre la existencia en relación a la investigación, como el Estrés y la Autoeficacia percibida dentro de la población a nivel media superior. Dicho de otro modo, esto quiere decir que la relación se ve reflejada en el individuo por como la propia falta de percepción de autoeficacia de sí mismos provoque que el Estrés los afecte considerablemente.

Se logro llegar así a la conclusión por medio de la utilización de las bases teóricas, sobre el claro reflejo de lo que implica el fenómeno y la terminación satisfactoria sobre el principal objetivo de la investigación, el cual era la percepción del Estrés Escolar y la Autoeficacia sobre la aplicación de instrumentos y Programa.

También a través de este método de análisis se logra tener más en claro que el trabajo del psicólogo y que sus aportaciones logran alcances cada vez más sustentables,

sobre el desarrollo de técnicas y recursos certeros que ayuden a generar mayor alcance en la comprensión del Estrés Escolar y la Autoeficacia.

Por lo tanto, el psicólogo tiene la oportunidad de basar todo su conocimiento mediante las prácticas realizadas para seguir ayudando al proceso, para obtener oportunidades de fomentar la relación en cuanto el bienestar y salud mental de cada individuo en contextos académicos

El trabajo del investigador como psicólogo es fundamental para obtener una conclusión más certera, ya que partiendo desde un punto de vista amplio y través de su formación, podrá dar nuevas expectativas para trabajar y estimular adecuadamente al adolescente. La realización de nuevos estudios es para el reconocer las insuficiencias para modificarlos, dentro de los servicios prestados tienen que generar una mayor confianza, ya que la evidencia sobre la preparación será evidente para crear un vínculo entre el psicólogo o ponente y el individuo que necesite la intervención.

REFERENCIAS

Altaman, D. (2019). 50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor. España: sirio.

Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional. Recuperado el 26 de octubre de 2022 de <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/588663787023.pdf>

Álvarez, R. (2005). Educación para la salud. México: Manual Moderno.

Altaman, D. (2019). 50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor. España: sirio.

Álvarez, S., Escoffie, E., Rosado, M. y Sosa, M. (2016). Terapia en contexto. Una aproximación al ejercicio psicoterapéutico, 2ª edición. México: Manual Moderno.

American Psychiatric Association. (2014). Guía de consulta de los diagnósticos del DSM-5.

Avalos, M. y Trujillo, F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. Recuperado el 25 de octubre de 2022. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/1339/133968747009/html/#redalyc_133968747009_ref2

Baer, R. (2017). Técnicas de tratamiento basadas en Mindfulness. Guía clínica de la base de evidencias y aplicaciones. España: Desclée De Brouwer.

Ballesteros, E. y Ballesteros, A. (1982) La educación de los adolescentes. México: Editorial Patria.

Barcelata, B. (2015). Adolescentes en riesgo una mirada a partir de la resiliencia. México: Manual Moderno.

Barón, R. (1996). Psicología. México: Pearson Educación.

Barraza, M. (2010). Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. Recuperado el 9 de junio del 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121719001.pdf>

Barraza, M. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SISTemico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Recuperado el 9 de junio del 2023, de https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf

Barrio, J. García, M., Ruiz, I. y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. Recuperado el 14 de octubre del 2022 <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Barzone, M. (2017). Autoeficacia y vivencias académicas en estudiantes universitarios. Recuperado el 29 de septiembre del 2022 <https://www.redalyc.org/pdf/798/79849735013.pdf>

Belloch, A, Sandín, B y Ramos, F. (2008). Manual de psicopatología. España: Mc Graw Hill.

Benítez, M y Victoriano, L. (2019). Las habilidades socioemocionales en la escuela secundaria mexicana: retos e incertidumbres. Recuperado el 9 de junio del 2023, de <https://www.redalyc.org/journal/5739/573962080013/html/>

Bisquerra, R. (2012). Orientación, tutoría y educación emocional. España: Editorial Síntesis, S. A.

Caglar, H. (1985). La psicología escolar. España: Fondos De Cultura Económica.

Carneiro, L. (1990) Adolescencia sus problemas y su educación. Brasil: UTEHA.

Centeno, C. (2018). PSICOLOGIA CLINICA APLICADA (2ª ED.). España: FORMACION ALCALA.

CONALEP. (s/f). Recuperado el 8 de diciembre del 2022 de [Construye T \(sep.gob.mx\)](http://ConstruyeT.sep.gob.mx)

Davis, K. Newstrom, J. (2003). Comportamiento humano en el trabajo. México: Mc Graw Hill.

Elizondo, M. (2003). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. México: Editorial Trillas.

Feixas, G. y Miró, M. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia: una introducción a los tratamientos psicológicos. España: Paidós Iberica.

Fermoso, P. (1981). Teorías de la educación. España: Trillas.

Fes Iztacala, UNAM. (2020). Estrés postraumático causado por sismos. México: UNAM.

Gabalda, I. (2011). Hacia una práctica eficaz de las PSICOTERAPIAS COGNITIVAS modelos y técnicas principales. España: DESCLÉE DE BROUWER.

Galán, S. Y Camacho, E. J. (2012). Estrés y salud investigación básica y aplicada. México: Manual Moderno.

González, C. (2012). Usos y consecuencias de las ideas de riesgo y vulnerabilidad social en el peritaje socio-psicológico. Recuperado el 28 de octubre del 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77323978011.pdf>

González, J. (1999). Psicoterapia de grupos: Teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas. México: Manual Moderno.

González, J. (2008). Reconceptualización de la Orientación Educativa en los tiempos actuales. Recuperado el 9 de junio del 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/2030/203014920002.pdf>

Hernández, G. (2018). Psicología de la educación: una mirada conceptual. México: Manual Moderno.

Hernández, M. (2015). LA EDUCACIÓN EN LA ACTUALIDAD. Recuperado el 16 de noviembre del 2022 de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=574661396006>

Hernández, P. (2009). Campos de Acción del Psicólogo Educativo: Una Propuesta Mexicana. Recuperado el 9 de junio del 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/6137/613765490007.pdf>

Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los Lagos Osorno. Recuperado el 18 de octubre del 2022 <https://www.redalyc.org/pdf/3315/331542277002.pdf>

Lahey, B. (1999). Introducción a la psicología. España: MC Graw Hill.

Leal, I. (2006). El estrés: como nos afecta. Recuperado el 16 de septiembre del 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067015.pdf>

León, A. (2007). Que es la educación. Recuperado el 16 de noviembre del 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603903.pdf>

López, L. y Campos, J (2002). Evolución de factores presentes en el estrés laboral. Recuperado el 15 de octubre del 2022 <https://www.redalyc.org/pdf/264/26411111.pdf>

López, Y., Diaz, Y., Cintra. Y. y Limonta, R. 2014). Estrés, el “gran depredador”. Recuperado el 13 de octubre de 2022 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757261019>

Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. Recuperado el 16 de septiembre del 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319040.pdf>

Marino, E. (2010). EXPECTATIVA DE AUTOEFICACIA: SU INFLUENCIA Y RELEVANCIA EN EL DESARROLLO PERSONAL. Recuperado el 15 de septiembre del 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832326039.pdf>

Martin, L. (2016). 50 técnicas de PSICOterapéuticas. España: Pirámide.

Martín, M. (2010). La orientación educativa. Su papel preventivo en la formación y desarrollo de la personalidad de los educandos. Recuperado el 7 de febrero del 2023 de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475748669008>

Martínez, E., Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar Educación y Educadores Recuperado el 25 de octubre de 2022. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>

Montiel, V. y Guerra, V. (2016). Aproximaciones teóricas sobre Psicoeducación. Análisis de su aplicación en mujeres con cáncer de mama. Recuperado el 04 de noviembre del 2022 de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497555221002>

Mora, J. (1997). Psicología educativa. México: Editorial Progreso.

Morris, C. y Maisto, A. (2009). Introducción a la psicología. México: Pearson Educación.

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. Recuperado el 15 de octubre del 2022 <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf?fbclid=IwAR1cz4Q3LQx7gG6>

Nezu, A., Nezu, C. y Lombardo, E. (2006). Formulación de casos y diseños de tratamiento Cognitivo-Conductuales un enfoque basado en problemas. México: Manual Moderno.

Niven, N. (2009). Psicología en enfermería. México: Manual Moderno.

Núñez, L., Castro, L, Tapia, E., Bruno, F. y León, C. (2020). Percepción social del Covid-19 desde el malestar emocional y las competencias socioemocionales en

mexicanos. Recuperado el 28 de octubre del 2022 de <https://www.redalyc.org/journal/416/41669751051/html/>

Olivari, C. y Urra, E. (2007). AUTOEFICACIA Y CONDUCTAS DE LA SALUD. Recuperado el 18 de noviembre del 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/3704/370441794002.pdf>

Palmero, F., Fernández, E., Martínez, F. y Chóliz, M. (2002) Psicología de la motivación y la emoción. España: MC Graw Hill.

Pizano, V., Hernández, M. y Cerezo, S. (2009). Reactividad Fisiológica, Distrés, Afrontamiento y Desempeño en un Examen de Secundaria. Recuperado el 15 de septiembre del 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28412903010.pdf>

Plattner, I. (1995). El estrés del tiempo. España: Editorial Herder.

Rendón, A. (2015). Educación de la competencia socioemocional y estilos de enseñanza en la educación media. Recuperado el 26 de octubre de 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/4137/413740778009.pdf>

Rodríguez, M. y Landa, P. (2019). MODELOS DE PSICOLOGIA CLINICA Y SU APLICACIÓN. México: Editorial Terracota

Rojo, J. (2017). Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés. España: Pirámide.

Ruiz, M., Diaz, M. y Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. España: Desclée De Brouwer.

Sánchez, P. (2008). Psicología clínica. México: Manual Moderno.

Sánchez, S., Gómez, M., Gordillo, M., García, V., Pérez, M. y Pérez, C. (2012). ¿Sería la autoeficacia una variable influyente en los alumnos de ciencias del trabajo? Recuperado el 29 de septiembre del 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832337051.pdf>

SEP.(s/f). Aprendizaje clave para la educación integral.

Sierra, O., Urrego, G., Montenegro, S. y Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. Recuperado el 11 de septiembre del 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/3222/322240661010.pdf>

Velásquez, A. (2009). AUTOEFICACIA: ACERCAMIENTOS Y DEFINICIONES. Recuperado el 16 de septiembre del 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552353017.pdf>

Woolfolk, A. (2014). Psicología Educativa. México: Pearson.

Zimbardo, P. (2005). Psicología y vida. México: Editorial Trillas.

ANEXOS

Instrumento 1: INVENTARIO SISCO SV-21.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? Si. No.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores.

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones).

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas

reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento.

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Instrumento 2: Inventario Expectativas de Autoeficacia Académica (IEAA).

Instrucciones: lee con atención cada reactivo y marca con un número, según el valor con el que mejor te identifiques, ayudándote de la siguiente tabla.

1	2	3	4
Nada seguro	Poco seguro	Seguro	Muy seguro.

ITEM	Nada seguro	Poco seguro	Seguro	Muy seguro
Trabajar eficazmente en cualquier equipo, sin importar quienes sean los compañeros que lo integren				
Competir académicamente, cuando así se requiera, con cualquiera de los compañeros del grupo				
Realizar cualquier trabajo académico que encargue el maestro				
Organizarse adecuadamente para entregar a tiempo los trabajos que encargue el maestro				
Adaptarse al estilo de enseñanza de cualquiera de los maestros				
Aprobar cualquier proceso de evaluación, sin importar el maestro o seminario				
Participar activamente aportando comentarios o sustentos teóricos que requiera la clase o la dinámica del seminario				
Realizar una buena exposición de un tema referente a alguno de los contenidos del seminario				
Entender los diferentes temas que abordan los maestros durante las clases				
Prestarle atención a la clase que imparte el maestro sin importar si tiene otras preocupaciones o está aburrido				
Preguntar al maestro cuando no entienda algo de lo que está abordando				
Comprometer más tiempo para realizar sus labores escolares o para estudiar cuando así se requiera				

Concentrarse a la hora de estudiar, sin que lo distraigan otras cosas				
Buscar la información necesaria para elaborar un ensayo o artículo académico sin importar si es en una biblioteca o en la Internet				
Tomar notas de los aspectos más importantes que se abordan durante las clases que imparten los maestros				
Cuestionar al maestro cuando no está de acuerdo en lo que expone				
Construir argumentos propios en los trabajos escritos que le soliciten los maestros				
Utilizar distintas estrategias para lograr un mejor aprendizaje				
Analizar y apropiarse adecuadamente de los diversos conceptos y teorías que se abordan en los seminarios				
Comprender la idea central de un texto o los aspectos medulares de la exposición del maestro/compañero				





