



**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 su relación con el enfoque y la satisfacción  
escolar**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**Fátima Itzel de la Cruz Castro  
Luis Francisco Trolle Landa**

**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.

# ÍNDICE

<b>Resumen.....</b>	<b>4</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>5</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>6</b>
<b>Capítulo 1: El Estrés</b>	
1.1 Estrés.....	8
1.2 Estrés en adulto/jóvenes.....	17
1.3 Repercusiones psicológicas y fisiológicas del estrés.....	26
<b>Capítulo 2: Aprendizaje y Satisfacción</b>	
2.1 Aprendizaje.....	32
2.1.1. Modelo Educativo.....	41
2.2 Tecnologías de la información y la comunicación (TICs).....	44
2.2.1 B-Learning.....	47
2.3 Satisfacción y factores que influyen en el proceso de aprendizaje .....	54
<b>Capítulo III. Enfoque Psicológico</b>	
3.1 Modelo psicológico: Cognitivo.....	62
3.2 Autores y teorías .....	64
3.3 Técnicas .....	71
3.4 Área de la psicología .....	78
<b>Capítulo IV. Metodología</b>	
4.1. Planteamiento del problema.....	84
4.1.1. Pregunta de investigación.....	85

4.1.2. Justificación .....	86
4.1.3. Formulación de la hipótesis .....	89
4.1.4. Determinación de las variables y operacionalización .....	89
4.1.5. Objetivos de la investigación .....	90
4.2. Enfoque de la investigación.....	90
4.3. Alcance de la investigación .....	90
4.4. Diseño de la investigación .....	91
4.5. Tipo de investigación.....	91
4.6. Población y muestra.....	91
4.7. Contextos y escenarios.....	91
4.8. Procedimientos .....	92
4.9 Instrumentos.....	92
<b>Capítulo V. Análisis de resultados</b>	
5.1. Resultados generales: .....	93
5.2. Puntos de corte de las escalas .....	97
5.3. Comprobación de hipótesis y análisis estadísticos .....	100
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>101</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>110</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>114</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>120</b>
<b>SESIONES.....</b>	<b>121</b>

## RESUMEN

El estrés presenta consecuencias tanto Físicas como psicológicas en el ser humano, por lo tanto, en el presente documento se mencionan cómo afectan al ser humano, pues dependiendo del tipo de estrés que se presente (agudo, crónico) o la prolongación con la que se manifieste es la gravedad de los síntomas. Durante la pandemia el aprendizaje y la educación tuvo cambios de modalidad, debido al confinamiento que se realizó es por lo cual se aborda el concepto de Learning, el cuál explica que esta modalidad de educación se realiza por medio de las tics y que este puede tener beneficios tanto para el alumno como para el tutor ya que es más flexible en la organización de contenidos, además se habla de posibles factores que pudieran alterar o modificar el aprendizaje, así como también se hace mención de los dos enfoques de aprendizaje el superficial y profundo los cuales se identificaron en la encuesta presentada a los a alumnos y que cual fue la satisfacción que tuvieron en su aprendizaje con respecto a la nueva modalidad de enseñanza que atravesaron durante la pandemia.

Cuando el estrés impide que una persona sea funcional o le genere problemas en un ámbito de su vida cotidiana es necesario intervenir e implementar técnicas de intervención, en esta investigación se exponen algunas del Modelo Cognitivo Conductual que sirven para liberar el estrés.

## AGRADECIMIENTOS

Fátima.

El terminar este proyecto me generó una satisfacción enorme, pues estoy dando un paso a mi vida profesional de una carrera que me apasiona, todo esto no hubiera sido posible sin la ayuda de mis personas y algunos lugares que me dieron paz en momentos difíciles.

Primero quiero agradecer a mis padres por darme la oportunidad de culminar mi carrera, a mis tíos que siempre me han apoyado y me dan oportunidades en la vida, incluyendo a mi tía que está en lo más alto y que sin duda estaría orgullosa de mí.

A mis hermanas por la contención que me dieron y el amor que me aportan día a día.

Mis 3 sobrinos que me impulsan a seguir mejorando este mundo para ellos.

A mis amigos que me impulsaron a seguir creciendo como persona.

A mis asesores, maestros y psicólogos que se cruzaron en mi formación profesional y mis pacientes y sobre todo gracias a Dios por guiar a estas personas en mi camino.

Luis.

Primeramente, estoy agradecido con la universidad en la que me forme profesionalmente, así como con los maestros y compañeros que fueron parte de este proceso académico.

Quiero agradecerle especialmente a mi madre Nía Yolanda, que sin ella esta formación no hubiera sido posible, por su amor y apoyo incondicional que me ha dado a lo largo de mi vida, hoy este logro te lo dedico madre mía.

A mi hermana por ser mi mejor amiga que siempre me escuchaba cuando lo necesitaba.

A mi pareja Naian por todo el apoyo, emocional que me ha dado a lo largo de muchos años, haciendo que me impulsara a seguir mejorando como persona.

## INTRODUCCIÒN

El estrés es un término que ha sido utilizado en las últimas décadas para referirse a situaciones que generan malestar a los seres humanos así mismo como una respuesta no específica del organismo (Selye 1983). Sin embargo, este es un término más complejo pues no todos saben cuál es su significado y su función verdaderamente, ya que este puede ayudar a las personas a activarse y cumplir con sus tareas cotidianas, pero cuando la intensidad o duración se elevan es cuando genera un verdadero problema en los seres humanos.

Es por eso que en esta investigación se pretende comprender qué tanto puede estar relacionado el estrés con el aprendizaje en universitarios durante la pandemia y si puede variar entre las modalidades online y presencial que se están manejando tras la pandemia.

En el capítulo I se presentan los diferentes conceptos propuestos por distintos autores, los tipos de estrés, están clasificados por categorías, ya sea por gravedad o por temporalidad, y las fases del estrés (alerta, resistencia y agotamiento), las dificultades que atraviesa el adulto joven, las cuáles pueden ser los motivos para generarlo, así como los efectos fisiológicos y psicológicos de este mismo.

En el capítulo II se encuentra la segunda variable son los enfoques del aprendizaje y la satisfacción del alumno, así como sus definiciones y se menciona el método Learning el cual se emplea el método enseñanza aprendizaje por medio de las TICs, también se menciona en qué consiste el b-Learning, sus características y sus beneficios que genera

esta nueva modalidad tanto a alumnos como a docentes y por último los factores que influyen o pueden modificar el aprendizaje en los alumnos.

En el capítulo III se plantean los antecedentes del modelo psicológico cognitivo, los principales representantes de este los cuales son Kelly, Beck y Ellis, así también las técnicas que se pueden utilizar para el manejo de estrés y por último el área educativa que es donde se desenvuelve nuestra investigación, así como sus orígenes de esta.

En el capítulo IV se encuentran la metodología, las preguntas de investigación, hipótesis, objetivos de la investigación, justificación entre otras.

En el capítulo V se encuentran gráficas y tablas del estudio acerca del instrumento de estrés académico y satisfacción escolar, así como los resultados más relevantes de la investigación. Y por último se encuentran las conclusiones, las referencias y los anexos de la investigación.



# CAPÍTULO I

## EL ESTRÉS

### 1.1 Estrés

Las personas a lo largo de su vida se encuentran con múltiples circunstancias que son difíciles de enfrentar independientemente de las herramientas que cuente cada individuo de manera particular para resolverlas, por lo tanto, tomando esto en cuenta se verá reflejado en su manera de manejarlas y el nivel de estrés generado como consecuencia.

El concepto de estrés ha estado presente a lo largo de los años, y uno de los primeros autores en mencionarlo fue Selye 1973, quien fue doctor, profesor y director del Instituto de Medicina y Cirugía Experimental de la Universidad de Montreal, fue una figura destacada en la historia de la investigación del estrés hasta su muerte acaecida en 1982. Desde los comienzos con su investigación de la respuesta psicológica del cuerpo frente al estrés, realizó y planteó una serie de conceptos clave sobre el mismo. Una de las contribuciones más importantes de Selye a nuestra comprensión de dicho concepto es el haber subrayado que alguna cantidad de estrés es esencial para la vida (Papalia y Wendkos, 1987, p.364).

La teoría del estrés formulada por Selye 1983 entiende al estrés como “una respuesta no específica del organismo” (Belloch, et. al, 1995, p.5). Siendo poco detallada esta definición, pero relevante para la investigación del tema de estrés.

De acuerdo con Seco menciona que el estrés es un “Estado de tensión excesiva resultante de una actividad, brusca o continuada, nociva para el organismo” (Ospina, 2016, p. 15). En comparación a otros precursores se detalla la temporalidad del estrés.

Por otra parte, Melgosa en 1995 hace referencia al estrés como: “Un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (Naranjo, 2009, pp. 172-173). Por lo tanto, no solo se manifiestan efectos fisiológicos a consecuencia del estrés sino también psicológicos debido a la rutina cotidiana del individuo.

Por último, Morris y Maisto (2001) nos presentan una definición más relacionada con un estado de tensión o amenaza que se orienta a requerir un cambio por parte del organismo, pues ellos mencionan que este es “Cualquier exigencia ambiental que efecto del estrés se manifiesta al momento de poner en tensión al organismo de modo que este debe de realizar un esfuerzo para lograr adaptarse” (p. 477). En comparación a las definiciones vistas anteriormente, agregan la adaptación como un síntoma adicional al estrés, y no solo lo adjudican a una reacción a consecuencia de un estado de tensión constante.

Además de las definiciones planteadas anteriormente de lo que es el estrés, se mencionan a continuación los diferentes tipos de estrés, cada tipo difiere de sí, pero mantienen en común el estado de tensión sobre el ser humano.

El eustrés o estrés positivo, le brinda al individuo una mejor capacidad de adaptación para aumentar la supervivencia, así como, para superar adversidades, mientras que el distrés o estrés negativo, es lo contrario, este se destaca por una saturación del estado de alerta, que por consecuencia lleva al individuo a agotarse manifestando en la salud del individuo malestares persistentes (Sauceda, et al. 2006; Pizano, et al. 2009).

Además de los dos tipos de estrés mencionados anteriormente se describen los siguientes: estrés agudo, estrés episódico y estrés crónico, cada uno tiene una reacción diferente en el organismo de los individuos, caracterizándose por su temporalidad.

El estrés agudo, es un tipo de estrés bastante común, que se presenta por distintas presiones que se manifestaron con anterioridad, pero siguen afectando en el presente al individuo, así como exigencias futuras debido a la incertidumbre que genera. (Asociación Psicológica Americana [APA], 2021).

Por otra parte, el estrés agudo episódico se encuentra en individuos, donde en su vida diaria se destaca el desorden y por lo tanto a pesar de tener en cuenta su agenda del día, se les complica llevar a cabo todas sus responsabilidades de manera eficiente llevándolos a un estado de crisis y autoexigencia (APA, 2021).

De igual manera, el estrés crónico, se entiende como aquel que genera un malestar grave en la salud física y mental del ser humano, ya que su temporalidad es a largo plazo por lo que los síntomas se encuentran día con día con el individuo que presente este tipo de estrés (APA, 2021).

Además, de los tipos de estrés ya presentados que se caracterizan por su temporalidad o gravedad, se conocen otros que no son muy comunes, y están relacionados con experiencias traumáticas.

El estrés traumático, como su nombre lo indica, se desencadena a través de una situación donde la integridad del individuo se encuentra comprometida por un evento impactante como la guerra, violaciones o accidentes (Ortiz, 2007).

Por último, dejando de lado los diversos tipos de estrés que se han analizado en esta investigación, está el estrés autoimpuesto, Albert Ellis menciona, que las creencias irracionales de los individuos intensifican de gran manera el estrés cotidiano que se presenta en la vida diaria (Morris y Maisto, 2001).

El estrés, ha demostrado ser un estado de salud inconsistente debido a su temporalidad y gravedad, sin embargo, cuál sería el nivel óptimo de estrés que debería mantener el ser humano, esto se describe brevemente a continuación:

Señala Bensabat que la dosis de estrés biológicamente necesaria para cada persona, con el propósito de que ésta se desempeñe de manera armónica en unas condiciones óptimas compatibles con su personalidad y sus posibilidades de adaptación. No obstante, si la dosis de estrés no es la óptima, ya sea por exceso o por carencia, el estrés se convierte en distrés y exige una adaptación particular del organismo por encima de las normas fisiológicas, tanto en el

aspecto biológico como en el físico y en el psicológico (Bensabat, 1987; Naranjo, 2009 p. 174).

En pocas palabras es necesario en la vida cotidiana del individuo, sin embargo, este debe de recibir una cantidad óptima de estrés que le permita tolerar la situación y lograr adaptarse a ella.

Este proceso, no es sencillo para el organismo incluso dependiendo del individuo puede o no llegar a un grado óptimo de estrés, por lo que es necesario explicar cómo sucede esto.

Un concepto introducido por Selye, llamado Síndrome de Adaptación general donde hace mención a su concepto de estrés que se vio al principio de la investigación, mencionando como una respuesta inespecífica, sin embargo, agrega que a consecuencia de la exposición prolongada hay una reacción sistemática del estrés (Guillen y Guil, 2000).

Por lo tanto, Selye propuso que esta sistematización, ocurre en 3 etapas las cuales pueden afectar de manera positiva o negativa al ser humano, las cuales nombró como Síndrome de adaptación general (SAG) (Niven, 2009).

Como ya hemos mencionado anteriormente el estrés conlleva una reacción o respuesta del individuo, sin embargo, este es un proceso que se realiza en diferentes partes del organismo. A continuación, mencionaremos las fases en las que se compone.

De acuerdo con Selye (Selye, 1976; Kozier & Erb, 2013) el SAG se divide en tres fases y son las siguientes:

- La fase de alarma es la primera respuesta del organismo en que se avisa a las defensas del organismo. Selye en 1976 dividió esta fase en dos partes: la fase de choque y la fase de contra choque. En la fase de choque el estímulo estresante se puede ver de manera consciente o inconsciente por el individuo. La segunda parte de la reacción de alarma es la fase de contra choque y en esta se restituyen los cambios que se realizaron en el organismo durante la fase de choque. Esto es que primero el cuerpo detecta el estresor y después se movilizan los recursos del cuerpo para hacer frente al estresor (1080-1081).

En ocasiones a esta fase se suele llamar como respuesta de “luchar o huir” pues deja que el cuerpo enfrente o evada la situación estresante. La activación alta del organismo no puede permanecer por un tiempo prolongado, pues si este perdura por bastante tiempo y un grado elevado el individuo puede morir en esa fase (Niven, 2009).

- La segunda fase es la de resistencia y es cuando el organismo se adapta, es decir que este trata de enfrentar al estresor que puede ser una situación o evento y restringir a este para que todas las partes del cuerpo puedan conducirla.

- La tercera fase es la de agotamiento que es cuando se acaba la adaptación que hizo el cuerpo en la fase anterior, pues ya no hay recursos para afrontar el estresor después de esto hay varias posibilidades si el organismo entra en reposo y vuelve a la homeostasis, pero otra posibilidad que incluso podría afrontar un estado de salud frágil.

Como se ha analizado hasta ahora estas fases de alerta, resistencia y agotamiento, también ocurren con el estrés positivo(eustrés), ya que por más gratificante que sea la actividad se debe de tener momentos de descanso para no, mantenerse dentro de una de las fases (Ortiz, 2007).

Por lo tanto, las fases del estrés ocasionan alteraciones a nivel fisiológico si no se manejan adecuadamente y se identifican alteran el rumbo de las actividades cotidianas siendo que el estrés se mantiene constante en la vida del individuo se sentirá continuamente agotado y por lo tanto no podrá desempeñar sus ocupaciones.

Al momento de hablar acerca del estrés, es necesario dar una breve explicación de la conexión entre el estrés y la emoción ya que no puede manifestarse una sin la otra y viceversa.

Las situaciones estresantes generan emociones, así como las emociones pueden generar estrés, por lo tanto, ambas van de la mano, es decir, al estar dentro de una circunstancia estresante, se puede experimentar emociones como la ira o el enojo, incluso el alivio al considerar que nos encontramos a salvo de aquello que causó el estrés (Vega, et al. 2012).

Por lo que se puede considerar que hay distintos motivos por los cuales se genera el estrés, sus causas pueden ser múltiples y depende de la vulnerabilidad que presente la persona ante la circunstancia, así como el contexto donde se desenvuelve.

Según Naranjo (2009), sus causas pueden ir desde experiencias traumáticas, hasta lo más cotidiano como sería llegar tarde al trabajo. También repercute el ambiente físico, el social y las elecciones que tomen los individuos que terminan por causar estragos en su vida diaria. Cabe resaltar que, si bien puede que se escapen algunas causas, el autor enfatiza que lo más cotidiano, es más constante por lo que genera más estrés.

Es importante detallar cada una de ellas ya que lo descrito anteriormente, no refleja todo el contenido de las causas del estrés por lo tanto se describen a continuación.

En primer lugar, según Naranjo (2009) están las experiencias traumáticas, estas son las que se presentan como accidentes, o desastres naturales a pesar de que este último es impredecible algunos de ellos pueden ser causa de un error humano y que este estrés se presentará hasta que se haya salido de la situación. Cabe resaltar que las personas que experimentan una situación traumática caen dentro de las características del estrés agudo episódico ya que un acontecimiento similar, puede revivir el suceso.

En segundo lugar, las molestias cotidianas, como su nombre lo indica están presentes a lo largo de nuestro trayecto cotidiano por lo que es muy difícil evitarlos, tal como: llegar tarde a la escuela o al trabajo, puede que el grado de estrés que perciba la persona no sea tan alto como un accidente, pero si ocurre constantemente puede ser similar (Naranjo, 2009).



En tercer lugar, el ambiente físico, dentro de distintos lugares, dependerá de los niveles de estrés de una persona considerando su contexto, ya que los ruidos fuertes, las luces extenuantes o demasiado brillantes, los olores desagradables e incluso espacios reducidos incrementan los niveles de estrés (Naranjo, 2009).

En cuarto lugar, se encuentra el ambiente social, la sociedad si bien en ocasiones ciertos personajes dentro de nuestro círculo social, repercuten de manera negativa la interacción social trae beneficios a nivel psicológico ya que al mantener constante entendimiento y cercanía con un grupo de personas reduce el estrés percibido por la persona (Naranjo, 2009).

Por último, están las elecciones conflictivas, que se entienden como aquellas que el individuo mismo elige, e independiente si son positivas o negativas dichas decisiones terminan causando cierto grado de estrés, ya que no puede evadir las opciones que debe de tomar (Naranjo, 2009).

Para concluir, son diversas las manifestaciones del estrés, pero este se puede distinguir principalmente por la gravedad y temporalidad de sus repercusiones que tiene en el organismo del ser humano siendo que, las causas que lo presentan son diversas como es el ambiente físico o las molestias cotidianas, que si bien son factores que siempre acontecen al ser humano, si estas se mantienen durante un periodo de tiempo prolongado no se puede lograr entrar en la fase de agotamiento y se queda en la segunda fase de adaptación y por lo tanto el organismo no obtendrá un nivel óptimo de estrés en su vida, si no un nivel en el cual no puede alcanzar la homeostasis.

## 1.2 Estrés en adultos jóvenes

El desarrollo psicosocial de los adultos jóvenes, trae consigo diferentes cambios, que son inevitables e incluso drásticos ya que son propios del ciclo vital y por lo tanto experimentar esto incrementa el nivel de estrés.

Papalia et al., (2001) hace referencia a que la adultez temprana, se encuentra dentro de un rango de 20 a 40 años de edad, a pesar de que la condición física alcanza su óptimo desarrollo en la juventud esta se va deteriorando ligeramente al paso de los años, sin embargo, el estilo de vida de cada individuo influirá en su salud.

Papalia & Martorell (2017) mencionan que la adultez temprana, trae consigo un plazo de tiempo sin aquellos imprevistos que trae consigo el desarrollo, y que además gozan de una libertad para probar diferentes perspectivas y opciones en su vida. A pesar de que los autores mencionan un factor positivo de la adultez temprana, la aproximación de las responsabilidades de la vida adulta conlleva en los adultos jóvenes ciertos niveles de estrés.

Si bien se ha dejado claro que el desarrollo psicosocial trae consigo diferentes cambios, el individuo puede verse afectado teniendo en cuenta la relevancia que le otorgue a dicha situación, independientemente de la fuente estresante ya sea una molestia cotidiana o un factor ambiental, teniendo en cuenta la valoración afectiva y cognitiva que este le dé (Enríquez, 2016).

Como se mencionó anteriormente las responsabilidades del adulto/joven se pueden comprender a través de un término llamado “Recentramiento” en donde cada fase representa un grado de entendimiento y conciencia de lo que representa ser adulto.

Primero que nada, se le denomina a Recentramiento aquel proceso en el cual da un giro a la identidad adolescente a la adulta, durante este transcurso las responsabilidades que tomaban los responsables de la familia pasan al adulto joven que ya es independiente y efectivamente en la adultez temprana se toma conciencia acerca del futuro y de los acontecimientos por venir (Papalia & Martorell, 2017).

Por lo cual, teniendo en cuenta el significado de Recentramiento, este consta de 3 etapas:

En la primera etapa, continua dentro de la familia, pero sus expectativas en relación a la autoconfianza, así como la autonomía empiezan a crecer, es decir sus planes a futuro y que tan preparado se siente para ello (Papalia & Martorell, 2017).

En la segunda etapa, la persona sigue en contacto con su familia, sin embargo, ya está en ella, como lo sería un joven universitario que se fue a una ciudad diferente para estudiar, se hace cargo de sus responsabilidades, pero sigue en comunicación con su familia (Papalia & Martorell, 2017).

En la tercera etapa, el individuo ya es un ser independiente de la familia, ya sea porque concreto una familia, la llegada de los hijos, o por una carrera profesional, en otras palabras, para llevar a cabo sus propias metas (Papalia & Martorell, 2017).

Recapitulando, las tres etapas explican brevemente el proceso por el cual pasa un adulto/joven con el propósito de que alcance, la autonomía y pueda llevar a cabo sus propias responsabilidades sin desprenderse de sus lazos familiares cada etapa representa un cambio significativo y depende propiamente del individuo, así como de las herramientas con las que cuenta para que logre adaptarse ya que los niveles de estrés varían en cada una.

Además de haber abordado las fases acerca de las responsabilidades que se da al momento de entrar a la etapa de adulto, es de vital importancia hablar del desarrollo cognoscitivo del adulto/joven donde se explica en un modelo propuesto por K. Warner Schaie (Papalia y Martorell, 2017).

Papalia y Martorell (2017), resumen las siete etapas del desarrollo cognoscitivo dentro de un ambiente social, y como estas están enfocadas a objetivos motivacionales que se encuentran en distintas fases de la vida del ser humano.

1. Etapa adquisitiva (niñez y adolescencia). Durante esta etapa, los niños y adolescentes reciben habilidades e información, como conocimiento, y con el fin de afrontar la sociedad.
2. Etapa de logro (de los 19 o 21 años a los 30 o 31) La recolección de conocimientos de los adultos tempranos, ya no es simple conocimiento si no, que le dan un fin, es decir como de alcanzar una meta, ya sea profesional o familiar.

3. Etapa de responsabilidad (de los 39 a los 61 años) En esta etapa, los individuos se centran en resolver sus problemas con practicidad en relación a las responsabilidades que tienen con otros, como pueden ser sus empleados o miembros de su familia.
4. Etapa ejecutiva (de los treinta o cuarenta a la edad media). Mientras que esta etapa, se hace conciencia acerca de los sistemas sociales o los movimientos, por lo que asume se siente más responsable en cuanto a los resultados de estos y de igual manera van ligados a sus logros.
5. Etapa de reorganización (fin de la edad media, inicio de la adultez tardía). Por lo que, los individuos que se jubilan reorganizan y se incorporan en múltiples actividades que en muchas ocasiones no están ligadas a su profesión, sin embargo, también puede haber situaciones en las que se necesite utilizar sus conocimientos adquiridos en lo que fue su época laboral.
6. Etapa reintegrativa (adultez tardía). Durante esta etapa, los adultos mayores, presentan un cambio tanto psicológico como cognoscitivo, hay un decremento de energía por lo que se concentran más en actividades de mayor significado personal como lo pueden ser la familia y la religión.
7. Etapa de creación del legado (vejez avanzada). En esta última etapa, las personas mayores, se preparan para dejar este mundo, se disponen a dejar instrucciones de cómo repartir su patrimonio a sus familiares más cercanos, realizan arreglos funerarios, así como sus últimas palabras y deseos antes de partir(pp.400-401).

La manera de pensar de cada etapa es muy variable ya que el entorno social difiere en cada una por lo que los eventos que afectan la salud mental son múltiples y van desde factores psicológicos a físicos.

De la Fuente y Heinze (2011) explican acerca del desarrollo y el impacto que ciertos eventos tienen sobre la salud mental del individuo se percibe con claridad que la exposición a determinado factor ambiental puede tener una amplia gama de resultados dependiendo del momento del ciclo de vida. Por ejemplo, para un niño dejar el hogar es algo catastrófico y trae consigo un alto nivel de estrés si es que esta situación se le plantea, sin embargo, para un adulto/joven repercute a un menor grado de estrés ya que son diferentes los niveles de autonomía (p.56).

Un aspecto relevante acerca de la juventud, mencionado por Shaffer, es que el camino que recorre la juventud no termina a pesar de pasar a otras etapas, es más bien una búsqueda del conocimiento y de lo que es verdadero para el individuo que lo llevara a la autorrealización (Craig, 2001).

A pesar de las múltiples ventajas que se cree que un adulto joven tiene, debido a su corta edad, De la fuente y Heinze (2011), resaltan que el inicio de los trastornos psiquiátricos tiene más frecuencia en la adolescencia y la adultez temprana, además de que esto disminuye con la edad, es decir el bienestar psicológico aumenta con la edad, a pesar de que la salud física disminuye. Por lo cual, a pesar de gozar de una buena salud física, el adulto joven es más vulnerable psicológicamente por lo que pueden ser incluso más vulnerables al estrés (p.58).

A lo largo de la vida, las personas atravesamos por diferentes etapas en las cuales desarrollamos cambios en: pensamientos, emociones, procesos cognitivos, desarrollo físico entre otros. A continuación, se mencionan los factores que repercuten en la etapa de la edad adulta temprana que comprende personas de 20 a 40 años.

Papalia et al., (2001) menciona que existen diversos factores que interfieren en la salud psicológica del adulto joven, una de ellas, son las relaciones personales, estas son vitales para la salud del adulto ya que el hecho de no tener amigos o incluso seres amados, los hace más susceptibles a padecer diversos problemas, trastornos alimenticios, accidentes de tráfico e incluso el suicidio. Por lo cual tener y mantener relaciones sociales incrementa la estabilidad para prevenir o soportar el estrés u otros factores que afecten la estabilidad mental (p.496).

Por lo cual Arrieta et al., (2013) menciona que es importante que los jóvenes se encuentren en constante socialización, ya que el desarrollo de esto además del personal puede retroalimentar favorablemente una situación estresante ya que se suelen comparar y esto reduce los efectos adversos del estrés (p.178).

Los adultos necesitan relaciones personales, no es de extrañar que, si estos se encuentran solteros, viudos, casados o en unión libre, la mayoría buscará establecer una relación romántica o amigos con los cuales convivir, el desarrollo de esta intimidad es primordial, para formar lazos emocionales tanto como con una pareja como con algún amigo (Craig, 2001).

Al establecer un vínculo social, incrementa el soporte emocional percibido por el individuo y que hace que disminuya el estrés, esto hace que aumenta la posibilidad de comer y dormir de forma adecuada, hacer ejercicio con mayor frecuencia, prevenir caer en un abuso de sustancias o fármacos y además de mantenerse en constante chequeo médico (Papalia, et al., 2001).

Los amigos íntimos son aquellas personas a los cuales se les tiene la confianza y a los que se recurre cuando se presentan problemas, pues estos son los que en cualquier momento están disponibles para brindarte su apoyo y tener momentos agradables con ellos, de igual manera las relaciones románticas y las amistades comprenden un lazo emocional positivo, debido a la complacencia de necesidades y por la interdependencia (Craig, 2001).

Un aspecto a resaltar es el cambio físico en los adultos, ya que la fuerza de los músculos, los reflejos de la persona y los sistemas sensoriales alcanzan su máximo a mitad de los veinte y van decreciendo lentamente en la mayoría de los casos de manera imperceptible cuando están a la mitad de los treinta años, este hecho en los adultos jóvenes, causa incertidumbre ya que es impensable perder el vigor y la juventud que se tiene en esos momentos por lo que genera cierto grado de estrés (Baron, 1996).

La transición a la edad adulta, hoy en día es diferente ya que según el medio social en el cual se desenvuelva el individuo, su cultura, el historial personal que tenga e incluso su sexo, determinara dicha transición, además de que supone cierto nivel de estrés, desarrollarse en lo laboral, además de verse comprometido de manera emocional e incluso otras responsabilidades como la paternidad/maternidad (Uriarte, 2005).



De igual manera el pensamiento en la edad adulta, se muestra flexible y adaptable a múltiples situaciones debido a que se basa en la intuición y en mayor parte a la emoción así como a la lógica, estos rasgos positivos ayuda a los individuos a enfrentar el mundo que en muchas ocasiones se muestra incomprensible, otro aspecto favorable es la capacidad de hacer frente a diversos problemas y a lograr un mejor manejo del estrés debido a la flexibilidad del pensamiento que se demuestra en esta edad (Papalia, et al., 2001).

Asimismo, se menciona que sobre todo la madurez biológica haría alusión a la totalidad de las capacidades físicas y a la capacidad de concebir o reproducirse. Por otro lado, desde la perspectiva psicológica la madurez comprende la totalidad de las funciones intelectuales y afectivas, que la misma forma se encuentran dirigidas a la concepción (Uriarte, 2005).

Dicho de otra manera, la madurez psicológica que se presenta en cada etapa del individuo para que éste logre desempeñar las funciones que su medio le exige y pueda completarlas con eficacia en cada una de sus áreas de desarrollo, ya sea social, profesional o personal (Uriarte, 2005).

Papalia y Martorell (2017), mencionan que K. Wagner fue uno de los escasos investigadores que planteó un modelo de etapas del desarrollo cognitivo para todo el ciclo vital, que abarca de la niñez hasta la edad adulta tardía y este hace referencia a la utilización de inteligencia en su evolución en el entorno social. Las siete etapas en las que se desarrolla tienen en cuenta propósitos muy importantes en diferentes fases de la vida, están conllevan a partir de la obtención de información y habilidades, atravesando la incorporación, práctica del conocimiento y habilidades y llegar a la averiguación del sentido y propósito (p.400).

La etapa en la que se encuentran los adultos jóvenes es la etapa de logros pues el rango es de 18 a 21 y 21 años a los 30 pues en esta etapa los adultos jóvenes ya no obtienen conocimientos solo para usarlos, pues también lo aplican en lo que conocen para obtener propósitos, como puede ser estudiar una profesión y tener una familia (Papalia, et al., 2001).

### **1.3 Repercusiones Fisiológicas y Psicológicas del Estrés**

El estrés es un problema cotidiano el cual está comúnmente relacionado con nuestro día a día y por lo tanto en ocasiones pasan desapercibidos ciertos efectos que tienen en nuestro organismo, al momento de hablar de estos efectos no solamente son notorios los aspectos fisiológicos sino también los psicológicos, ya que cada uno repercute significativamente en las actividades y la efectividad con la que estas se realicen.

Comúnmente Calvarro y Caballo (2016) mencionan que el estrés percibido, se presenta constantemente en jóvenes con un estado de ánimo negativo, por lo que se debería de tener en cuenta los múltiples efectos aversivos que tiene sobre los jóvenes, para responder con herramientas adecuadas dependiendo de las dificultades que se presentan como, problemas en el trabajo, la pareja, relaciones familiares complicadas como entre padres e hijos, para así lograr prevenir que el estrés se agrave y ocasione futuros trastornos emocionales. Por lo que al estar consciente de estos efectos adversos que ocasiona el estrés en el organismo se logra una mejor adaptación a diversas circunstancias.

De igual manera, en Mayo Clinic (2019) los síntomas del estrés, no solo afectan el cuerpo, sino también los pensamientos, sentimientos y la conducta. Por lo cual, si el individuo es capaz de detectar los síntomas más frecuentes del estrés, puede ser un soporte para lograr manejarlos, en caso contrario si no se controlan los efectos negativos del estrés, traen una condición desfavorable para la salud, llegando incluso a presentar presión arterial alta, alguna enfermedad cardiaca, obesidad e incluso diabetes.

Por otra parte, Blanco (2003), resume que, para Gordon, ante las consecuencias físicas y mentales que trae consigo el estrés, puede reducir el grado de satisfacción al realizar alguna actividad placentera, incluso la creatividad que este le ponga llegando así a disminuir su productividad. En definitiva, estos cambios de comportamiento son evidentes por lo cual traerá consigo una mayor disminución de la eficacia de la persona para realizar sus actividades.

Se puede señalar que la persistencia de las alteraciones a consecuencias del estrés, y su prolongación en más de una ocasión afectan la salud física y mental de hecho Gullén et al. (2000), menciona que el estrés puede afectar el bienestar físico y mental, en cuatro niveles que se encuentran relacionados entre sí, estos niveles son:

- Alteración de los mecanismos fisiológicos.
- Adopción de estrategias de afrontamiento inadecuadas.
- Establecimiento de alteraciones fisiológicas con funciones de coping.
- Alteración de procesos psicológicos.

Es conveniente enfatizar y detallar los síntomas físicos que presenta el estrés, García y Gil, (2016) hacen mención a varios de ellos, como son la taquicardia, temblor corporal, obesidad, aparición de caspa, sudoración, menstruación irregular, manos y pies fríos, tartamudez, insomnio, alteraciones en la piel, fatiga, sequedad en la boca y presión de los dientes, Sin embargo a pesar de que las consecuencias físicas sean más evidentes, no se les suele dar la prioridad hasta que se aparecen más de forma simultánea o algún síntoma se agrava de manera significativa, inclusive como se ha mencionado antes, cuanto más se prolongue peor será para el organismo.

Como ya se mencionó los efectos físicos traen consigo importantes consecuencias por lo que las demandas psicológicas como consecuencia, de diversos factores, vuelve sensible al sistema neuroendocrino, es decir, la continua exposición a síntomas como el insomnio, fatiga o irritabilidad, afecta al individuo y a su círculo social debido a que la personalidad y estado de ánimo de la persona no es la misma en comparación si no, presenta síntomas de estrés (Guillén et al., 2000).

Por otro lado, dentro del contexto académico, el estrés trae consigo un desequilibrio sistémico que se manifiesta como una serie de síntomas; el estudiante regula este desequilibrio a través de diversas estrategias de afrontamiento para regular el estado en el que se encuentra (Silva-Ramos, et al., 2019).

De igual manera, el estrés académico es mayor en estudiantes universitarios debido a la mayor exigencia al desempeño del estudiante en sus múltiples asignaturas (Sánchez-Villena 2018; Silva-Ramos, et al., 2019).

Así mismo, algunas consecuencias del estrés académico son: (Gutiérrez y Amador, 2016; Silva-Ramos, et al., 2019).

Manifestaciones físicas:

- incremento de la frecuencia cardiaca,
- Transpiración
- Tensión muscular,
- Respiración entrecortada,
- roce de los dientes
- Fatiga
- Trastornos del sueño

- Cefaleas

Reacciones conductuales:

- Deterioro del desempeño
- Tendencia a polemizar
- Aislamiento
- Desgano
- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Reducción del apetito y sueño (p.77).

Por lo cual, es conveniente enfatizar y profundizar las consecuencias del estrés, ya que dentro del ámbito escolar no se le toma la importancia suficiente para tomarlo como incapacitante, simplemente se menciona que es común que el alumno viva en estrés.

De este modo Blanco, (2003) lo define como: las consecuencias posibles del estrés pueden expresarse como agotamiento persistente tanto físico como mental, agotamiento nervioso, tensión nerviosa e irritabilidad, ansiedad, disminución del rendimiento, insatisfacción profesional, hipertensión, baja productividad, desconfianza sobre sí mismo, pérdida de motivación y peleas domésticas constantes (p. 76).

De la misma forma se resaltan algunos síntomas psicológicos como son: la depresión, poca satisfacción al momento de trabajar, depresión y ansiedad. De igual manera, también se encuentran los síntomas comportamentales como son: el ausentismo, rotación y reducción de productividad, esto desde un punto de vista laboral,

sin embargo, se toman en cuenta, aquellos con los cuales se puede traspasar a un contexto escolar (Blanco, 2003).

Por otra parte, las herramientas personales con las que cuenta una persona para hacer frente a las manifestaciones físicas o psicológicas vistas anteriormente debido al estrés, no son suficientes, pues las consecuencias conllevan un cúmulo de emociones que se relacionan con la depresión (entre otros) (Arrieta et al. 2013).

Por lo que se considera al estrés como, incapacitante ya que viene consigo problemas fisiológicos como dolor de cuello, malestares emocionales, rigidez, dolores de cabeza, sin embargo para algunas personas es más un estímulo motivante ya que no lo perciben como incapacitante si no como una experiencia energética es decir; sienten que pueden realizarlo todo, haciendo énfasis en que la percepción del estrés va a ocasionar que este se manifiesta de forma positiva o negativa y por lo tanto dependiendo de la circunstancia aparecerán síntomas incapacitantes o motivadores (Sierra et al., 2003).

Por otra parte, hay diversas consecuencias psíquicas del estrés, entre ellas está la disminución de la memoria, problemas para mantener la concentración por lo que incrementa el número de errores cometidos en diversas actividades, por lo que ralentiza la toma de decisiones, aparición de ansiedad, cambios en las actividades cotidianas, pensamiento catastrófico, miedo constante, irritabilidad y pánico (García y Gil, 2016).

De igual manera, ante una situación de estrés, las consecuencias generadas por este, se ve disminuido el desarrollo cognitivo, la destreza laboral, las defensas del organismo disminuyen, e incluso el sistema óseo se ve afectado y además disminuye la

capacidad del ser humano para sobrevivir o sentirse amenazado en su contexto (Luna, 2006).

Por consiguiente, los individuos cuentan con habilidades necesarias para afrontar diversas actividades y completarlas con eficiencia y eficacia, sin embargo, en ocasiones se encuentran una situación que interviene de lo que quiere y lo que le demanda su contexto, es decir se presentará el estrés al no poder decidir con certeza de lo que se debe hacer, o lo que debería hacer (Amutio, 2004).

Para concluir, los síntomas psicológicos y fisiológicos varían en cuanto el darse cuenta que están ahí, mientras que los síntomas fisiológicos pasan menos desapercibidos ya que hasta que no hay una acumulación de anomalías en el organismo originadas por el estrés no se le toma importancia, mientras que los psicológicos a pesar de no ser tangibles son los que más se perciben a simple vista pero no por el que manifiesta los síntomas si no en su círculo social ya que no solo termina repercutiendo a nivel personal sino también en el contexto.



## CAPÍTULO II.

### APRENDIZAJE Y SATISFACCIÓN

#### 2.1 Aprendizaje

Son múltiples los factores que intervienen en el proceso del aprendizaje, dichos procesos pueden verse entorpecidos en diversas circunstancias o en caso contrario darse un proceso adecuado donde la persona adquiera y comprenda ese conocimiento a través de la experiencia.

Con respecto a la definición de aprendizaje, se puede entender como “Proceso de adquirir cambios relativamente permanentes en el entendimiento, actitud, conocimiento, información, capacidad y habilidad por medio de la experiencia” (Good y Brophy, 1996, p.109).

En relación con el aprendizaje se comprende como “Un cambio relativamente permanente del comportamiento de un organismo animal o humano, provocado por la experiencia y cambio que determinarán nuestras destrezas motoras, ideas morales, nuestro pensamiento, las motivaciones, lenguaje, la capacidad para estudiar o la conducta sexual y afectiva” (Farre, 2008 pp.170-171).

Así mismo, “El aprendizaje ocurre cuando la experiencia produce un cambio relativamente permanente en el conocimiento o la conducta del individuo, modificación que puede ser deliberada o no, para mejorar o para empeorar” (Woolfolk, 1999, p.205).

Cabe destacar que las definiciones guardan cierta relación en cuanto al cambio relativamente permanente ya que si este fuera superficial no se daría el proceso de aprendizaje.

De igual manera enfatiza Schunk, (2012) que aprender no solo genera un cambio en nuestra conducta y pensamientos sino también implica moldear poco a poco el conocimiento adquirido a través de la experiencia, ya que, a lo largo de la vida del ser humano, este se desenvuelve en diversos contextos por lo que va desarrollando distintas estrategias, creencias, actitudes y conductas para adaptarse al medio según sus exigencias, cognitivas, motoras, lingüísticas y sociales. Por lo cual, el aprender no solo se basa en conocimiento si no en múltiples variables propias del ser humano que le ayudan a adaptarse.

Para entender el proceso de aprendizaje se han desarrollado múltiples teorías que remontan desde el racionalismo y el empirismo que son dos posturas filosóficas que hablan acerca del origen del conocimiento donde se debatía si este provenía de las ideas innatas o de la experiencia (Schunk, 2012).

Por otra parte, desde el punto de vista de Schunk, (2012) un elemento indispensable en el aprendizaje, es la teoría ya que esta se sustenta de datos específicos, que tienen una lógica y veracidad pues estos son estudiados y analizados dependiendo del contexto para darle una explicación sistemática de lo que se desea investigar. Por lo tanto, esa información se encuentra respaldada y así el conocimiento adquirido que pasa a ser aprendizaje es una información científicamente aceptable.

Existen dos teorías de aprendizaje, una es la cognoscitiva y la otra es la de condicionamiento, cada una tiene su propia postura pero ambas vinculan a la asociación como elemento importante del aprendizaje, la primera nos propone que el aprendizaje se obtiene de las creencias y pensamientos del individuo y se puede vincular con la postura filosófica del racionalismo, mientras que la segunda nos dice que el aprendizaje se obtiene solo de la de las conductas realizadas y se relaciona la escuela filosófica del empirismo (Schunk, 2012 p.7).

Además de las teorías también se encuentran las técnicas que ayudan al proceso de aprendizaje, estas se conforman por un grupo de actividades que ejecutan los alumnos cuando se predisponen a aprender estos métodos pueden ser como, el reproducir de manera escrita nuevamente la información que consideran más relevante, hacer un subrayado de ideas o frases, realizar preguntas acerca del tema, resumir la información y sintetizar en esquemas (Robas y Osorio, 2006).

De igual manera, las estrategias de aprendizaje están estrechamente relacionadas con las técnicas sin embargo estas son aún más complejas, ya que el estudiante lleva a cabo un proceso mental dependiendo del reto académico que se le presente por lo que esto facilita su proceso de aprendizaje, e incluso pueden adoptar diversas estrategias de su entorno y con otros estudiantes (Roux y Anzures, 2015).

Las estrategias de aprendizaje tienen varios aspectos que las caracterizan y se encuentran definidas por distintos autores, sin embargo, entre las que posiblemente son más relevantes según se encuentran las siguientes;

- Su aplicación no es automática sino controlada.
- Implican un uso selectivo de los propios recursos y capacidades disponibles.

- Las estrategias están constituidas de otros elementos más simples, que son las técnicas o tácticas de aprendizaje y las destrezas o habilidades (Valle et al. 1998).

Los enfoques de aprendizaje, nacen a través de la impresión que se tiene acerca de los trabajos académicos por lo que está relacionado con los procesos de aprendizaje, ya que se ven influenciados por sus características personales, es decir la forma de aprender varía en cuestión a las facilidades de cada individuo (Valle, et al. 1997).

Una vez explicado brevemente a que se refiere un enfoque de aprendizaje, se abarcaran los distintos enfoques de aprendizaje que un estudiante (independientemente de las características personales de cada uno) puede alcanzar.

Existen diferentes estudios donde se puede observar con claridad la diferencia entre el enfoque superficial y el enfoque profundo. Uno de estos es las investigaciones que realizaron Marton y Saljo, que consistió en darle a los alumnos un artículo para dar lectura, estudiarlo con sus propias herramientas de aprendizaje y posteriormente realizaron una serie de preguntas con el fin de evaluar lo que habían aprendido, cómo lo hicieron y de qué forma lo leyeron. Al recabar las entrevistas se identificó la diferencia entre estos dos modelos ya que algunos estudiantes solo memorizaron lo más relevante del artículo lo cual da entender que se esforzaron lo mínimo, en cuanto al enfoque profundo se manifestó mayor interés por el significado de las palabras, los argumentos del autor y un mayor análisis (Recio y Cabero, 2005).

Así mismo, existen diversas estrategias que los alumnos suelen adoptar al momento de enfrentarse a algún reto académico, estas se conocen de manera inicial como Utilización, Internalización, y Logró que posteriormente, gracias a distintas aportaciones se dieron a conocer como enfoque superficial, enfoque profundo y enfoque de logro, sin embargo, en esta investigación solo se omitió esta última (Valle, et al. 1997).

El enfoque superficial está encaminado a cumplir como mínimo una tarea en específico, sin embargo, no asegura resultados de alta calidad, ya que el proceso de aprendizaje que se pone en marcha es básico y mecánico llegando incluso a simplemente utilizar la memoria (Díaz y Pérez 2013).

Mientras que el enfoque profundo, el alumno demuestra mayor interés por lo que está aprendiendo es por eso que se encuentra más interesado a descubrir, investigar e indagar aún más en temas pasados para encontrar información relevante que le sea de utilidad para su aprendizaje actual (Díaz y Pérez, 2013).

Sin embargo, cabe aclarar que, los enfoques superficial y profundo tratados dentro del marco teórico de la presente investigación se manejan como un enfoque dentro del instrumento, más, sin embargo, en los siguientes párrafos se presentan solo como aprendizaje profundo y superficial ya que se están midiendo como niveles y no como enfoques.

Por lo tanto, los alumnos que optan por un estilo de aprendizaje superficial no alcanzan a unir los conocimientos aprendidos, y poder formar una estructura sólida, por lo tanto, no hay internalización de los conocimientos impartidos por algún docente o por iniciativa propia de los alumnos, simplemente memorizan aquello que deben de aprender. (Santrock, 2006; Ortega y Hernández, 2015)

Mientras que el aprendizaje profundo, implica, un grado óptimo y profundo de comprensión, por lo cual los aprendices, tienden a construir su conocimiento para poder darle un significado a aquello que posteriormente necesiten recordar. (Valenzuela 2011; Ortega y Hernández, 2015)

Desde la perspectiva de Bloom de existen 6 categorías donde se reflejan los comportamientos del aprendizaje que resumen en su Taxonomía sobre el aprendizaje cognitivo, estas son: (Bloom en 1956; Ayala et al. 2010),

- Conocimiento: Ser capaz de recordar palabras, hechos, fechas, convenciones, clasificaciones, principios, teorías, etc.
- Comprensión: Ser capaz de transponer, interpretar y extrapolar a partir de ciertos conocimientos.
- Aplicación: Ser capaz de usar conocimientos o principios para resolver un problema.
- Análisis: Ser capaz de identificar los elementos, las relaciones y los principios de organización de una situación.
- Síntesis: Ser capaz de producir una obra personal después de haber trazado un plan de acción.
- Evaluación: Ser capaz de emitir un juicio crítico basado en criterios internos o externos (pp.55-56).

Por otro lado, el aprendizaje a pesar de provocar diversos cambios en el individuo, esté sucede a través de la experiencia ya que los conocimientos que emplea una persona, no siempre parten una vivencia aprendida, si no también sucede a través de las capacidades innatas que son aquellas que no fueron aprendidas y que son propias del ser humano, como por ejemplo el instinto de supervivencia (Santrock, 2002).

A pesar de esto, el aprendizaje requiere flexibilidad debido a que problemas específicos requieren diversas maneras de resolución, y la manera de responder hacia el medio ambiente, es por ello que Darwin y algunos psicólogos comparativos consideran este hecho como una evidencia de inteligencia al compararlo con otras especies (Domjan, 2018).

El aprendizaje se puede entender desde diferentes tipos de posturas como desde la perspectiva conductual, así como desde el punto de vista cognitivo y constructivista que aportan un gran valor a su desarrollo en múltiples entornos.

Por lo tanto, desde un punto conductista el aprendizaje, parte desde el Condicionamiento Clásico, ya que esta toma el aprendizaje como aquellas respuestas fisiológicas o emocionales involuntarias, gracias a esto es posible entrenar algunos animales domésticos e incluso probarlo en seres humanos, que en ellos se puede observar una reacción involuntaria a un estímulo que antes no tenía efecto sobre ellos o su reacción era muy diferente. Es evidente que determinados estímulos pueden condicionar diversas conductas a través de respuestas automáticas que el ser humano o algún animal llegue a manifestar y por lo tanto lograr un aprendizaje por medio de la experiencia (Woolfolk, 1999).

Ahora bien, desde el punto de vista Cognoscitivo, Good y Brophy (1996), el aprendiz lleva a cabo una estrategia de aprendizaje, ya que emplea diversos medios por el cual logre regular sus procesos cognitivos con el fin de poder supervisar su propio aprendizaje y llegar a la solución del problema. Por lo tanto, al enfrentarse a un problema novedoso tendrán una estrategia previamente planteada donde sistemáticamente podrán llevar a cabo su resolución.

Por otra parte, Domjan, (2018) describe que, los organismos se benefician del aprendizaje ya que a través de la experiencia modifican su comportamiento de tal manera que los individuos logran ser más eficaces y eficientes dentro de su entorno lo que mejora su interacción con otros. Y en consecuencia los organismos a través de este proceso logran cumplir las funciones que su contexto les exige.

De igual manera Woolfolk, (1999) en el trabajo de Pávlov, identificó tres procesos dentro del Condicionamiento Clásico, que son generalización, discriminación y extinción. La generalización, por ejemplo, hace referencia a que si el individuo reacciona a un sonido lo hará de la misma manera a estímulos similares, aunque el nivel de intensidad varíe. De igual manera siguiendo el mismo ejemplo, la discriminación ocurre cuando a pesar de haber más de un sonido y estos se parezcan solo reaccionara al que originalmente fue condicionado. Por último, la extinción se presenta cuando el sonido no está relacionado con la conducta condicionado y por lo tanto ya no hay reacción y se extingue.

En relación con las perspectivas de diferente enfoques según Good y Brophy, (1996) el punto de vista constructivista difiere en que no solo se adquiere mediante la mediación o adquisición del mismo conocimiento si no que este se construye de manera independiente aunque no sea completa o precisa ya que el razonamiento de cada individuo varía, por ejemplo si varios aprendices dieran lectura a un texto relacionado



con la pobreza en México mientras a unos les genera el querer ayudarlos, otros piensan acerca de la superación personal en cuanto al trabajo. Por lo tanto, desde este enfoque sugiere que el aprendizaje debe enfocarse en la construcción y organización del aprendizaje del alumno en virtud a que adquiera conocimientos precisos.

### **2.1.1 Modelo Educativo: Aprendizajes esperados**

Es importante enfatizar el modelo educativo de la actualidad, cuando se habla de aprendizaje, ya que al profundizar en los niveles de aprendizaje es necesario saber cómo se adquiere el conocimiento dentro de este modelo.

El Modelo Educativo que se emplea es obligatorio y debe regir a nivel nacional, tiene un enfoque humanista y este se basa principalmente en un concepto denominado aprendizajes clave los cuales se deben formar a lo largo de la educación básica así, cada estudiante genere un aprendizaje de manera continua y ayude a que se forme un desarrollo integral de ellos (Secretaría de educación pública, 2017 p.15).

De acuerdo a la Secretaría de educación pública (2017), este se organiza de tres componentes:

- El primero se enfoca en la formación académica.
- El segundo se orienta al desarrollo personal y social de los alumnos y pone énfasis en sus habilidades socioemocionales.
- El tercero otorga a las escuelas un margen inédito de autonomía curricular.

(p.15).

Se plantea también en este modelo que la escuela ya no solo debe proporcionar enseñanzas de aquello que no saben niñas y niños, sino que ahora debe ayudar a formar la facultad de aprender a aprender, esto se refiere a que este aprenda a idear, razonar y discutir sobre los diversos sucesos, que es lo que los provoca y cuáles son los efectos que generan, a controlar su propio desarrollo de aprendizaje, a darle importancia al aprendizaje que se genera con otros y a crear un interés e impulsar a que ellos quieran aprender durante todo su existencia (Secretaría de educación pública, 2017 p.29).

Los encargados de elaborar internacionalmente las políticas públicas de la educación han recalcado la importancia de que en estos ayuden a genere un futuro más equilibrado y elaborado que pueda ayudar a enfrentar los retos se presenta la sociedad actual y así también favorezcan la formación de: resiliencia, innovación y sostenibilidad existencia (Secretaria de educación pública, 2017 p.101).

Como se mencionó anteriormente para que los estudiantes logren generar esos tres aspectos es necesario que formen un grupo de competencias, puestas las competencias se pueden mostrar en las acciones que se realizan, solo se pueden demostrar su grado de dominio en el que se encuentran de determinada competencia al trasladar en conjunto las tres dimensiones que se relaciona para crear, así como resultado una competencia las cuales pueden ser: conocimientos, habilidades, actitudes y valores. (Secretaria de educación pública, 2017 p.101).

De acuerdo con Zabala (2008) la competencia “ha de identificar aquello que necesita cualquier persona para dar respuesta a los problemas que se enfrentara a lo largo de su vida” (Trujillo, 2014, p.312).

A continuación, se mencionan dos tipos de aprendizaje que busca generar el modelo educativo y los cuales contribuyen a un desarrollo integral en el estudiante.

Los primeros son los aprendizajes clave los cuales son: “un conjunto de conocimientos, practicas, habilidades, actitudes y valores fundamentales que contribuyen sustancialmente al crecimiento integral del estudiante”. (Secretaria de educación pública, 2017 p.107). Es decir que este aprendizaje servirá para que el alumno desarrolle en diferentes ámbitos de su educación.

Cuando los aprendizajes clave se forman en el dominio en las características anteriormente mencionadas (conocimiento, habilidad, actitud, valor), estos se desarrollan en los aprendizajes esperados (Secretaría de educación pública, 2017 p.110).

De acuerdo con el Diccionario de Pedagogía y del documento Modelo Educativo para la Educación Obligatoria 2017 un aprendizaje esperado es “un indicador de logro que, en términos de la temporalidad establecida en los programas de estudio, define lo que se espera de cada estudiante en términos de saber, saber hacer y saber ser” (Gamboa y Gutiérrez, 2017, p.7)

Cada aprendizaje esperado se encarga de precisar lo que quiere que alcancen los estudiantes al culminar el grado escolar, pues son los objetivos de aprendizaje de los estudiantes (Secretaría de educación pública, 2017 p.110).

Los aprendizajes esperados regulan de forma paulatina los conocimientos. Habilidades, actitudes y valores que necesitan lograr los estudiantes para que les puedan permitir escalar a conocimientos de niveles más difíciles al conseguir los estándares curriculares y la formación de competencias (el Diccionario de Pedagogía y del documento Modelo Educativo para la Educación Obligatoria 2017; Gamboa y Gutiérrez 2017 p.7)

## **2.2 Tecnologías de la información y la comunicación (TICs)**

Es por ello que antes de abordar la definición de e-Learning es necesario explicar los medios por los cuales se transmiten o se imparten las clases, que es a través de las TICs, TAC y las TEP.

En primer lugar, tenemos las TICs, que por sus siglas se entiende como las Tecnologías de la información y la comunicación, Cejas y Picorel, (2009) describen que estas se caracterizan como una serie de herramientas que se utilizan para crear, almacenar y poder compartir información de manera digital. Este tipo de sistema dentro del ámbito educativo ha tenido un impacto radical debido a la nueva información adicional que las personas tienen que aprender para poder utilizarlo.

En segundo lugar, en cuanto a las TAC, Parra et al. (2019) menciona que las Tecnológicas del Aprendizaje y Conocimiento, (TAC) colocan al aprendizaje de los estudiantes como prioridad, se hace responsable al alumno de construir, generar y utilizar el conocimiento. Define nuevos roles tanto como para los alumnos como los docentes, las TAC despliega nuevas formas de aprender como el e-learning que es una comunidad virtual de aprendizaje en donde maestros y maestras se capacitan dentro de esa plataforma para enseñar a los alumnos a manejar herramientas para mejorar y facilitar su proceso de enseñanza.

Y por último en tercer lugar están las Tecnologías para el empoderamiento y la participación por sus siglas TEP, que Pinto et al.,(2017) describe que hacen referencia al fortalecimiento de aprendizajes por medio de las redes sociales que se van orientando al desarrollo de una identidad digital donde se busca que el individuo esté más capacitado acerca de las actualización de las redes sociales como YouTube, Facebook, Twitter y Blogs ya que estas están constantemente en tendencia y en ellas se crean

diferentes espacios y comunidades que se pueden aprovechar con la TEP para pasar del individualismo al colectivo y generar conocimiento digital. No es raro ni poco práctico que en la actualidad se busque la información a través del celular con el internet y por ello es notorio que las personas están adquiriendo conocimiento por medio de estas.

La tecnología ha tenido un progreso bastante veloz, en cuanto a la transmisión y adquisición de información así como la prioridad del ser humano por comunicarse desde otras partes del mundo es por ello que este progreso ha modificado la manera en que el alumno busca maneras de elaborar, adquirir y transmitir sus conocimientos, es por ello que se remarca la importancia de la formación docente frente a estos cambios para que vayan a la par con el ritmo de la tecnología considerando siempre la calidad de los conocimientos que se vayan a impartir(Castro et al., 2007).

Además, González, (2015), señala que una característica de las TICs es que ofrecen a los docentes diferentes posibilidades en el proceso de enseñanza, para ello se deben de plantear estrategias para el desarrollo del aprendizaje, es decir, ya no caer en lo clásico, sino transformarlo en relación a las TICs y desde un punto de vista constructivista. Por lo que, al momento de aplicar la tecnología al ámbito educativo, el gran parámetro de herramientas que ofrece le permite a los y las estudiantes buscar y sintetizar su propia información ya sea de manera individual o colectiva, construyendo así su propio conocimiento.

Por lo tanto, si bien el aprendizaje es un proceso adquirido también se considera una capacidad innata del ser humano donde se demuestra la inteligencia del mismo, teniendo esto en cuenta el aprendizaje si es obtenido de la experiencia sin embargo recae en nuestra capacidad para comprender el contexto donde se desenvuelve el proceso cognitivo del aprendizaje. Distintas teorías nos ayudan a comprender cómo el ser humano ha optado por moldear este procedimiento como el cognitivo que nos explica

cómo sistematizar un problema con el fin de volverlo aprendizaje, el punto de vista conductual por medio del condicionamiento y la postura constructivista que recae en el hecho de que el individuo construye su aprendizaje a través de la experiencia.

Por lo tanto, si bien el aprendizaje es un proceso por el cual se adquiere el conocimiento independientemente del modo de que cada alumno construya su aprendizaje, este se rige a través de un modelo que se basa en aprendizajes esperados que no es otra cosa más lo que se espera a que logre el estudiante en determinado tiempo. De igual manera se hace énfasis en las TICs que son tecnologías de la información y el conocimiento en el modo en como la tecnología se ha adaptado al sistema de aprendizaje desarrollando las TAC y las TEP.

### **2.2.1 Blended-Learning**

La tecnología comúnmente se ha considerado sólo como un material de apoyo para el proceso de enseñanza-aprendizaje sin embargo al paso del tiempo se ha adoptado diversas formas para que este proceso ocurra en diversos entornos, rompiendo el esquema clásico de la enseñanza presencial conocida hasta ahora. Y optando por un sistema más tecnológico, dejando de lado aquellos métodos ortodoxos conocidos, y esto parte desde un hecho histórico de la humanidad conocida como la revolución industrial.

Por lo cual, a partir de la revolución industrial incrementó el avance del desarrollo del capitalismo, donde a partir de una necesidad de producir de manera más eficiente, se desarrollaron nuevos inventos tecnológicos que en un principio se centraron en el ámbito industrial y agrícola por lo que poco a poco se fue dispersando hacia otros aspectos tecnológicos como los medios de la comunicación, lo cual se ha definido como revolución tecnológica (Rivera, 2005).

Como afirma Davis en Llanes y Lorenzo (2021), una revolución industrial no solamente produce cambios en la tecnología, sino que esta ha transformado sistemas económicos, sociales, medioambientales y políticos. Por lo que una revolución industrial trae consigo cambios drásticos que repercuten en múltiples factores.

Una investigación realizada por la consultora Innosight ubicó a las empresas Adobe, Alibaba, Amazon, Microsoft, Netflix y Tencent como unas de las seis firmas de mayor capacidad transformadora a nivel internacional, esto se debió a que dichas empresas, tuvieron éxito ya que lograron adaptarse a los cambios (en su mayor parte)



tecnológicos satisfaciendo y deleitando a su clientela con espacios fáciles de interactuar (Llanes y Lorenzo, 2021).

De igual manera Rueda (2007), menciona que el internet es un medio de comunicación social, masivo ya que en un único momento llega a diferentes partes del mundo y al mismo tiempo. Además, también se puede decir que el internet es un medio que te permite interactuar con otras personas y conocerlas, debido a que actualmente, casi todo el mundo tiene internet por lo que es más accesible a la hora de conocer a otros. No es un simple recurso de comunicación ya que abarca la TV, la radio, el celular por lo cual es medio que se adapta con mucha facilidad además de ocuparse de distintos aparatos electrónicos. Así mismo el internet se encarga de transportar el video, la telefonía y el sonido.

Por otra parte, Castro, et al., (2007) menciona que son acelerados los cambios y mejoras que se han logrado en las tecnologías de la información y la comunicación lo cual llega a repercutir en la manera en la que se realizan, obtienen y difunden los conocimientos. En efecto son diversos los cambios que se hacen en la educación en cuanto a la adaptación de los entornos nuevos de aprendizaje que van surgiendo y las mejoras deben ir a la par de la tecnología para ofrecer información de calidad.

De igual manera en la actualidad se observan cambios significativos en los métodos de aprendizaje, y surgen nuevas alternativas para la adquisición de conocimiento, como lo es el aprendizaje en línea.

Además, García, (2017) describe que son múltiples los beneficios que el aprendizaje en línea ofrece no solamente para el estudiante, sino también para los

docentes, haciendo que sea una experiencia diferente al aprendizaje tradicional, por lo que se resaltan los siguientes:

- **Flexibilidad:** Hace referencia a un entorno donde el estudiante, tiene la libertad de desarrollar su aprendizaje sin tener la obligación de estar en un lugar en concreto, así como la asistencia en la clase, además sigue el propio ritmo del alumno durante su proceso de enseñanza, por lo que por un lado está la comodidad de tener el control de su enseñanza y por el otro la responsabilidad de ser el mismo el que la regule.
- **Eficacia:** El alumno se convierte en el centro de aprendizaje ya que el docente se centra en la calidad de la información que debe de otorgarle al alumno, así mismo al no tener de manera directa una interacción con la figura de autoridad el aprendiz llega a la autoevaluación de aquello de debe y tiene que aprender por cuenta propia.
- **Economía:** Denota un importante ahorro en cuanto al desplazamiento a las instituciones, las personas que trabajan pueden ver facilitado su aprendizaje y es un menor gasto en los materiales a utilizar como hojas y útiles escolares.
- **Autocontrol:** Dentro del aprendizaje a distancia el entorno se ve influenciado por múltiples distractores, por lo que la autogestión de tiempos, y el autocontrol juega un papel fundamental para que el aprendizaje se de en cualquier contexto a pesar de las influencias exteriores por lo que conforma el grado de madurez y la autodisciplina del alumno.

- Aprendizaje activo: Permite llegar a un proceso de autoaprendizaje con el fin de que, por cuenta propia, investigue, se informe y se oriente a buscar más información con respecto al tema o que busquen complementar su conocimiento.
- Inclusión/democratización: Como es sabido, no todas las personas tienen acceso a la educación, normalmente los segmentos vulnerables de la población se les dificulta, ya sea por aspectos económicos, culturales o la distancia intervienen en ello, además el acceso a la información en caso de la educación tradicional es muy limitado sin embargo a través de la web es posible acceder a ella sin costo alguno(pp.12-14).

Como describe González, (2015) las TICs han influido en varios ámbitos del ser humano, dentro del ámbito educativo surge el B-Learning como una opción de enseñanza aprendizaje, este proceso se da a través de 2 modalidades que es la presencial y en línea. La primera el proceso educativo consta en que el alumno se encuentra guiado por el profesor durante su enseñanza ya que este se encarga de responder a sus preguntas, de resolver sus dudas, y retroalimentar la información, en cuanto a la modalidad a distancia en esta repercuten otros factores, el alumno se encarga de guiar su aprendizaje, de buscar su información y su material didáctico. Por lo tanto, ambas modalidades tienen sus ventajas y desventajas y las dos se complementan.

Por lo que se puede entender el e-Learning como un proceso de enseñanza donde se utilizan las tecnologías de la información y comunicación, en donde el contexto donde se desenvuelva el aprendizaje no tendrá que ser presencial, y cuyo propósito es tener

una enseñanza a cualquier hora, en cualquier lugar, interactivo tanto con los profesores como con el alumnado y centrado en este último (Martínez, 2008).

Sin embargo, según Martínez et al. (2008) considera que e-Learning tiene algunas dificultades ya que es un sistema novedoso tanto de enseñanza como de aprendizaje, el espacio en el que se desenvuelve sigue teniendo detalles, como la red de internet que siempre ha presentado problemas de conexión, ya que esta depende de la banda ancha de cada usuario conectado, así como el número de personas que estén en línea y por lo tanto este detalle termina repercutiendo de manera desfavorable a este concepto, tanto para los alumnos como para los maestros. También puede ser desalentador de manera económica ya que la falta del equipo adecuado puede ser de igual manera un obstáculo para aprender.

De igual manera, Martínez (2008) menciona que este concepto carece de confianza, como alternativa como medio de aprendizaje, tanto de algunas instituciones como maestros, ya que, al hablar de página de internet como fuentes de información confiables, independientemente de su calidad y veracidad, se considera como un medio no maduro para obtenerla. Sin embargo, este se debe de ver como un medio diferente de aprendizaje ya que cuentan con diferentes recursos que facilitan la adquisición de conocimientos no solo se limita a actuar como mero receptor de información.

Esta alternativa del aprendizaje, como Martínez (2008) menciona, carece de confianza ya que el e-Learning fue el primer en manifestarse como un aprendizaje en línea, por lo tanto, en ese tiempo se dudaba sobre su calidad.

El concepto b-Learning, según Troncoso et al., (2010) presenta varias concepciones, por lo que las definiciones no alcanzan a abarcar su diversidad, incluso la

forma de traducirla a la lengua española tiene diferentes formas de nombrarla, pues estas alternativas de educación, algunos unos autores han propuesto usar el término híbrido (hybrid) en vez de combinación o mezcla (blend). Otros autores lo han nombrado aprendizaje combinado, aprendizaje mezclado, aprendizaje híbrido o modalidad mixta.

Por lo que el concepto B-Learning se trata de una modalidad semipresencial ya que se pueden contactar vía internet durante unos días, así como realizar actividades presenciales incluso con apoyo de la tecnología, sin embargo, este diseño educativo tiene que estar bien balanceado (Troncoso et al.,2010).

De igual manera, este modelo brinda un control de los recursos tecnológicos y presenciales de la educación a través del aprendizaje virtual y no virtual, es decir presencial y a distancia ya sea en diferentes días o combinado, dependiendo la situación y las necesidades educativas de los contextos, como por ejemplo una zona rural. Por lo que se puede concluir que este modelo ofrece una flexibilidad en el aprendizaje, siempre y cuando se cuente con las herramientas necesarias, así como el personal capacitado para gestionar y enseñar adecuadamente (Troncoso et al.,2010).

Asimismo, se considera que se hace una combinación de la enseñanza virtual con la presencial, empleando las herramientas tecnológicas y orientándose hacia un pensamiento ecléctico y más flexible, que se centra en sobrepasar la normativa de una enseñanza solamente presencial del aprendizaje en línea, que comúnmente hay opiniones opuestas, por lo que se busca concretar lo mejor de estos dos tipos de modelos (Martí, 2009).

Tomando en cuenta las diferentes definiciones que se han abordado, hay que distinguir cuales son las ventajas de tener una modalidad mixta y cuáles son sus beneficios.

En Troncoso, et al., (2010) menciona que B-Learning muestra altos beneficios:

- Impulsa el aprendizaje independiente, autorregulado y colaborativo.
- Diversidad de medios en distintas circunstancias y tecnologías.
- Da viabilidad de que existan iguales posibilidades de aprendizaje, sean flexibles y se amolden definitivamente si son de calidad y significación.
- Posibilita que ingresen a la nueva tecnología de forma progresiva, pero sin renunciar a lo de antes, pues combina ambos.
- Da acceso a la flexibilidad y personalización de su aprendizaje.
- Considera las necesidades de los alumnos.
- Complementa la modalidad en línea y a distancia con actividades presenciales.
- Combina las dos modalidades al usar sus ventajas.
- Posibilita diferentes formas de diseñar y comunicarse con todos (p.3).

En conclusión, las alternativas para la adquisición de conocimientos han cambiado drásticamente en los últimos años, ya que el sistema e-Learning revoluciono la forma en la cual se veía el aprender, en comparación al método tradicional, sin embargo, el B-Learning en la actualidad es mas que una alternativa, en comparación de hace años no se duda sobre la calidad de aprendizaje que se percibe, si no se alaba su flexibilidad, resaltando el gran apoyo que esta alternativa de aprendizaje brindo durante el confinamiento, lo que resalta aun mas los beneficios. El B-Learning además en comparación con el e-Learning brinda una enseñanza mixta, es decir se puede tomar clases tanto presenciales como en línea.

## **2.3 Satisfacción y otros factores que influyen en el proceso de aprendizaje**

El aprendizaje es un proceso muy complejo en el que influyen diversos factores para que se manifieste de manera eficaz en los alumnos, uno de ellos es la satisfacción que siente el alumnado, pues si ellos no se sienten satisfechos su enfoque y sus conocimientos se pueden ver repercutidos.

La satisfacción estudiantil se puede definir como aquella comodidad que perciben los alumnos al experimentar que sus expectativas académicas son cubiertas como fruto de las actividades que ejecuta la institución para encargarse de sus necesidades educativas. Es fundamental señalar que los estudios sobre satisfacción estudiantil en las universidades como indicios para evaluar la calidad educativa son de gran relevancia ya que la satisfacción estudiantil hace que sea mejor el rendimiento académico (Ganbanzo, 2006; Surdez et al., 2018, p.1).

Teniendo en cuenta lo que es la satisfacción, también es necesario conocer un poco más a fondo qué es lo que implica la motivación, pues está se encuentra implícita en múltiples áreas de la vida del ser humano como lo es en la educativa o laboral ya que las acciones que se toman son orientadas a un solo fin que es el del interés de la persona. Por lo tanto, la motivación se entiende como: “El conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (Santrock, 2002). Por lo cual esta definición de motivación se encuentra relacionada con lo que es la satisfacción ya que si los alumnos no se encuentran motivados el rendimiento académico disminuye.

Por otra parte, Naranjo (2009), menciona que una de las teorías de la motivación más conocidas es la Jerarquía de las necesidades de Maslow, estas llevan un orden en las cuales al estar cubiertas las prioritarias se puede ascender a las necesidades del siguiente nivel. Y una vez cubiertas las necesidades de primer nivel, dejan de ser un factor motivante. Estas necesidades se satisfacen en el siguiente orden:

- Necesidades fisiológicas: Estas son aquellas que son vitales para el ser humano. Necesitan ser complacidas para que el organismo pueda funcionar con normalidad tales como: alimento, abrigo y descanso.
- Necesidades de seguridad: Se caracteriza por lograr una estabilidad, evitar riesgos físicos, controlar y estructurar el entorno y lograr una supervivencia dentro de su contexto.
- Necesidades de amor y pertenencia: Los seres humanos están en constante relación con otros, por lo que buscan pertenecer a un grupo, y ser aceptadas ya sea por amigos o familiares.
- Necesidades de estima: Esta esta relaciona con la autopercepción, ya que el ser humano necesitar sentirse bien consigo mismo, de reconocerse y de tener una autoestima positiva. Incluso esta se ve comprometida por la percepción de otras personas.
- Necesidades de autorrealización: También conocidas como necesidades de autodesarrollo, de tener un sentido de realización de sus propias capacidades, de aquello que le agrada y la satisfacción de lograrlo (p.157).



Para comprender cómo la motivación es un factor que influye en el aprendizaje, se abarca la teoría de las atribuciones de Heider, estas se entienden como la búsqueda de explicación ante diversas circunstancias que normalmente terminan en fracaso. El autor propone que las atribuciones de causalidad afectan las emociones y el comportamiento (Bisquerra, 2000; Naranjo 2009, p.164).

Para comprender cómo la motivación es un factor que influye en el aprendizaje, se abarca la teoría de las atribuciones de Heider, estas se entienden como la búsqueda de explicación ante diversas circunstancias que normalmente terminan en fracaso. El autor propone que las atribuciones de causalidad afectan las emociones y el comportamiento (Bisquerra, 2000; Naranjo 2009, p.164).

Bisquerra (2000) menciona que pueden distinguirse cuatro tipos de estilo atributivo:

- a) Externalista: tanto los éxitos como los fracasos se atribuyen a causas externas (ambiente, otros);
- b) Internalista: tanto los éxitos como los fracasos se atribuyen a causas internas de la persona (capacidad, esfuerzo);
- c) Egoísta: los éxitos se atribuyen a causas internas y los fracasos a causas externas (“he aprobado”, “me han suspendido”); y,
- d) Depresivo: los éxitos se atribuyen a causas externas y los fracasos a factores internos.

Heider, presenta diferentes dimensiones de atribución causal que son: atribución, tiempo y control, se manifiestan de la siguiente manera:

1. Situación:
  - a) Global: “No he aprobado el examen porque en todos salgo mal”
  - b) Específica: “He hecho mal este examen y por eso he reprobado”
2. Tiempo:
  - a) Estable: “Hice mal el examen porque siempre lo hago mal”
  - b) Inestable: “No me he sentido bien y por eso salí mal en el examen”.
3. Control:
  - a) Incontrolable: “Salí mal en el examen porque no soy capaz”.
  - b) Controlable: “Salí mal en el examen porque el ruido no me deja concentrarme”.

Las atribuciones inadecuadas se encuentran en las dimensiones global, estable e incontrolable, estas pueden presentarse ya sea una sola a la vez o al mismo tiempo, tienen un impacto emocional negativo ya que afectan la motivación de los estudiantes que es detonante de su comportamiento, por lo que se busca lo contrario a estas, que serían atribuciones específicas, inestables y controlables (Bisquerra, 2000; Naranjo 2009, p.164).

Tomando esto a consideración, las expectativas altas de los alumnos facilitan la motivación mientras que las bajas la desmotivación. Cuando se quiere tener control sobre estas atribuciones de las causas influye el estado emocional, como la ira, la culpa, la compasión y la vergüenza. Cuando los estudiantes perciben que las causas que impiden que tengan éxito se debe a factores externos en los cuales otras personas sí pueden controlar normalmente se sienten enojadas. De igual manera cuando perciben que no se han esforzado en causas internas controlables se sienten culpables. Así como cuando observan a otras personas que no lograron sus metas debido a su falta de habilidad, sienten empatía por ellas. Y cuando fracasan debido a factores internos

incontrolables manifiestan pena y vergüenza (Graham y Weimer, 2002; Naranjo 2009, pp.164-165).

Los factores de aprendizaje son aquellos que pueden alterar o modificar el proceso de formación en el ser humano, es por eso que a continuación se mencionan algunos de ellos.

El aprendizaje está relacionado con diversas variables, algunas inherentes al individuo y otras propias del contexto de aprendizaje, mediadas por la percepción del estudiante (Laurillard, 1979; Monroy y Hernández, 2014, p.107). Es decir que existen factores que son propias del sujeto y otras que se desencadenan del ambiente donde se desarrolla el proceso de aprendizaje.

Antes de mencionar los factores es importante mencionar que el aprendizaje puede estar enfocado en dos formas: La primera con un enfoque de aprendizaje profundo en el propósito de leer de manera activa, sacar el significado del material y analizar identificando los conocimientos que ya posee para conectar con otros. El segundo se enfoca en memorizar y replicar la información y no se basa en la conexión entre nuevos conceptos y el conocimiento que ya posee (Monroy y Hernández, 2014, pp. 106-107).

Ahora bien, se presenta el modelo Presagio-Proceso-Producto (Modelo 3P) el cual fue adoptado por Biggs (1987a; 1993a, b) para mostrar la perspectiva del alumno en el método de enseñanza-aprendizaje (Rosário et al., 2005, p.21).

Este método dinámico se encuentra integrado por los aspectos prestigio, proceso y producto que se encuentran en cierto balance porque si se modifica uno los demás también sufrirán esta modificación y afectarán al método en general (Biggs, 1994; Rosário et al., 2005, p.20).

De acuerdo con este sistema, dentro de un salón hay 4 elementos fundamentales: dos de presagio, los alumnos y el entorno de aprendizaje, el primero asociado con los procesos de aprendizaje y el segundo con el resultado de aprendizaje. Los elementos de presagio son muy equilibrados y se dan antes del aprendizaje y tienen dos categorías cambiantes. En un punto se encuentran las que se refieren a las características propias del alumnado que ya tienen inmersas capacidades cognitivas, conocimientos, aspiraciones, ánimos entre otros, el otro punto contempla las variables asociadas al ambiente de educación: como la cultura en la escuela, constitución y material de estudio, forma de enseñanza y evaluación o experiencia del profesorado (Ramsden, 1988; Rosário et al., 2005, p.20).

Como ya se mencionó anteriormente al autor Biggs “Este autor centró los primeros diseños del modelo en los aspectos mediacionales del proceso de aprendizaje, intentando describir la relación entre las variables del ámbito personal e institucional con las del rendimiento escolar, mediadas ambas por las variables de proceso” (Rosário et al., 2005, p.21). En otras palabras, se encargó de asociar las variables de ambos elementos el sujeto y el contexto con su desempeño en la escuela tomando en consideración las cambiantes del procedimiento.

De acuerdo con Baeten en (2010) menciona Factores relacionados con los enfoques de aprendizaje:

#### Factores contextuales

- Características de los métodos de enseñanza
- (inter) Actividad y responsabilidad del estudiante
- Estructura versus conocimiento fragmentado
- Naturaleza de las tareas
- Nivel de dificultad
- Trabajo en grupo
- Aprendizaje continuo y acumulativo
- Reflexión
- Evaluación
- Realimentación
- Docente (personalidad / enfoque / estilo / calidad)
- Cantidad de andamiaje cognitivo
- Materia / contenido / disciplina
- Características de clase / grupo
- Características escolares / institucionales
- Duración de la intervención
- Tiempo dedicado a la enseñanza centrada en el alumno.

#### Factores contextuales percibidos

- Carga de trabajo
- Enseñando
- Apoyo versus control
- Claridad de objetivos
- Estudio independiente
- Actividades de aprendizaje (lo que perciben los estudiantes como aprendizaje)
- Utilidad del libro del curso

- Relevancia para la práctica profesional
- Evaluación

#### Factores del estudiante

- Aproximación inicial al aprendizaje
- La edad
- Género
- Capacidad intelectual y nivel cognitivo.
- Desarrollo
- Personalidad
- Estilo social
- Trabajo previo / académico / aprendizaje / experiencias educativas
- Habilidades académicas y estrategias de afrontamiento.
- Autodirección en el aprendizaje
- Hábitos y preferencias de aprendizaje
- Preferencias de métodos de enseñanza.
- Emociones
- Motivación
- Disfrute aprendiendo
- Incertidumbre / autoestima baja / ansiedad / fracaso
- Énfasis en actividades no académicas.

En definitiva existen diversos factores que se encuentran inmiscuidos en el aprendizaje y los cuales pueden modificarlo, pues como ya se mencionó anteriormente es indispensable conocer qué enfoque de aprendizaje se manifiesta, ya que puede ser manifestar de dos formas: superficial o profundo y por ende los factores podrían cambiar, en el modelo 3P de Biggs se da a conocer que existen factores que se desencadenan del contexto en el que se genera el aprendizaje ya sea las personas, medios o métodos involucrados en este, por último se mencionan los factores contextuales percibidos que son aquellos de las que se percata el estudiante.

## CAPÍTULO III.

### ENFOQUE Y ÁREA PSICOLÓGICA

#### 3.1 Modelo psicológico: Cognitivo

##### a) Antecedentes

Los tratamientos terapéuticos son variables, algunos no cuentan con un punto de vista científico (psicoanálisis) hay otros que si emplean el método científico como el modelo cognitivo, este ha tenido un gran impacto dentro del tratamiento psicoterapéutico, esto debido a que sus representantes (Beck, Ellis y Kelly) han dejado una huella histórica muy marcada que a pesar de ser pensadores independientes, compartieron muchas perspectivas de cada modelo aportando a la terapia cognitiva dentro del enfoque conductual conocida como terapia cognitiva conductual. El efecto que ha tenido la terapia cognitiva dentro de la psicología le ha dado un enfoque socio científico. Además de que otra característica importante de este enfoque cognitivo es que lleva un orden, es decir que está estructurado bajo un parámetro en específico (Feixas y Miro, 1993 p.207).

Dentro del área de la psicología los factores más considerables que influyeron en la aparición de las terapias cognitivas son las siguientes:(Feixas y Miro, 1993 pp. 210-211).

- A. La aparición del conductismo mediacional o covariante: El conductismo covariante de” Los contenidos mentales o sucesos privados deben considerarse conductas encubiertas que siguen los mismos principios del aprendizaje que operan en la conducta manifiesta”. (Homme 1965). Es decir, un solo estímulo puede causar dos respuestas diferentes una encubierta y otra manifiesta y tienen relación entre sí, y por lo tanto los

contenidos mentales tienen relación de contingencia con los estímulos y conductas.

B. El descontento existente con los tratamientos: Los tratamientos conductuales y psicoanalíticos se veían limitados en relación a las conductas. De hecho, es una de las razones por las cuales el psicoanálisis optó por hacer más largas sus sesiones, para poder atender las conductas.

C. La emergencia de la Psicología Cognitiva: Para los autores Tous (1989) como Ibáñez (1988) coincidieron con el hecho de la falta de cimientos de la terapia cognitiva dentro de la psicología cognitiva.



### 3.2 Autores y teorías

El primer representante es George A. Kelly, nació en 1905 en una granja de Perth, Kansas. Estudió ingeniería en la universidad, pero después cambió a educación. Durante 12 años fungió como profesor en una Universidad del oeste de Kansas. A pesar de que su formación fue más de educación que psicología clínica, atendió a muchos estudiantes en una clínica gratuita de consejería que realizó (Cloninger, 2003, p.380).

Kelly tuvo gran influencia no nada más en la formación de clínicos de Kansas, Ohio sino también en la de Estados Unidos. Durante el último año de vida ocupó un puesto en la Universidad Brandeis que le ofreció Abram Maslow. Él murió el 6 de marzo de 1967 (Cloninger, 2003, p.380).

Para Kelly toda la experiencia se construye de acuerdo con este sistema de significación. De la misma manera, toda la verdad de las manifestaciones humanas y procesos psicológicos tienen un lugar en este proceso de dar significado, gobernado por el sistema de constructos. Desde esta perspectiva las emociones, conductas, imágenes, pensamientos, y sueños de una persona no son ajenas al significado que se da a sí misma y al mundo, sino que forman una parte integrante del mismo (Cloninger, 2003, p.380).

Su teoría de Kelly no especula con constructos teóricos abstractos o en aquello que no se puede observar sino, más bien se centra en la concientización de lo realizado es decir de la experiencia del individuo, como lo hacen las teorías humanistas. A pesar de que hizo hincapié en los pensamientos, algunas personas no estaban de acuerdo con que se trataba de una teoría cognoscitiva y sin embargo Kelly estuvo de acuerdo con

ellos. Kelly aboga que su teoría consiste en una integración holística de lo que es la cognición. Llega a decir incluso que puede ser humanista es decir es considerada tanto motivacional como emocional. Por lo tanto, la perspectiva de Kelly determina que las personas no están sujetas a las condiciones de la realidad, sino que construyen su propio destino en cuanto a la interpretación que le dan (Cloninger, 2003, pp.382-383).

Kelly desarrolló una metáfora de la personalidad que describe al ser humano como científico es decir las personas recurren a los constructos personales para predecir aquel acontecimiento. Así como un científico busca la mejor teoría predictiva de igual manera una persona busca un concepto que le ayude a predecir sus relaciones interpersonales o su vida personal. Se busca cierta precisión en las predicciones, aunque no siempre son así a pesar de que se ven incluidas en la experiencia por lo que se deben de revisar eh de ahí la metáfora del hombre científico. De igual manera la explicación del por qué no propuso una teoría motivacional como Freud como el lívido es porque la persona se encuentra activa y se dirige hacia la actividad que pretende predecir lo mejor posible y así logra adaptarse (Cloninger, 2003, p.384).

Así mismo se puede observar los avances de las teorías de Kelly en diferentes ámbitos como:

- Diferencias individuales: Al momento de poner en práctica o experimentar, cada persona manifiesta de sus diferentes cogniciones, así como también lo hacen con sus emociones y conductas.
- Adaptación y ajuste: Dentro de los constructos existen tipos, algunos son más funcionales ya que están abiertos a poder pronosticar diversos

sucesos que los que no solo pronostican determinados sucesos. En esta se puede utilizar diferentes técnicas, una de ellas es la terapia de rol fijo.

- Procesos cognoscitivos: Para Kelly las condiciones son indispensables en el individuo por eso los explica de forma detallada dentro de su teoría, pues de acuerdo a lo anterior está es fundamental dentro de la personalidad y éstas a su vez influyen directamente en las conductas y emociones.
- Sociedad: La interacción social es necesaria en la teoría de Kelly ya que sin relación social no se puede comprender los constructos personales de otra y por lo tanto la cognición acerca de lo posible no sería necesario. Sin embargo, Kelly no considera grupos sociales más amplios como pueden ser la familia o grupos organizados.
- Influencias biológicas: Kelly no toma directamente los factores biológicos pues no repercutan directamente, sin embargo, su concepto que emplea denominado constructos preverbales si tiene una estrecha relación a como la salud y enfermedad se ven afectadas sino se modifica un constructo o debido a las emociones que manifiestan.
- Desarrollo infantil: Aunque Kelly no se centra en la niñez, los niños desarrollan constructos para dar sentido a su experiencia, en especial a su experiencia con la gente. Como se sabe comúnmente la primera socialización de los niños influye en cómo se verá la imagen

representada cognitivamente de los niños por lo tanto a pesar de que Kelly no aborda un tema infantil es importante ya que sus constructos le dan sentido a su experiencia en especial la interacción con las demás personas.

- Desarrollo adulto: Los adultos continúan usando los constructos personales desarrollados con anterioridad, cambiándose cuando no hacen una predicción precisa. Como si fuera un proceso de quitar y poner, cuando algo no sale bien normalmente lo cambiamos, pasa lo mismo con los constructos cuando la predicción no es precisa o no fue funcional esta no se extingue, sino que se cambia por otra más adaptativa.

El segundo representante de las teorías cognitivo conductuales es Aaron Temkin Beck nació el 18 de julio de 1921 y su primera publicación data de 1948; desde ese momento siguió escribiendo y publicando. Realizó más de 600 publicaciones como libros, capítulos, artículos. Al igual que Albert Ellis y Donald Meichenbaum es usualmente identificado como el padre de la terapia cognitiva conductual (Mahoney y Arnkoff, 1978; Korman, 2013 p.471).

El psicoanálisis fue la corriente por la cual el psiquiatra Aaron Beck se formó, después de analizar y debatir el modelo de la depresión de este y posteriormente crear su propio modelo del enfoque cognitivo (Korman, 2011). Sus obras por las que también es reconocido son los cuestionarios como: Beck Depression Inventory (BDI), Beck Hopelessness Scale y Beck Anxiety Inventory (BAI) (Ruiz et al., 2012 p. 364). Murió en el año 2015

La terapia Cognitiva fue creada y promovida por Aaron Beck a principios de los años 60. Su ejercicio en su profesión desde el principio se vio relacionada con dos ámbitos, el clínico y el académico debido a que esta se ha notado porque desde el principio se dirigió un marco conceptual lógico para cada trastorno y un grupo de técnicas de intervención para tratar los problemas emocionales, de la misma forma instrucciones precisas de cómo realizar el proceso terapéutico (Ruiz et al., 2012 p. 367).

Independientemente que cuál haya sido la causa de la depresión, la mayoría de los pacientes muestran ciertas características cognitivas comunes: pensamientos automáticos negativos, distorsiones cognitivas, déficits cognitivos y esquemas cuyos contenidos hacen referencia a una visión negativa de sí mismo, el mundo y el futuro que Beck denominó la Tríada Cognitiva (Ruiz et al., 2012 p.372).

Como ya se mencionó anteriormente Beck creó un término llamado tríada cognitiva en la cual el individuo interpreta de manera negativa tres aspectos, el primero es cómo se percibe así mismo, como percibe al mundo y al futuro (Ruiz et al., 2012).

Como se indicó antes los esquemas negativos que presentan los pacientes con depresión hace que sucedan un conjunto de errores en el proceso de los datos o las distorsiones cognitivas y esto provoca que se favorezcan sesgos que generan cuando se captan los datos del contexto, además posibilitan que el paciente con depresión sostenga la validez de sus creencias En (1967) Beck identificó 6 distorsiones cognitivas en sus pacientes sin embargo, años después, Beck et al., (1979) agregaron más distorsiones e hicieron cambio en el nombre de algunas, las 11 distorsiones cognitivas son las siguientes: pensamiento de todo o nada, sobre generalización, descontar lo positivo, saltar a las conclusiones, leer la mente, adivinación, magnificar/minimizar,

razonamiento emocional, declaraciones de “debería”, etiquetar y culpabilidad inapropiada (Ruiz et al., 2012 p.373).

El último representante es Albert Ellis nació en 1913 fue un psicólogo estadounidense y creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Su modelo terapéutico trata de identificar las ideas irracionales que se encuentran en él los pensamientos y así sanar las emociones dramatizadas, dolorosas y exageradas que se generan. En 1982 debido a un estudio llevado a cabo de psicólogos estadounidenses y canadienses los estableció como el segundo psicólogo más influyente de la historia (Ruiz et al., 2012 p. 318).

Fundó dos institutos, realizó varias publicaciones a través de libros acerca de matrimonio, sexo y la familia, así como de la psicoterapia racional emotiva edito alrededor de poco más de 50 libros y 600 artículos de tipo profesional, grabo también cintas de audio y divulgación (González, 1999).

Ellis tuvo un interés destacado en temas acerca de las relaciones de pareja y sexuales por lo que escribió algunas novelas, también estaba interesado en la cuestión artística por lo que compuso óperas y algunas partituras musicales y tuvo estudios de filosofía (Ruiz et al., 2012). Murió en el año 2007

Posteriormente en 1993 se sustituyó el nombre a “Terapia Racional Emotiva Conductual para resaltar que la conducta es igualmente un objetivo de tratamiento y qué técnicas conductuales se han utilizado desde el principio como procedimientos de intervención habitual” (Ruiz et al., 2012 p.p. 320.) En otras palabras, Ellis desarrolló una técnica que se centraba en las creencias irracionales de los pacientes, pero al ser

criticado de que solo se enfoca en las emociones, decidió modificarla y finalmente surgió la Terapia Racional Emotiva Conductual, pues estas se trabajan tanto las conductas como las emociones y los pensamientos y de esta manera puede haber un cambio en el paciente en cuanto a las creencias irracionales que manifiesta.

Ellis esquematizó su teoría en lo que determinó el “ABC” señalando que entre el evento activador (A) y las consecuencias (C) todo el tiempo hay un pensamiento (B). El cuadro completo también implica el debate “D” que se refiere a la disputa del terapeuta con el paciente acerca de sus ideas irracionales “B” para que se puedan originar ideas racionales “E” y así se puedan generar consecuencias de tipo emocionales que sean más adaptativas y que le sirvan al individuo “F” para apoyar a la persona a que alcancen sus propósitos “G” (Cuevas et al., 2016, p.99)

Con base a la opinión del Albert Ellis el creador de la TREC la mayoría de los que requieren tratamiento presentan una serie de creencias irracionales y auto derrotistas como: deben ser competentes en todo y simpáticos para el mundo; La vida todo el tiempo debe ser justa, los obstáculos que se nos presenten deben resolverse rápido, la vida debe seguir algún rumbo.

La dificultad de estas creencias es que se basan en absolutismos como “debe” que no permiten que el individuo pueda tener siquiera la oportunidad de equivocarse (Morris y Maisto, 2001, pp. 553-554).

### 3.3 Técnicas:

Existe un nivel de estrés que es óptimo para el individuo, sin embargo, cuando los niveles de estrés no son los adecuados se convierte en distrés o eustrés, por lo cual indispensable que la persona que lo padezca recurra con un especialista que le brinde las herramientas necesarias para poder afrontarlo, ya que como se mencionó anteriormente si este se prolonga puede tener repercusiones físicas y psicológicas más graves.

La imaginación racional emotiva: consiste en idealizar a través de la imaginación una circunstancia que le genere a la persona sentimientos desadaptativos como ansiedad, pánico, depresión, rabia y modificarlas en unas más adaptativas como pesar, decepción, frustración etcétera (Cuevas et al., 2016, pp.59-60).

Técnicas de distracción: La propuesta de actividades agradables para el individuo o entretenidas (rompecabezas, ejercicio físico, escribir, escuchar música, etc.) en momentos de depresión o ansiedad permite dirigir los procesos de atención hacia otro tipo de estímulos, incrementando la probabilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos (Feixas y Miro, 1993, p. 230).

Autorregistro: El autorregistro de pensamientos distorsionados (DTR) es una de las más utilizadas, se divide en 6 columnas en la cual la primera se anota el día y la hora en la que sucede el acontecimiento, en la segunda se determina la situación indicando en cada una, donde estaba y que es lo que ocurrió. En la tercera se identifican las emociones que se experimentan en ese momento, así como su intensidad. En la cuarta se anotan los pensamientos automáticos, es decir aquellas imágenes que vio en ese



momento. En la quinta proporciona respuestas alternativas a los pensamientos automáticos. En la sexta se anota el resultado de credibilidad de los pensamientos automáticos, así como la intensidad de sus emociones (Ruiz et al., 2012 pp.387-388).

**Disputa racional:** Principal instrumento de la terapia racional-emotiva, esta consiste en el cuestionamiento directo entre las creencias del cliente y el terapeuta. Se le hace una serie de preguntas que pongan en duda las creencias del paciente tal como: ¿Cuál es la evidencia de que dispone para creer esto?, ¿Es racional creer esto? En esta discusión el objetivo del terapeuta es utilizar toda la serie de argumentos posibles para demostrar la irracionalidad acerca de las creencias del cliente. El terapeuta no se detiene hasta que el cliente ha reconocido que sus creencias son irracionales y reconoce la alternativa racional propuesta (Feixas y Miro, 1993, p.233).

**Programación de actividades:** Durante la sesión paciente y terapeuta programan las actividades diarias a realizar y de manera ordenada, dependiendo de la dificultad que presente para el paciente realizarlas con el fin de que el paciente se sienta capaz de poder llevar a cabo dichas actividades. Sin embargo, si se implantan demasiadas actividades o representan un nivel de dificultad muy alto para el paciente se obtendrá el efecto contrario. Además, se le pide al paciente que en cada actividad diaria puntúe en una escala del 0 al 5 el grado de dominio y agrado que ha experimentado al llevarla a cabo (Ruiz et al., 2012 pp.384).

**Análisis de costes y beneficios:** Plasmar en una hoja las ventajas y desventajas de recurrir a determinado pensamiento o creencia automática o una conducta en específico. Al finalizar el cliente se encarga de distribuir 100 puntos entre las columnas ventaja y desventaja de modo de que a simple vista se puede observar si es racional o no seguir conservando esa conducta o creencia (Feixas y Miro, 1993, p.233).

Relajación progresiva de Jacobson: Desarrollada por Edmund Jacobson en 1939, se enfoca en cambiar los niveles de tensión en ellos mismos, usando ejercicios de tensión y relajación, lo que se busca es disminuir los niveles de la activación por medio de la reducción progresiva de la tensión muscular y se logra al tensar y destensar diversos grupos musculares haciendo consciencia de las sensaciones que se crean en cada situación. Al iniciar los 16 grupos musculares: Mano y antebrazo dominantes, brazo dominante, mano y antebrazo no dominantes brazo no dominante, Frente, ojos y nariz, Boca, cuello y garganta, pecho, hombros y parte superior de la espalda, región abdominal o estomacal, muslo dominante, pantorrilla dominante, pie dominante, muslo no dominante, pantorrilla no dominante y pie no dominante (Ruiz et al., 2012, pp.256-258).

Uso de auto aserciones: Se trata de que el paciente formule mensajes de confrontación adaptativos que debe repetir antes, durante y después de situaciones estresantes o ansiosas. La repetición hace que la mente ocupe estos para programarlo antes y estos se enfrenten con el proceso de datos negativos. Parte esencial de la inoculación del estrés de Meichenbaum (Feixas y Miro, 1993, p.231).

Descubrimiento guiado: Es importante que para que se logre un cuestionamiento socrático, el psicoterapeuta vaya conduciendo al paciente a través preguntas abiertas las cuáles lo vayan ayudando a que por el mismo realice asociaciones y genere sus argumentos (Ruiz et al., 2012).

Identificación de pensamientos disfuncionales: Cuando se detecta un pensamiento disfuncional a menudo va acompañado de una sensación de malestar por lo cual el terapeuta permite involucrar al paciente a la tarea de combatirlo. Su detección da pauta para la aplicación de diversas técnicas en específico aquellas que trabajan con los pensamientos o creencias del individuo es decir las técnicas cognitivas (Feixas y Miro, 1993, p.232).

Flecha descendente: El objetivo es ir ahondando mediante una serie de preguntas encadenadas hasta llegar a las creencias disfuncionales o esquemas más profundos del paciente. La respuesta a cada pregunta sirve para formular otra nueva hasta llegar a la respuesta final que sería la formulación de la creencia o esquema más profundo (Ruiz et al., 2012 p.394).

Reconocimiento continuo: Se le demuestra al paciente como aquellos esquemas disfuncionales se organizan de manera continua que va desde un patrón de pensamiento, pasando por creencias intermedias hasta llegar a aquellas que son específicas. Abordar de manera particular el esquema no es eficaz sin embargo cuando se trabaja con cada uno de los componentes comenzando por aquellos que son cotidianos para la persona es lo más eficaz para lograr un cambio (Ruiz et al., 2012 p.395).

Entrenamiento en relajación autógena: Desarrollada por Johannes Heinrich Schultz en 1931 consiste en lograr una condición de relajación profunda por medio de representaciones mentales, de las sensaciones físicas, principalmente las sensaciones de peso y calor. Está trata de varios ejercicios de concentración pasiva en sensaciones de: peso en brazos y piernas, calor en brazos y piernas, movimiento del corazón, la autonomía del proceso respiratorio, el calor abdominal interno (plexo solar), la diferencia

de temperatura entre la frente y el aire circundante. Los ejercicios se enfocan en pautas cortas y repetitivas y a la vez tratan de imaginar de manera potente lo que proponen. Este se compone de dos grados, el inferior que se compone de los ejercicios de relajación y el superior que son los ejercicios de imaginación (Ruiz et al., 2012, pp. 260-261).

Entrenamiento en Inoculación de Estrés: Creada por el psicólogo Donald Meichenbaum y consiste en proteger de forma psicológica al individuo ante situaciones o circunstancias estresantes de poca intensidad asegurando, reforzando y aumentando su serie de estrategias de coping con el propósito de que más adelante sea útil para enfrentar diversas circunstancias de más intensidad. Este por tanto aumenta estrategias de enfrentamiento al estar expuesto a un estímulo que sea bastante poderoso para activar la serie de coping, pero sin sobrepasar la intensidad como para que el individuo se vea superado por el estresor. El EIE debe adaptarse a cada individuo, de acuerdo con las características particulares de la situación y problemática del estrés que se intenta prevenir o eliminar (Ruiz et al., 2012, pp. 421-422).

Terapia de Solución de Problemas: Desarrollada por Thomas D'Zurilla, y Goldfried en 1971 y consta de un método sistematizado que se adecua al paciente específico y se da adiestramiento ajustándose a las dificultades delimitadas que podrían estar produciendo o agravando la sintomatología del individuo. Para el cumplir los objetivos de esta es necesario hacer uso de elementos como psicoeducación, ejercicios de resolución de problemas interactivos, tareas prácticas entre sesiones con objetivos motivacionales y otro tipo de actividades. La TPS busca ayudar al individuo a que incorpore una manera de enfrentar más realista y positiva, a entender la función de las emociones de manera más eficiente y formular creativamente un plan de acción dirigido a reducir el malestar psicológico e incrementar con esto la sensación de bienestar (Ruiz et al., 2012, p.436).

**Sensibilización Encubierta:** Es un método terapéutico que hace uso de la imaginación y tiene como finalidad crear una respuesta de aversión a un estímulo que antes fue atracción para él. Consiste en que el individuo se imagine a sí mismo llevando a cabo una conducta cuya incidencia desea disminuir, pasando a imaginar de manera incidental y abrupta una circunstancia aversiva que esa conducta pueda generar o un acontecimiento que, aunque sea poco probable resulte muy aversivo para el sujeto. (Ruiz et al., 2012, p.562)

**Técnica de conceptualización alternativa:** Esta técnica trata de encontrar de manera activa, con ayuda al principio del terapeuta, interpretaciones diferentes a las que hace el individuo en un inicio y hallar explicaciones posibles a las problemáticas que se le presentan. Por medio de esta técnica se busca contrarrestar la predisposición de hacer interpretaciones únicas y la inconveniente de hallar solución a las problemáticas (Ruiz et al., 2012, p. 390).

**Parada de imágenes.** Es una técnica basada en la imaginación en la que se le solicita al paciente que al momento que inicie una fantasía, recuerdo o imagen que le genere incomodidad emocional, realice un golpe intenso o exprese “alto” para suspender el desarrollo de la imaginación. Más adelante se puede tratar de imaginar otra escena o fantasía que sea grata para impedir eludir el surgimiento de las imágenes desagradables (Ruiz et al., 2012, pp.390-391).

**Imaginación positiva:** Es una técnica basada en la imaginación en la que se le invita al paciente a que realice fantasías o imágenes positivas que le posibiliten disminuir el periodo de tiempo utilizado en las negativas. Este tipo de fantasías positivas le pueden servir como técnicas distractoras en el momento en el que el malestar aumente (Ruiz et al., 2012, p.391).

Imaginación como estrategia de coping: Técnica basada en la imaginación en la que se prepara al paciente para que use la imaginación como táctica de afrontamiento al verse a él mismo confrontando a diferentes situaciones o viendo como lo ejecutarían otras personas (modelado encubierto). Tendrá que ir modificando la situación de a poco a más amenazante y preparándose mentalmente en diferentes posibles finales (Ruiz et al., 2012, p.391).

### **3.4 Área de la Psicología: Educativa**

El área educativa dentro del ámbito de la psicología es un terreno en donde el psicólogo puede desempeñar distintas tareas, sin embargo, todas van orientadas al desarrollo de la enseñanza-aprendizaje en la cual la calidad de la metodología que se ocupe para llevarlo a cabo no depende de lo excelente que sea la clase, si no del involucramiento activo no solo del alumno si no del docente y los padres de familia.

Como ya se mencionó anteriormente la Psicología Educativa conlleva cierto número de factores que influyen en el proceso de enseñanza del estudiante, así como diferentes áreas que interfieren en este mismo pues influyen características como la personalidad, actitudes, objetivos, habilidades, autonomía, entre otras que son responsabilidad del estudiante.

El proceso de educación se basa en métodos científicos, sin embargo, varias veces los psicólogos inmersos en este ámbito se dejan llevar por la improvisación y espontaneidad para complementarla (Gage, 1978; Santrock, 2002).

El objetivo principal de la Psicología Educativa se orienta a los problemas particulares de estudios psicológicos de la educación en donde se estructuran, modelos, procedimientos, teorías y métodos de enseñanza que faciliten el abordaje de dichos conflictos, así mismos métodos de investigación, procedimientos de medición y evaluación de las distintas circunstancias que presentan los estudiantes dentro de la carrera ya sea escolarizada o no formal (Arvilla et al., 2011, p.259).

La percepción del campo del psicólogo en el área educativa normalmente se ve reducida tanto por los mismos estudiantes de la institución como por los psicólogos encargados de desempeñar este papel, es decir, se piensa que el psicólogo solo aplica pruebas psicométricas sin embargo también le da orientación a un estudiante que no ha llevado un comportamiento aceptable dentro del ambiente escolar y trata sus relaciones con otros estudiantes (Uribe, 2013, p.136).

Como se ha descrito anteriormente, al hablar del área educativa en la psicología abarca distintas áreas que incluso algunos profesionales de la psicología desconocen y que pueden ejercer dentro de la misma por lo que se describen brevemente aquellas funciones en las que se desenvuelve: (Arvilla et al., 2011, pp.259-260).

- Se involucra en los conflictos que presentan los niños, adolescentes e incluso adultos ya sean propiamente académicos (faltar a clases) o conductuales (agredir a otros).
- Conduce a los miembros de la institución es decir a los maestros y directivos hacia las estrategias planteadas para hacer frente aquellos problemas que se presenten en la institución e intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Por medio de técnicas motivacionales se estimula la creatividad y el interés hacia el contenido académico de parte de tanto los estudiantes como de los docentes.
- Con colaboración de la directiva, buscar alternativas a los problemas de respeto, tolerancia y aquellos valores que necesite la institución que se fomentan, también



la participación en la elaboración de proyectos académicos que posibiliten la invención en la institución académica.

- Ofrece una formación constante y colectiva tanto para los docentes como padres de familia en relación a la formación académica por medio de talleres. Forma parte de los programas educativos en cualquier nivel que va desde la educación infantil hasta la profesional proponiendo ideas pedagógicas dirigidas hacia el aprendizaje.
- Interacción constante con los docentes, padres de familia y directivos en relación con los alumnos con necesidades educativas especiales con el fin de brindar estrategias para el desarrollo de sus capacidades.
- Lleva a cabo investigaciones, educativas, sociales, así como profesionales y laborales para contar con un conocimiento amplio y mantenerse actualizado para así responder a las demandas de su entorno eficaz y eficientemente.
- Realiza diagnósticos y provee tratamientos oportunos a aquellos pacientes que presentan conflicto en sus relaciones interpersonales, contexto o en problemas que intervienen en su estado físico, cognitivo y afectivo.

Las actividades del psicólogo dentro del entorno educativo se dividen en tres áreas: (Haras, 1973; Uribe, 2013, p.140).

La primera área es la evaluación y psicodiagnóstico se llevan a cabo las evaluaciones y diagnósticos tradicionales incluso pueden abordarse desde un punto de vista clínico esto, dependiendo de la situación además elabora un registro clínico de la vida del estudiante ya que facilita que el psicólogo pueda llevar a cabo terapia y orientación psicológica, así como la posibilidad de canalizar con otros especialistas. De igual manera realiza de manera frecuente la evaluación de las futuras vocaciones a desempeñar de los alumnos de la institución que esté cerca o a punto de concluir sus estudios dentro de la misma. Lleva a cabo diagnósticos institucionales, visitas domiciliarias para establecer relación con su grupo primario(familia) y diagnósticos sobre la salud mental de la comunidad estudiantil.

La siguiente área es la psicopedagógica en la cual el psicólogo realiza entrevistas, impresión diagnóstica de ingreso, así como la promoción a los estudiantes de nuevo ingreso. Por otra parte, lleva a cabo la participación en las actividades de rediseño de los contenidos de las asignaturas, así como la metodología de enseñanza es decir que el psicólogo se emplea como un consejero con el fin de que el aprendizaje y la manera en la que se imparte sea de la mejor calidad posible.

La última área es acerca de psico orientación y psico higiene esta consiste en que el psicólogo se encarga de revisar de manera individual a los estudiantes que ya hayan sido previamente evaluados o remitidos por docentes y cuya problemática afecte el rendimiento y desempeño académico. Además, los padres de familia y docentes pueden acudir de manera voluntaria al servicio psicológico independientemente del motivo.

Los psicólogos educativos se encargan de crear supuestos que logren mejorar las formas de desarrollar aprendizaje para después adjuntar datos y ver si éstos son funcionales o no (Good, 1995, p.7).

El estudio de la Psicología Educativa proporciona una manera de formular hipótesis acerca de las estrategias efectivas en el salón de clases. Las hipótesis son vistas por los investigadores como una descripción acerca de la relación entre variables.

Además de la información del objetivo de la Psicología Educativa y la relevancia que posee en el área educativa, es esencial indicar que la función del psicólogo en las instituciones educativas conlleva sobre todo una aplicación institucional, un ejercicio social y se tiene que tener consideración de la indispensable función que desempeñan los cambios del desarrollo individual o las barreras en los procesos de aprendizaje y socialización en el ambiente social y marco institucional. Por lo tanto, este tiene que acompañar, averiguar y entender actividades que le posibiliten contribuir y ayudar en este ámbito a sujetos, grupos y poblaciones, con los obstáculos o inquietudes importantes en el desarrollo como individuos sociales (Gravini et al., 2010, p.161).

La función del psicólogo educativo es impulsar la cooperación en el diseño y evaluación de programas, así como también la coordinación y propagación de instrumentos que muestran las dificultades psicosociales que se están presentando actualmente (Gravini et al., 2010, p.162).

Así pues, con lo establecido, es posible que se logre concluir que el psicólogo educativo desempeña una función social de importancia hoy en día y su primordial labor es tratar de apoyar a la conformación integral del desarrollo humano. Por lo cual debe

trabajar en conjunto con otros especialistas, transformándose en un experto de su profesión y la evolución de los procesos del individuo. Pero en especial, el psicólogo educativo debe conocer que las aplicaciones educativas hoy en día tienen bastantes barreras por la desinformación de las instituciones y por qué varios profesionistas no conocen su función específica en esta área (Gravini et al., 2010, p.162).

Por lo tanto, los psicólogos que desempeñan su papel en el área de la educación, no simplemente se limitan a realizar pruebas si no que las actividades que desempeñan se centran desde la aplicación de pruebas psicométrica, asesoramiento psicopedagógico hasta la atención individualizada de los conflictos o deficiencias que remiten los compañeros de la institución. Ya que con un trabajo en equipo se formulan hipótesis y se plantean diversos puntos de vista para llevar a cabo una planeación con el fin de darle seguimiento al alumno.

## **CAPÍTULO IV.**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Planteamiento del Problema**

A medida que se presentan diferentes problemas en el ámbito educativo, se hace más relevante investigar las razones del por qué los alumnos en diferentes circunstancias se quedan estancados y se les dificulta aprender. Una de estas es el estrés, ya que este perjudica a gran parte de la población en diferentes ámbitos de su vida diaria, una de las áreas donde se logra visualizar más detenidamente cómo afecta al ser humano esta respuesta física del organismo es en la escuela, pues una de las primeras frustraciones que presenta una persona como primer contacto con la sociedad es al intentar adaptarse y comprender todo el conocimiento que imparten los profesionales docentes.

Tomando esto en cuenta llega a ser complicado para los alumnos no sentirse estresados por aprender y encontrar satisfacción en sus clases pese a la distancia , en el año 2020 debido a la pandemia se presentó un cambio brusco al estilo de vida de todos, así como también al método de aprendizaje clásico que se tenía pues se dejó de lado para adaptarlo a un aprendizaje en línea, el cual era la opción para continuar con el proceso de enseñanza en donde ahora sumado a las circunstancias que estresan al alumnado en el sistema clásico se agregó el aislamiento por la falta de comunicación con sus compañeros de clase, los problemas de conectividad a las plataformas, distracciones ambientales tales como el ruido del hogar.

Es por ello que es importante hablar acerca de cómo el estrés está afectando su aprendizaje así como su satisfacción y el enfoque que están manifestado hacia este , ya que los problemas a futuro que acabarían por sobresalir son los siguientes: pocas o nulas estrategias de afrontamiento hacia el estrés, ocasionando diversos síntomas físicos y psicológicos entre ellos son dolor de cabeza y ansiedad, que dificultan la obtención de un aprendizaje profundo, teniendo como resultado en la mayoría de los casos un aprendizaje superficial, con el fin de evitar el prolongamiento de los síntomas ocasionados por el estrés.

#### **4.1.1. Pregunta de Investigación**

¿Es el estrés un factor que dificulta el enfoque de aprendizaje y la satisfacción en alumnos en la modalidad de clases en línea y presencial a nivel universitario?

#### **4.1.2. Justificación:**

En años anteriores a principios de la pandemia, muchas personas tuvieron que dejar tanto su trabajo como las escuelas para resguardarse de esta enfermedad, la adaptación a partir de la cuarentena para muchos fue un cambio radical, ya que no solo representaba quedarse en casa, y debido a la poca actividad física que se realizaba contrajo diversos problemas de salud física así como psicológica a consecuencia del distanciamiento social, el aislamiento para muchas otras personas donde su trabajo o estudios era su única forma de socialización además de los problemas socioeconómicos que representó a nivel mundial teniendo como consecuencia altos niveles de estrés.

Por lo que, si bien antes de la pandemia los problemas contextuales donde se suscita el estrés, como los familiares y escolares los dividía un lapso de tiempo considerable es decir había una pausa del ambiente estresante. Y ahora ambos ocurren en un mismo contexto, los desafíos que conlleva una formación académica ahora están sumados al ambiente familiar, donde es normal que ocurran desacuerdos entre los miembros de la misma por lo cual, acompañado también por la pandemia resulta un estrés constante tanto por el aprendizaje, maestros, compañeros, fallas técnicas que se presentan durante las clases en línea, autosabotaje es decir que hagan a lado las responsabilidades como tareas, entrar a clases o estar atento a las clases como por los distractores ambientales, el ruido, o la presencia familiar.

Por lo que a partir de una larga prolongación a este tipo de contexto y estímulos estresantes y teniendo en cuenta que la pandemia tuvo una duración de más de 1 año, en el estrés tienen presencia tanto síntomas físicos como psicológicos.

Teniendo esto en cuenta los síntomas físicos del estrés que afectan o pudieran afectar durante este lapso de tiempo a los estudiantes son: dolores de cabeza, fuerte tensión muscular por pasar un tiempo demasiado prolongado en sus asientos, caída de pelo, incluso llegando a presentar aumento de colesterol, insomnio, presión arterial alta, diabetes y obesidad. Sin embargo, a pesar de atender los síntomas físicos que son los más evidentes, los psicológicos pueden pasar desapercibidos como son los problemas de memoria, de concentración que son fundamentales para la adquisición de un buen aprendizaje, la irritabilidad, la insatisfacción en este caso escolar pudiendo incluso a evitar las clases, la fatiga mental, la ansiedad y depresión que sumados al aislamiento de la pandemia son un foco de alerta.

El método de enseñanza que se implementó como medida estratégica ante fenómeno de salud global, fue el método Learning(aprendizaje) es decir clases en línea, si bien esto representó repudio para la mayoría de las personas fue la única alternativa de continuar las clases y evitar un rezago escolar, esto trajo consigo un aumento de los niveles de estrés para los jóvenes ya que el proceso de adaptación para muchos novedoso, fue en un principio incómodo y frustrante debido a la novedad de manejar la plataforma de clases ya que no todos están familiarizados con una educación informática y a un más si se presentan problemas de conexión, ruidos en el ambiente de aprendizaje y falta de motivación. Además, los jóvenes en ocasiones optan por aplazar las actividades lo cual les generaba aún más estrés ya que el mismo joven se auto supervisaba pues tenía la facilidad de realizarlo, además de no contar con una figura de autoridad que afrontar de manera directa, incluso en ocasiones omitiendo a la misma con un solo clic para cerrar la pestaña cosa que no sucede y tiene como ventaja el método clásico de enseñanza.



Por último, es importante enfatizar que debido a la pandemia es necesario estar alerta en cuanto al estado anímico de los jóvenes estudiantes ya que el estrés a pesar de estar presente en nuestra vida cotidiana serán los métodos de afrontamiento que tengan los estudiantes los que decidirán si este se prolonga y repercute de manera significativa en la salud física y psicológica del estudiante o puede ser un reforzador para aumentar o disminuir su aprendizaje.

### 4.1.3. Formulación de la Hipótesis:

El alto nivel de estrés es un factor negativo para el enfoque y la satisfacción del aprendizaje en jóvenes estudiantes de universidad en la modalidad de línea y presencial.

### 4.1.4. Determinación de las Variables y Operacionalización

- Variable dependiente: Aprendizaje y satisfacción de aprendizaje
- Variable independiente: Estrés

Variable	Definición teórica	Definición operacional
Estrés	Un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas.	El Inventario SISCO del estrés académico, conformado por 31 ítems.
Aprendizaje	El aprendizaje ocurre cuando la experiencia produce un cambio relativamente permanente en el conocimiento o la conducta del individuo, modificación que puede ser deliberada o no, para mejorar o para empeorar	Cuestionario Revisado de Procesos de Estudio (R-CPE-2F) conformada por 20 ítems. Confiabilidad 0.73 enfoque profundo y 0.64 enfoque superficial.
Satisfacción	Sentimiento de placer que experimenta una persona al darse cuenta que se ha cubierto una necesidad educativa.	Cuestionario de Evaluación y Satisfacción con un curso a distancia conformado por 35 ítems que miden la satisfacción.

#### **4.1.5. Objetivos de la Investigación**

- Objetivo general: Determinar las repercusiones del estrés sobre el enfoque y satisfacción en el aprendizaje en los jóvenes universitarios tanto en la modalidad de clases en línea como presencial.
  
- Objetivos específicos:
  1. Describir los fundamentos teóricos de estrés, enfoque del aprendizaje, satisfacción del aprendizaje mediante una revisión teórica.
  2. Seleccionar el instrumento de estrés, satisfacción y enfoque que contengan las características psicométricas como confiabilidad y validez.
  3. Analizar los resultados obtenidos del instrumento mediante el programa SPSS.

#### **4.2. Enfoque de la Investigación: Cuantitativo.**

De acuerdo con Hernández, et al., (2003) el enfoque cuantitativo es un método empírico que consiste en la recopilación de datos estadísticos en donde facilita la estructuración y el manejo de los mismos. De igual manera les permite a otros investigadores indagar fácilmente en los puntos de interés, poder comparar e incluso replicar el estudio realizado. (pp. 18-19)

#### **4.3. Alcance de la Investigación- Correlacional:**

Teniendo en cuenta a Hernández, et al., (2003) el estudio correlacional consiste en la medición entre dos o más variables y luego se realiza la correlación de las mismas, sin influencia de ninguna variable exterior. pp. 121-122)

#### **4.4. Diseño de la Investigación: No experimental.**

De acuerdo con Hernández, et al., (2003) describen el diseño no experimental se clasifica en transeccional y longitudinal estos llevan a cabo una recolección de datos en un único momento, pueden abarcar varios grupos y tienen como objetivo describir las variables sin embargo no hay control de estas, examinar las repercusiones de los fenómenos y su relación en ese momento. (pp.270-271)

#### **4.5. Tipo de Investigación: Aplicado**

Como lo señalan Castañeda et al., (2002) el tipo de investigación aplicada, comúnmente es aquel que se lleva a cabo en los escenarios en el caso de esta investigación se aplicó un instrumento. (p.43)

#### **4.6. Población y Muestra: No probabilística**

Para Hernández, et al., (2003) el muestreo no probabilístico tipo voluntario consiste en que los participantes acceden a formar parte de la investigación y donde se trata que la población tenga características en común como la edad, de tal manera que independientemente de las desigualdades entre la población no afecten el resultado de la investigación sino la entorno al que fueron sometidos. (pp.327-328)

#### **4.7. Contextos y Escenarios**

La presente investigación tuvo lugar en la Universidad de Sotavento Campus Orizaba que se encuentra ubicada en Emiliano Zapata 175, El Espinal, 94330, Orizaba, ver. La población se obtuvo en la zona universitaria de las licenciaturas de Psicología y Pedagogía, de manera online.

#### **4.8. Procedimientos:**

- A. Se realizó la búsqueda del instrumento de estrés para jóvenes.
- B. Se modificó el instrumento, para adaptarlo a estudiantes que se encuentran en dos modalidades, la modalidad presencial y modalidad a distancia para identificar los factores que provocan el estrés en cada modalidad.
- C. Se realizó el cuestionario en línea, por medio de la plataforma de classroom.
- D. Se solicitaron los permisos para enviar el cuestionario a los alumnos.
- E. Se envió el link de la encuesta por medio de la plataforma de WhatsApp.

#### **4.9. Instrumentos:**

Enfoques de aprendizaje;

El instrumento elaborado se denominó como «Cuestionario Revisado de Procesos de Estudio» (R-CPE-2F) principalmente fue elaborado por Recio Saucedo, Michelle Adriana; Cabero Almenara, Julio. Dicho instrumento contiene 20 ítems medidos desde una escala tipo Likert, 10 de estos se distribuyen en un enfoque profundo mientras que los otros 10 en el enfoque superficial. Citan los autores que este instrumento ya fue validado por (Biggs, y otros,2001) y (Leung y Chan,2001). Para la validación del instrumento se utilizó un Alpha de Cronbach.

Para el instrumento de satisfacción se le designó como «Cuestionario de evaluación» los autores mencionan que el cuestionario consta de 39 ítems sin embargo solo se contabilizan 35 debido a recomendación y cambios en su cuestionario que son medidos a través de una escala tipo Likert que va de totalmente de acuerdo a totalmente desacuerdo. Asimismo, el instrumento pasó por una validación de su contenido a través de un juicio de expertos.

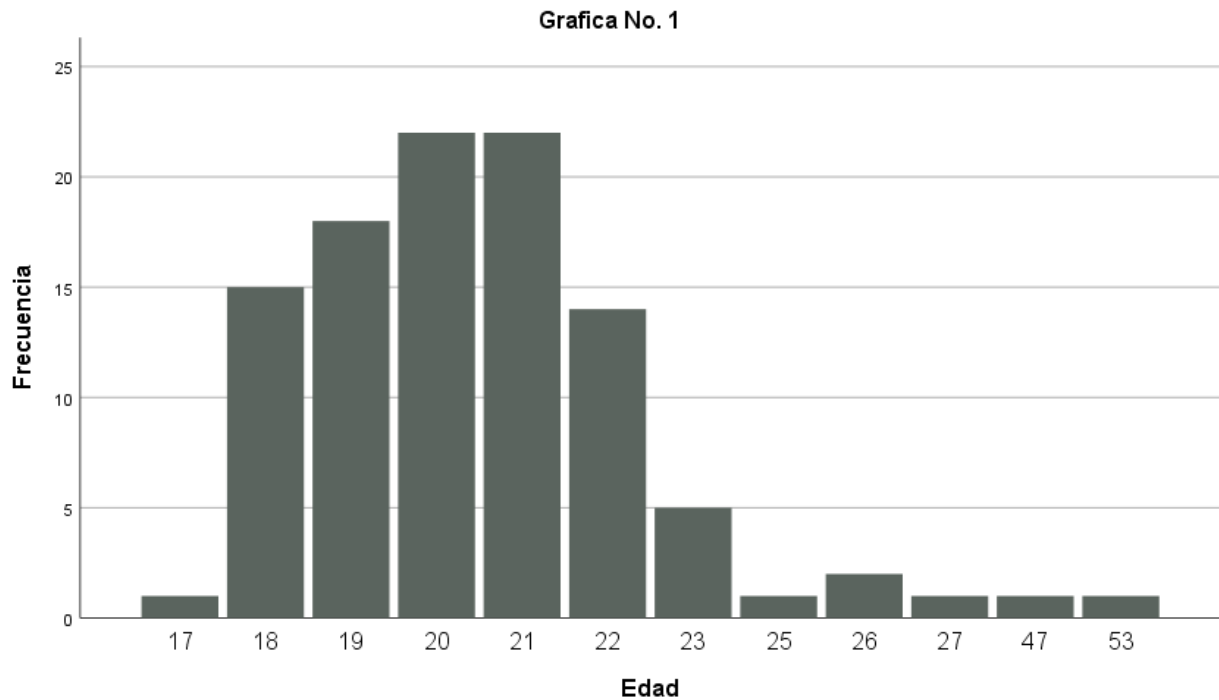
## CAPÍTULO V.

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

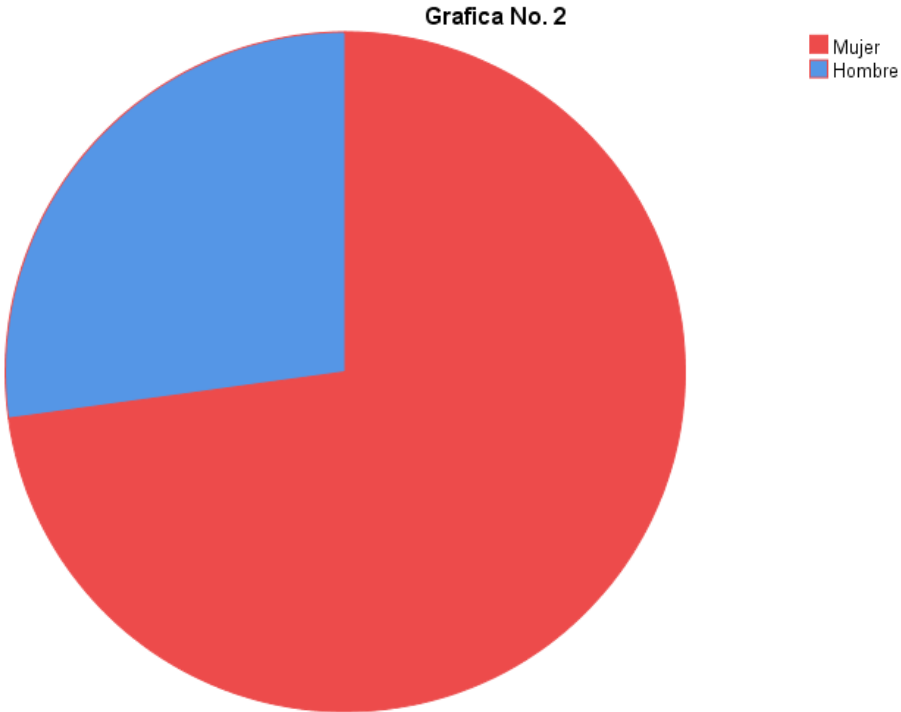
#### 5.1. Resultados Generales

A continuación, se presentan los resultados de las siguientes gráficas de las personas encuestadas.

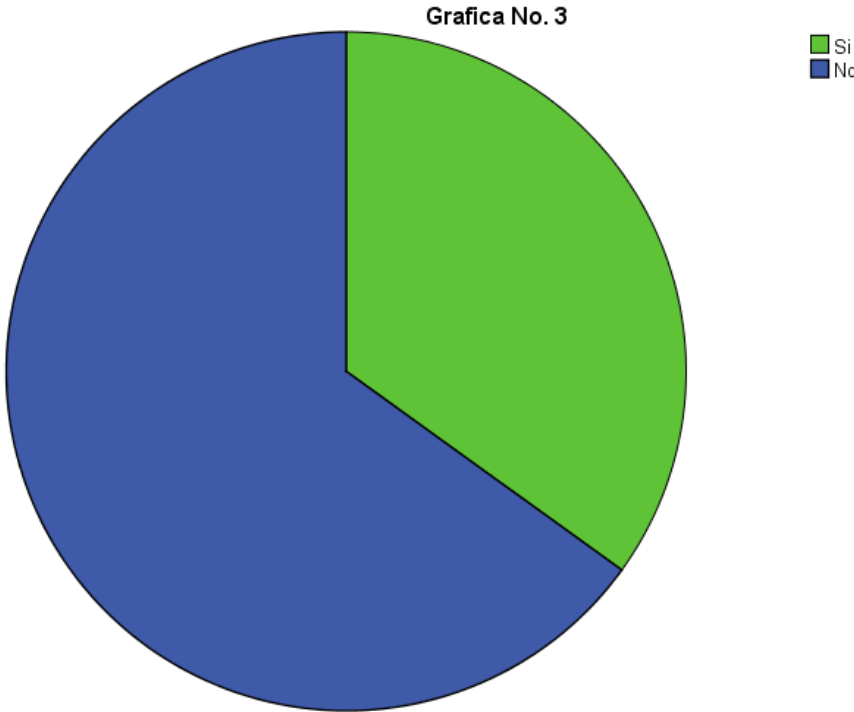
Como se puede observar en la gráfica 1 las edades con mayores frecuencias son 20 y 21 años.



En la gráfica número 2 se observa el total de mujeres y hombres que contestaron la encuesta, teniendo un 72.3% las mujeres y un 27.7% los hombres por lo que tuvo una mayor relevancia el género femenino.

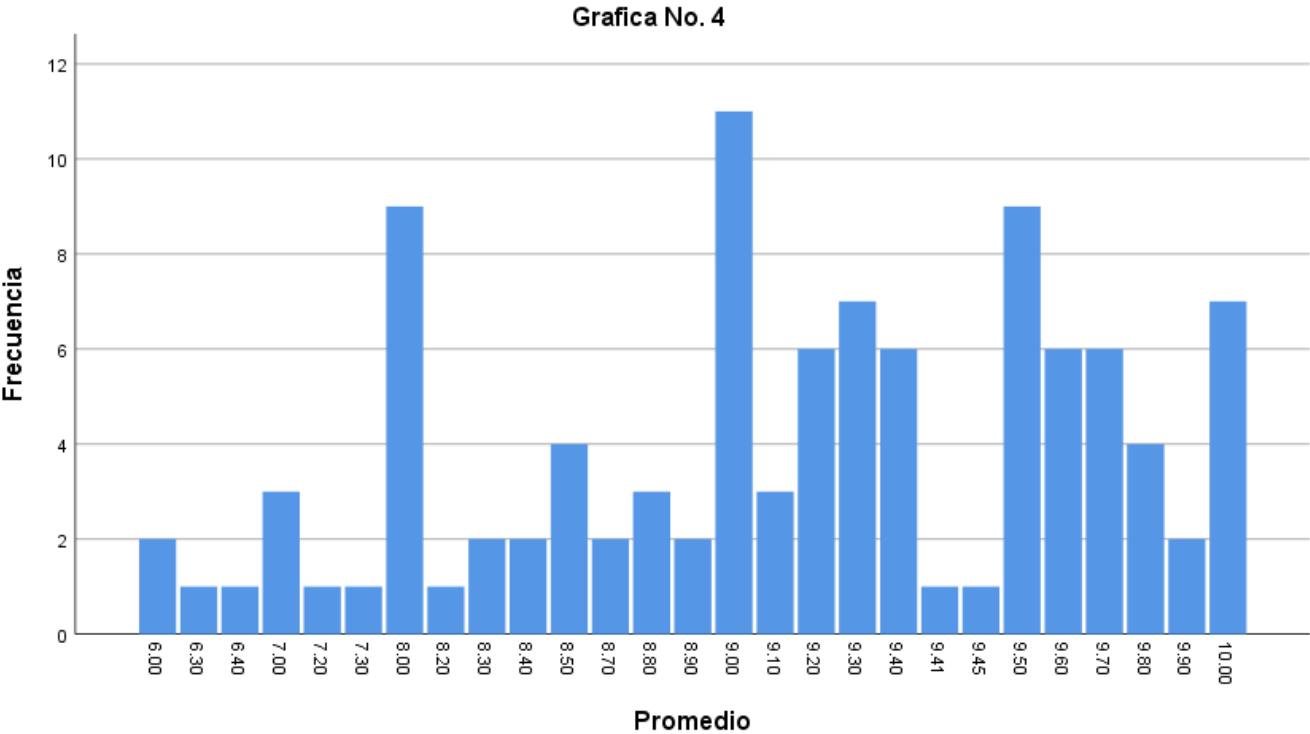


En la gráfica número 3 se toma en cuenta el rango de infección que tuvieron los encuestados teniendo como resultado que el 65% de los encuestados no contrajeron COVID-19 mientras que el 35% mencionó haberlo estado.





En la gráfica número 4, se observa los promedios con mayor relevancia que son 9.0 y 8.0 teniendo menor frecuencia promedios bajos.



## 5.2. Puntos de Corte de las Escalas

A continuación, se mencionan los puntajes obtenidos de la escala de estrés y aprendizaje que se le aplicó a 103 estudiantes de la Universidad de Sotavento, así como también se menciona el rango de puntuación correspondiente para cada grado de estrés (bajo, medio o alto). También se menciona el tipo de aprendizaje obtenido (bajo, promedio y alto).

### ESTRÉS

Estrés Bajo	Estrés Promedio	Estrés Alto
31-73	74-109	110 o más
16 personas	81 personas	16 personas

**Estrés alto:** Se le considera un estrés elevado a aquel que es incapacitante, es decir, empieza a manifestar síntomas físicos y psicológicos.

**Estrés promedio:** Hace referencia al estrés es adecuado para el organismo, sirviendo como impulsor para diversas actividades.

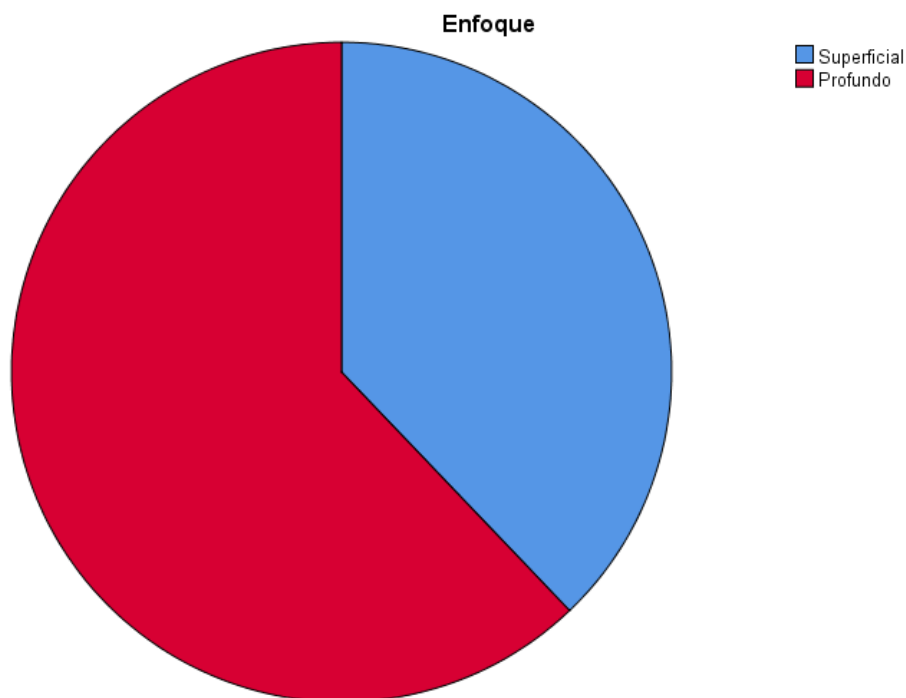
**Estrés bajo:** Se refiere al proceso en el cual el individuo después del estímulo estresante logró adaptarse y por lo tanto los síntomas disminuyeron.

## Cuestionario Revisado de Procesos de Estudio (R-CPE-2F)

El instrumento en el que se basó para realizar los ítems de la encuesta aplicada, se orienta a medir el enfoque de aprendizaje que tienen los alumnos y se divide en enfoque profundo, superficial.

Mide los enfoques de aprendizaje, percepciones que muestran los estudiantes respecto a estas modalidades de enseñanza e-learning, teleformación o aprendizaje digital. Se sumaron los reactivos de enfoque superficial, 3+4+7+8+11+12+15+16+19 y +20, como lo indica el instrumento para la obtención de la escala del enfoque superficial. Así como los reactivos 1+2+5+6+9+10+13+14+17+18 para la escala del enfoque profundo.

Enfoque Superficial	Enfoque Profundo
39	64



**Enfoque Superficial;** Hace referencia a que el individuo, muestra un mínimo interés por el análisis de los temas vistos, así como su motivación principal es cumplir con las tareas requeridas por sus maestros y no se interesa por investigar más sobre los temas planteados en clase.

**Satisfacción** (Satisfacción del alumno)

Satisfacción Baja	Satisfacción Promedio	Satisfacción Alta
64 o menos	65 a 102	103 o más
18 personas	72 personas	13 personas

**Satisfacción Alta:** Hace referencia a que el individuo se encuentra satisfecho con las temáticas presentadas en el proceso enseñanza aprendizaje sin importar las limitaciones que se presentaron.

**Satisfacción promedio:** Señala que el individuo no presentó quejas de las temáticas abordadas en su aprendizaje, sin embargo, no logró su satisfacción personal por completo.

**Satisfacción Baja:** Indica que sus expectativas del curso escolar no fueron cubiertas tanto del método de enseñanza como el de aprendizaje.

### **5.3. Comprobación de Hipótesis y Análisis Estadísticos**

A continuación, se presentan los análisis estadísticos realizados con el programa SPSS. Cabe aclarar que los puntajes se consideran de la siguiente manera: mientras más puntuación obtengan mayores serán los niveles de estrés y mayor será el grado de satisfacción escolar

## Resultados

Tabla 1

		Enfoque			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Superficial	39	37.9	37.9	37.9
	Profundo	64	62.1	62.1	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

En la tabla 1 se muestra que 62 alumnos se encuentran en un enfoque de aprendizaje profundo y 39 dentro del aprendizaje superficial.

**Prueba de muestras independientes Tabla 2.**

**Correlaciones**

		Total estrés	Total satisfacción
Total estrés	Correlación de Pearson	1	.272**
	Sig. (bilateral)		.005
	N	103	103
Total satisfacción	Correlación de Pearson	.272**	1
	Sig. (bilateral)	.005	
	N	103	103

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 2 se muestra que existe una correlación positiva entre los niveles de estrés y la satisfacción escolar, es decir que los alumnos entre más se estresen más insatisfechos se van a sentir, lo cual provocará problemas tanto en el aprendizaje como a nivel personal.

### Estadísticas de grupo

	Enfoque	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Totalestres	Superficial	39	91.0000	17.96341	2.87645
	Profundo	64	92.2500	17.57975	2.19747

Prueba de muestras independientes Tabla 3

Prueba de Levene de		prueba t para la igualdad de medias						
F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
							Inferior	Superior



Total estres	Se asumen varianzas iguales	.025	.876	-.347	101	.729	-1.25000	3.60068	-8.39278	5.89278
	No se asumen varianzas iguales			-.345	79.057	.731	-1.25000	3.61978	-8.45492	5.95492

En la tabla 3 se muestra que no existe diferencia significativa entre los alumnos que manifiestan un enfoque de aprendizaje profundo y los de enfoque superficial, es decir que en los dos enfoques los alumnos están obteniendo altos niveles de estrés.

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas				prueba t para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Total estres	Se asumen varianzas iguales	.025	.876	-.347	101	.729	-1.25000	3.60068	-8.39278	5.89278
	No se asumen varianzas iguales			-.345	79.057	.731	-1.25000	3.61978	-8.45492	5.95492

### ANOVA Tabla 4

Total estrés

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	1734.421	3	578.140	1.906	.134
Dentro de grupos	30035.443	99	303.388		
Total	31769.864	102			

En la tabla 4 no se encuentra una diferencia significativa entre las limitantes que los alumnos tuvieron para su aprendizaje y los niveles de estrés que manifestaron. Es decir que tuvieron el mismo nivel de estrés.

### Estadísticas de grupo Tabla 5

	Enfoque	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Totalsatisfaccion	Superficial	39	89.3077	16.38863	2.62428
	Profundo	64	78.6719	19.10211	2.38776

### Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas			prueba t para la igualdad de medias				
		F	Sig.	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Superior	
				(bilateral)		Inferior			
Totalsatisfaccion	Se asumen varianzas iguales	.460	.699	10.63582	3.68272	3.33030		17.94133	
	No se asumen varianzas iguales		.004	10.63582	3.54799	3.58692		17.68471	

En la tabla 5 hay una diferencia significativa entre los alumnos que manifiestan un enfoque superficial que se encuentran más insatisfechos y de los que se encuentran en un enfoque profundo. Es decir que los que tienen un enfoque de aprendizaje superficial no están a gusto con lo que están aprendiendo.

### Estadísticas de grupo Tabla 6

	Contagio	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Total estrés	Si	36	93.9722	16.55896	2.75983
	No	67	90.5970	18.21842	2.22573

### Prueba de muestras in dependientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Total estrés	Se asumen varianzas iguales	.152	.698	.925	101	.357	3.37521	3.64960	-3.86463	10.61504
	No se asumen varianzas iguales			.952	77.866	.344	3.37521	3.54550	-3.68352	10.43394

En la tabla 6 se observa que no hay diferencia significativa en el promedio escolar que manifiestan los alumnos es decir que tanto los que se encuentran en enfoque profundo como en enfoque superficial están obteniendo un promedio alto en su rendimiento escolar.

## CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo llevar a cabo una recolección de datos basadas en dos temas de suma importancia para la clarificación de la problemática que es el estrés, y el estilo de aprendizaje estos, temas son de relevancia para la situación actual, ya que a pesar de tener un gran margen de estudios realizados acerca de las clases en línea, hasta ahora fue puesto a prueba, permitiendo observar como por lo menos en México hace falta más que capacitar al personal escolar para llevar a cabo una educación a distancia.

De igual manera a pesar de encontrar gran cantidad de información del estrés escolar, no se contó con demasiada información relacionada con el confinamiento o la pandemia a consecuencia del COVID-19, esto debido a que es un tema bastante nuevo por lo que la información solo se relacionaba con aspectos generales de la salud por el estrés, que no profundizaban o enfatizaban con la pandemia.

Otro factor que también resaltó en las encuestas fue que tanto los alumnos con un enfoque de aprendizaje superficial como los que manifestaron un enfoque profundo presentaron un nivel de estrés muy similar, pues a pesar de que unos se esforzaban más por aprender, investigar o conocer por iniciativa propia más sobre los temas que se les impartirán los otros alumnos sólo mandaban los trabajos por cumplir o no tenían un interés extra en los temas.

Cabe aclarar que, en la presente investigación se hace énfasis en que el instrumento de evaluación maneja los enfoques de aprendizaje sin embargo dentro del marco teórico solo se pusieron como aprendizaje superficial y profundo.

Las e-Learning son plataformas que ya se conocen y se utilizan como un método para el aprendizaje, en distintas etapas escolares e incluso en posgrados, se ha recomendado a lo largo del tiempo por su facilidad de acceso disponibilidad de horario, la autonomía que genera en el aprendizaje y las oportunidades como una capacitación en donde el pago y la constancia se emiten en un lapso de tiempo óptimo. Sin embargo en esta pandemia se tuvieron implementar las b-Learning que son similares a las e-Learning pero estas se complementan del método de enseñanza tradicional que es el presencial, sin embargo no todos los países tuvieron las mismas oportunidades para adaptarse e implementar las b-Learning, en México y específicamente en Orizaba donde se realizó esta investigación se pudo observar que existían muchas limitantes para que las Learning se llevarán a cabo de una manera eficaz, ya que no todas las familias cuentan con servicio de internet o equipo de cómputo personal, además se empezó a saturar el internet debido al confinamiento, pues este no se encontraba preparado para los altos niveles de ocupación que se dieron.

Otro factor fue el contexto donde se emiten las clases, pues el convivir todo el día con la familia, por el confinamiento en ocasiones se dan momentos de irritabilidad o debido a las actividades de los mismos integrantes entorpecen la de los demás, y por lo tanto al momento de realizar actividades escolares, se veía afectada su satisfacción personal. Incluso a pesar de que la investigación se realizó en una escuela privada, no todos los alumnos contaban con los conocimientos intuitivos para manejar una computadora, ya que normalmente usaban el celular para las clases en línea.

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación observamos que los alumnos de la universidad presentaban altos niveles de estrés, lo cual pudo ser ocasionado por la modalidad en la que se encuentran cursando o estar relacionado con la insatisfacción que sienten en este momento, pues estaban acostumbrados a una aprendizaje tradicional en el que tenían una personas de apoyo como es el profesor el



cual era una guía para ellos y resolvía sus dudas en todo momento y del cual ahora no disponen de todo el tiempo.

Para finalizar, en cuanto a los resultados estadísticos, a pesar de que la mayoría de los encuestados se encuentra dentro del enfoque profundo cabe destacar aquellos que se encuentran en el enfoque superficial ya que fueron 38 personas siendo una cantidad relevante en cuanto a la población encuestada, por lo que aunque la mayoría de estudiantes, investigan por su cuenta, y se esforzaban por entregar trabajos elaborados, todavía una parte considerable a la población encuestada solo cumplía sin esforzarse.

De igual manera se comprobó que el estrés afecta de manera negativa la satisfacción de los alumnos manifestando, dolores de cabeza, fatiga, somnolencia, angustia incluso mayor por la situación de contingencia ligada al distanciamiento social es decir no poder convivir y expresar las preocupaciones con los demás compañeros siendo que estos eran una red de apoyo emocional dentro del entorno estudiantil, por lo cual queda claro por qué se manifestaban problemas en el aprendizaje.

Así mismo a pesar de las múltiples limitantes que se presentaron durante las clases en línea o presenciales tales como: el internet, los distractores en la casa(pendientes como limpiar la habitación, interrupciones por parte de otros familiares) ,en la escuela(los maestros hablando hacia los que están en línea o incluso la motivación personal del alumno por el simple hecho de estar en línea los alumnos se estresaban aunque un grupo reducido de estos no cumpliera con lo que se esperaba durante las clases . A pesar de los factores o limitantes mencionados, estos no fueron relevantes para el estrés que presentaban los alumnos, además mantuvieron un enfoque de aprendizaje profundo sin embargo tanto este como el enfoque superficial se vieron afectados de igual manera por el estrés, no obstante los alumnos que se encuentran en

este último, manifiestan no estar satisfechos con lo que están aprendiendo ya solo hacen el mínimo esfuerzo por entregar un trabajo, estudian solo lo que se ve en clase, al no ser un tema de interés se esfuerzan lo mínimo, suelen memorizar lo aprendido sin comprenderlo y encuentran innecesario hacer cosas extras relacionadas con el estudio. Cabe resaltar que, a pesar de esto, y también que la mayoría se encuentran dentro de la categoría enfoque profundo, sus promedios se encuentran normalmente arriba de 8.0, por lo que incluso para los que se sienten insatisfechos procuran entregar lo necesario para obtener una calificación aceptable.

## REFERENCIAS

AMUTIO KAREAGA, A., (2004). Afrontamiento del estrés en las organizaciones: un programa de manejo a nivel individual/grupal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 20(1), 77-93.

American Psychological Association. (2010, May 13). *Los distintos tipos de estrés*. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

Ayala, R., Messing, H., Labbé, C., & Obando, N. I. (2010). CONGRUENCIA ENTRE EL DISEÑO CURRICULAR Y LA EVALUACION DE LOS APRENDIZAJES ESPERADOS EN CATEDRAS IMPARTIDAS EN UNA UNIVERSIDAD CHILENA. *Estudios Pedagógicos*, XXXVI (1), 53-67.

Arrieta Vergara, K., Díaz Cárdenas, S., y González Martínez, F. (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 173-181

Arvilla Ropain, A. R., Palacio Orozco, L. P., & Arango Gonzáles, C. P. (2011). El psicólogo educativo y su quehacer en la institución educativa. *Duazary*, 8(2), 258-261.

Baron, R. A., (1996). *Psicología*. México: Prentice-hall hispanoamericana, S.A

Belloch, A., Sandín, B., y Ramos, F. (1995) *Manual de psicopatología*. España: McGraw-Hill

Blanco, G.M (2003). El estrés en el trabajo. *Revista Ciencia y Cultura*, (12), 71-78.

Calvarro, A.L y Caballo, C. (2016). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes. recuperado de: [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/131434/TFG\\_CalCasAL\\_Estres.pdf;jsessionid=B0C9E1B2D3DC63C738190DB60A9ABDC6?sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/131434/TFG_CalCasAL_Estres.pdf;jsessionid=B0C9E1B2D3DC63C738190DB60A9ABDC6?sequence=1) el día 22 de julio del 2022

Castañeda J. J, De la torre L.M. O, Morán, R.J.M, Lara, R.L. P (2002) *Metodología de la investigación*. México:McGrawHill

Castro, S., Guzmán, B., & Casado, D. (2007). Las Tic en los procesos de enseñanza y aprendizaje. *Laurus*, 13(23), 213-234.

Craig, G. J. (2001). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson Educación

Cejas, C., & Picorel, J. (2009). TICs: Tecnologías de la información y la comunicación. *Revista Argentina de Radiología*, 73(2), 205-211.

Cloninger S.C (2003) Teorías de la personalidad. México: Pearson Educación

Cuevas S. M., Aguilar E. M., Rosado M. R., Sosa, M. (2016) *Terapia en contexto México: manual moderno*

De la Fuente, J. R., Heinze G. (2011). *Salud mental y medicina psicológica*. McGraw Hill

Domjan M. (2018), *Fundamentos del condicionamiento y el aprendizaje*. México: Manual Moderno

Enríquez-Villota, M. F., Garzón-Velásquez, F., Acosta, A. L., & Pantoja-Parreño, E. I. (2016). Estrés y ciclo vital. *Revista de Psicología GEPU*, 7 (2), 91-114.

Farre J.M (2008). *Psicología para todos*. España: Océano

Feixas G, y Miró M.T, (1993) *Aproximaciones a la psicoterapia*. España: Paidós

Gamboa, C., y Gutiérrez M (2017) *MODELO EDUCATIVO 2017* recuperado de <https://www.diputados.gob.mx/sedia/sia/spi/SAPI-ISS-09-17.pdf> el día 23 de abril del 2023

García Aretio, L., (2017). Educación a distancia y virtual: calidad, disrupción, aprendizajes adaptativo y móvil. RIED. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 20(2), 9-25.

García-Moran, M. D. C., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, (19), 11-30.

Guillen, C. F; Guil, R. M., (2000) *Psicología del trabajo para relaciones laborales*. McGraw Hill

Gullén C., Guil R., y Mestre J. M.(2000). *Estrés Laboral*. Recuperado de: [http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/biblio\\_sin\\_paredes/fac\\_hum/psico\\_trabj/17.pdf](http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/biblio_sin_paredes/fac_hum/psico_trabj/17.pdf)

Good, T. L. y Brophy, J(1996). *Psicología Educativa Contemporánea*. México: McGrawHill

Good T. L., (1995) *Psicología educativa contemporánea*. México: McGraw-Hill

González, J. J.N (1999) *Psicología de los grupos*. México: Manual moderno

González, M. E., (2015). El b-Learning como modalidad educativa para construir conocimiento. *Opción*, 31(2), 501-531.

GRAVINI DONADO, M., PORTO ESCORCIA, A., & ESCORCIA JULIO, L. (2010). EL PSICÓLOGO EDUCATIVO EN LA ACTUALIDAD: UN FACILITADOR DEL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL. *Psicogente*, 13(23), 158-163. 1

Hernández R. S, Fernández C.C, Baptista P. L (2003) Metodología de la investigación. México: McGrawHill

Korman, G. P., (2013). El legado psicoanalítico en la terapia cognitiva de Aaron Beck. *Aquivos Brasileiros de Psicologia*, 65(3), 470-486.

Kozier & Erb, 2013 Fundamentos de enfermería vol. II España: Pearson educación

Llanes Font .M, Lorenzo Llanes. E, (2021). La cuarta revolución industrial y una nueva aliada: calidad 4.0. *Ciencias Holguín*. 27(2), 67-78.

Luna, L. H., (2006). Alcances y limitaciones del concepto de estrés en bioarqueología. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, (3), 255-279.

Martí Arías J.A., (2009). Aprendizaje mezclado (B-Learning). Modalidad de formación de profesionales. *Universidad EAFIT*. 45(154), 70-77.

Martínez Caro, E., (2008). E-LEARNING: UN ANÁLISIS DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL ALUMNO. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 11(2), 151-168.

Mayo Clinic (04 de abril de 2019) Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987#:~:text=Efectos%20comunes%20del%20estr%C3%A9s&text=Ser%20capaz%20de%20reconocer%20los,la%20obesidad%20y%20la%20diabetes> el día 22 de julio del 2021

Monroy, F., & Hernández Pina, F. (2014). Factores que influyen en los enfoques de aprendizaje universitario. Una revisión sistemática. *Educación XX1*, 17(2), 105-124.

Morris, C; y Maisto, A. (2001) Psicología. USA: Pearson educación

Díaz Mujica, A., & Pérez Villalobos, M. V. (2013). AUTOEFICACIA, ENFOQUE DE APRENDIZAJE PROFUNDO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 341-346.

Naranjo Pereira, M. L., (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.

Naranjo Pereira, M. L., (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.

Niven, 2009, p.274 Niven, N., (1994) *Psicología en enfermería*, Colombia: Manual moderno

Ortiz, F., (2007) *Vivir sin estrés*, Matilde México: Schoenfeld

Ortega-Díaz, C., & Hernández-Pérez, A. (2015). HACIA EL APRENDIZAJE PROFUNDO EN LA REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE. *Ra Ximhai*, 11(4), 213-220.

Ospina S. A, (2016). SÍNTOMAS, NIVELES DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES MASCULINOS Y FEMENINOS DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR MILITAR: ANÁLISIS COMPARATIVO. [tesis de maestría, Universidad Católica de Colombia Repositorio Institucional Universidad Católica de Colombia - RIUCaC].<http://hdl.handle.net/10983/3161>

Papalia, E. D y Martorell G. (2017) *Desarrollo humano*. México: McGraw Hill

Papalia, D. y Wendkos, S. (1987) *Psicología*, México: Mc Graw-Hill

Papalia, D. Wendkos, S. Duskin, R (2001) *Desarrollo humano* Colombia: Mc Graw-Hill

Parra Acosta, H., López Loya, J., González Carrillo, E., Moriel Corral, L., Vázquez Aguirre, A. D., & González Zambada, N. C. (2019). Las tecnologías del aprendizaje y del conocimiento (TAC) y la formación integral y humanista del médico. *Investigación en Educación Médica*, 8(31), 72-81. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.31.18128>

Pinto Santos, A. R., Cortés Peña, O., & Alfaro Camargo, C. (2017). Hacia la transformación de la práctica docente: modelo espiral de competencias TICTACTEP. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (51), 37-51.

Pizano, V., Hernández-Pozo, M. D. R., & Cerezo, S. (2009). Reactividad Fisiológica, Distrés, Afrontamiento y Desempeño en un Examen de Secundaria. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 43(3), 507-517.

Recio Saucedo, M. A., & Cabero Almenara, J. (2005). Enfoques de aprendizaje, rendimiento académico y satisfacción de los alumnos en formación en entornos virtuales. Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación, (25), 93-115.

Rivera Ríos, M. Á., (2005). Cambio histórico mundial, capitalismo informático y economía del conocimiento. Problemas del Desarrollo. Revista Latinoamericana de Economía, 36(141), 27-58.

Robas Díaz, F. E., & Osorio Barcelay, M. (2006). Las estrategias de aprendizaje, consideraciones y vías para su aplicación. EduSol, 6(16), 36-52.

Rosário, P., Núñez, J. C., González-Pienda, J. A., Almeida, L., Soares, S., & Rubio, M. (2005). El aprendizaje escolar examinado desde la perspectiva del «Modelo 3P» de J. Biggs. Psicothema, 17(1), 20-30.

Roux, R., & Anzures González, E. E. (2015). ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA ESCUELA PRIVADA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 15(1), 1-16.

Ruiz, M. A., Diaz, M. I., Villalobos, A (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales, Desclee De Brouwer.

Rueda-López, J. J., (2007). LA TECNOLOGÍA EN LA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI: ALBORES DE UNA NUEVA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL. Aposta. Revista de Ciencias Sociales, (32), 1-28.

Santrock J. W (2002) Psicología de la educación. México: McGrawHill

Secretaria de Educación Pública (2017) Aprendizajes clave para la educación integral. México

Schunk, D. H., (2012). Teorías del aprendizaje una perspectiva educativa. México: Pearson

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividade, 3(1), 10 - 59.

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia, 28(79), 75-83.

Surdez, E., Sandoval M.C., Lamoyi, C. (2018). Satisfacción estudiantil en la valoración de la calidad educativa universitaria. *Educación y Educadores*, 21(1), pp. 9-26. <https://doi.org/10.5294/edu.2018.21.1.1>

Troncoso Rodríguez, O., Cuicas Ávila, M., & Debel Chourio, E. (2010). EL MODELO B-LEARNING APLICADO A LA ENSEÑANZA DEL CURSO DE MATEMÁTICA I EN LA CARRERA DE INGENIERÍA CIVIL. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 10(3), 1-28.

Trujillo, J., (2014) El enfoque en competencias y la mejora de la educación recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134026.pdf> el día 24 de abril del 2023.

Uriarte Arciniega, J. D., (2005). EN LA TRANSICIÓN A LA EDAD ADULTA. LOS ADULTOS EMERGENTES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160.

Uribe Aramburo, N., (2013). FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y FUNCIONES DEL PSICÓLOGO EDUCATIVO. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1), 135-149.

Valle Arias, A., González Cabanach, R., Vieiro Iglesias, P., Cuevas González, L. M., Rodríguez Martínez, S., & Baspino Fernández, M. (1997). Características diferenciales de los enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios. *Revista de Psicodidáctica*, (4), 41-58.

Valle, A., González Cabanach, R., Cuevas González, L. M., & Fernández Suárez, A. P. (1998). Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar. *Revista de Psicodidáctica*, (6), 53-68.

Vega Valero, Z., Muñoz Maldonado, S., Berra Ruiz, E., Nava Quiroz, C., & Gómez Escobar, G. (2012). IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES DESDE EL MODELO DE LAZARUS Y FOLKMAN: PROPUESTA DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS, EMOCIONES Y AFRONTAMIENTO (CEEAA). *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 15(3). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/33644>

Woolfolk A. E (1999) *Psicología educativa*. México: Pearson Educación



## ANEXOS

Enlace de Instrumento de Estrés Académico:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctDGJ4GLVBI4MGX6hBhf8sq6ArP3Z-49-PwLUebzv\\_iTrA/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctDGJ4GLVBI4MGX6hBhf8sq6ArP3Z-49-PwLUebzv_iTrA/viewform?usp=pp_url)

## SESIONES

**Nombre: Liberando el estrés.**

**Objetivo:** Fomentar la adquisición de habilidades y estrategias mediante respuestas adaptativas que faciliten su aplicación en la vida cotidiana de los integrantes.

Número de sesión 1	
Nombre de la sesión: Conociendo mi estrés	
Objetivo: Identificar los acontecimientos estresantes para hacer consciente los pensamientos automáticos con el fin de formar respuestas más adaptativas.	
Inicio  Técnica: La Telaraña  Presentación subjetiva	Descripción: Se le solicita a cada participante que se compare con una objeto o animal que identifica de alguna forma rasgos de su personalidad y que de una explicación del por qué esa comparación. También se puede aplicar en pareja y ambos deben intercambiar sus datos de su comparación y el por qué para que posteriormente la pareja lo explique a los demás.

<p><b>Desarrollo</b></p> <p><b>Técnica 1:</b></p> <p>Autorregistro</p> <p><b>Técnica 2:</b></p> <p>Programa de actividades</p>	<p>Descripción técnica 1: Previamente el facilitador les indica a los participantes traer una libreta para anotar. Posteriormente se les muestra el ejemplo de una tabla que deben de copiar en la misma, quedando en ella 6 columnas en donde se les preguntará una situación cotidiana donde manifiesten cierta frustración, dividiéndose cada una en: día y hora, situación, la emoción, los pensamientos que tienen al respecto, alguna respuesta que puedan dar y por último la confianza que tienen acerca de su respuesta.</p> <p>Descripción técnica 2:</p> <p>Consiste en realizar una lista de actividades diarias que los participantes deben realizar de manera ordenada dependiendo de la dificultad que presenten al realizarlas con el fin de que estos se sientan capaces de realizarlas. Se usará un participante para realizar el programa de actividades y así los demás participantes observen cómo lo deben realizar. Es importante mencionarles que no se deben implementar muchas actividades o representan un grado de dificultad alto para el participante pues esto puede hacer que tenga un efecto contrario. También se menciona que deben puntuar cada actividad en una escala de 0 a 5 el grado del dominio y agrado que experimentaron al llevarla a cabo. (Ruiz et al., 2012 pp.384)</p>
<p><b>Cierre</b></p> <p><b>Técnica:</b></p> <p>El amuleto</p>	<p>Técnica de relajación con mantras: Se le indica a los participantes que tomen una hoja de su libreta para realizar su propio mantra, antes de realizarlo se les da unos ejemplos de que es y cuales podrían ser unos ejemplos de mantras posteriormente el facilitador les comenta que pueden comenzar a realizar el suyo tomando en cuenta su personalidad, el objetivo que tienen en mente (por ejemplo librarse del estrés) y que lo relacionen con una emoción y que esto puede repetirlo en alguna situación poco favorable.</p>

Número de sesión 2	
Nombre de la sesión: Combatiendo mi estrés	
Objetivo: Conseguir que los integrantes del grupo puedan formular pensamientos asertivos ante situaciones estresantes con el fin de que estos suplan los pensamientos automáticos.	
<p>Inicio</p> <p>Exposición temática del estrés</p>	<p>Se expone a los participantes contenido temático acerca del estrés como:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- ¿Qué es el estrés?</li> <li>2.- Tipos de estrés</li> <li>3.- Las fases del estrés</li> <li>4.- Las consecuencias que tienen en nuestro organismo a nivel físico y psicológico</li> </ol>
<p>Desarrollo</p> <p>Técnica: Auto aserciones</p> <p>Análisis de costes y beneficios</p>	<p>Descripción: Consiste en guiar a miembro por miembro a través de una situación estresante, una vez relacionada, identificar cuáles son esos pensamientos automáticos para confrontarlos y repetir los asertivos y cada vez que se presente una circunstancia estresante estos salgan a flote. Por ejemplo, en la escuela el maestro critica tu actitud en el salón de clases y eso te molesta el pensamiento automático sería “el maestro sólo me regaña a mi” un pensamiento asertivo sería, “tal vez cometí un error, trataré de comportarme mejor cuando este dentro del salón de clases”.</p>

Cierre

Técnica de Relajación de Schultz

El facilitador le solicita a los integrantes que se tumben en una posición cómoda y que se relajen. Posteriormente que cierren los ojos y se concentren en su brazo derecho, luego que repita mentalmente “el brazo derecho pesa, el brazo derecho pesa cada vez más”.

Se repite estas frases lentamente 6 veces.

Cuando se tenga la sensación de que el brazo derecho pesa, se repite mentalmente “estoy completamente tranquilo”

Se repite esta frase 2 o 3 veces.

Ahora se repiten los mismos pasos pero con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda.

Al finalizar el ejercicio, se indica que inspiren profundamente, estiren las extremidades y que abran lentamente los ojos para que se incorporen lentamente.

Número de sesión 3	
Nombre de la sesión: Transformando mi estrés	
Objetivo: Facilitar a los integrantes del grupo herramientas que puedan utilizar ante los estímulos estresantes con el fin de volver a la homeostasis.	
<p>Inicio</p> <p>Estrategia de aprendizaje</p>	<p>A los participantes se les provee con una estrategia de aprendizaje que consiste en la autoevaluación se le pide a los integrantes que coloquen una tabla donde del lado izquierdo de esta anotarán las materias que llevan o llevaron en su institución y del lado superior como ha sido su atención en esa materia, su desempeño si es igual o menor a la que más les gusta, si se les complica la materia y por qué, posteriormente se les comenta que traten de ser lo más sinceros posibles acerca de sus anotaciones.</p>
<p>Desarrollo</p> <p>Técnica: Respiración diafragmática</p> <p>Técnica: Relajación progresiva de Jacobson.</p>	<p>Descripción: Este tipo de respiración es más particular y se basa una preparación en la cual se lleva a cabo poniendo la mano derecha en el estómago entre la última costilla y el ombligo y la mano izquierda encima del pecho, el individuo se concentra para utilizar el diafragma en el transcurso de la respiración, de modo que la mano localizada en el estómago suba más que la del pecho.</p> <p>Descripción: Esta técnica permite la eliminación de las tensiones y contracciones musculares casi por completo debido a la disminución progresiva de la tensión muscular. El facilitador pide a los participantes que se</p>

	<p>sienten en una silla confortable o si se sienten más cómodos acostados, se les solicita una manta con anticipación. Primero el facilitador les expone la respiración profunda y les solicita que hagan lo mismo, posteriormente les enseña el proceso de tensar y destensar los 16 diferentes grupos musculares inicialmente (Mano y antebrazo dominantes, brazo dominante, mano y antebrazo no dominantes brazo no dominante, Frente, ojos y nariz, Boca, cuello y garganta, pecho, hombros y parte superior de la espalda, región abdominal o estomacal, muslo dominante, pantorrilla dominante, pie dominante, muslo no dominante, pantorrilla no dominante y pie no dominante) tomando conciencia de las sensaciones que se producen en cada situación.</p>
<p>Cierre Técnica 5, 4, 3, 2, 1</p>	<p>Descripción: Se le pide al consultante que fije detalladamente su atención durante cuatro a cinco segundos en un objeto que esté alrededor y lo describa (mentalmente o en voz alta). Después, en otro objeto, y en otro... hasta llegar a cinco objetos. A continuación, hará lo mismo con cinco sonidos, uno a uno. Luego, se irá fijando en cinco sensaciones corporales. Acto seguido, cuatro objetos, cuatro sonidos y cuatro sensaciones corporales. Después, tres de cada, dos de cada, uno de cada.</p>