

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS  
VICERRECTORADO  
CENTRO PSICOPEDAGÓGICO Y DE INVESTIGACIÓN EN  
EDUCACIÓN SUPERIOR – CEPIES



ESTRÉS Y LA INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO  
ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE  
EDUCACION PARVULARIA DE LA UPEA

Tesis de Maestría para optar el Grado Académico de Magister Scientiarum en Educación Superior  
Mención: Elaboración y Evaluación de Proyectos Educativos

MAESTRANTE: LIC. BEATRIZ VERONICA GUTIERREZ NINA

TUTOR: MG. SC. ALFREDO ANGEL QUIROZ SOLIZ

LA PAZ – BOLIVIA

2020

# UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

## VICERRECTORADO

### CENTRO PSICOPEDAGÓGICO Y DE INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN SUPERIOR

Tesis de Maestría:

## **ESTRÉS Y LA INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACION PARVULARIA DE LA UPEA**

Para optar el Grado Académico de Magister Scientiarum en Educación Superior,

Mención: Elaboración y evaluación de proyectos educativos, del Postulante:

**Lic. Beatriz Verónica Gutiérrez Nina**

Nota Numeral: .....

Nota Literal: .....

Significado de Calificación: .....

Director CEPIES: ..... .....

Sub Director CEPIES: ..... .....

Tutor: ..... .....

Tribunal: ..... .....

Tribunal: ..... .....

La Paz,.....de..... de 2020

Escala de Calificación para programas Postgraduales Según el Reglamento para la elaboración y Sustentación de Tesis de Grado vigente en el Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior CEPIES: a) Summa cum laude (91-100) Rendimiento Excelente; b) Magna cum laude (83-90) Rendimiento Muy Bueno; c) Cum laude (75-82) Rendimiento Bueno; d) Rite (66-74) Rendimiento Suficiente; e) (0-65) Insuficiente.

## **DEDICATORIA**

*A las 3 mujeres que inspiran mi vida:*

*A mi mamá Flora, mi mamá Rosmi y mi hija Nicol.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Primero dar gracias a Jehová Dios por la vida.*

*Al CEPIES por brindarme la oportunidad de seguir cultivando conocimiento.*

*A mi tutor Mg. Sc. Alfredo Quiroz Soliz que es un excelente ser humano y profesional, gracias por su apoyo y su amistad.*

*Al ingeniero Mg. Sc. Gabriel F. Balta Montenegro, Sub Director de estudios de Pos grado CEPIES por ser una persona que motiva y brinda apoyo.*

*A las autoridades de la Universidad Pública de El Alto y la Carrera de Educación Parvularia, gracias por la disposición logística.*

*Gracias a todas las personas que de una manera u otra motivaron la realización y conclusión de esta investigación.*

## INDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
ANEXOS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xviii
CAPITULO I.....	1
PROBLEMATIZACION .....	1
1.1. Elaboración del Planteamiento del Problema.....	1
1.2. Formulación del Problema de Investigación .....	4
1.3. Justificación .....	4
1.4. Objetivos.....	5
1.4.1. Objetivo General.....	5
1.4.2. Objetivos Específicos .....	5
1.5. Delimitación y Alcances de la Investigación .....	6
1.5.1. Espacial.....	6
1.5.2. Temporal.....	6
CAPITULO II.....	7
MARCO TEORICO.....	7
2.1. El Estado del Arte .....	7
2.1.1. Primera aproximación .....	7
2.1.2. Segunda aproximación .....	9
2.2. Base Epistémica .....	11
2.2.1. Enfoque Cognitivo .....	11
2.2.2. Teoría cognitiva-transaccional de Lazarus .....	11
2.2.3. Teoría General de Sistemas .....	12
2.2.4. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico .....	13

2.3. Estrés .....	14
2.3.1. Causas del Estrés.....	14
2.3.2. Fases del Estrés .....	16
2.3.2.1. Fase de Alarma.....	16
2.3.2.2. Fase de Resistencia.....	16
2.3.2.3. Fase de Agotamiento .....	16
2.3.3. Tipos de Estrés .....	16
2.3.4. Clasificación del estrés .....	17
2.3.4.1. Estrés Positivo .....	17
2.3.4.2. Estrés Negativo .....	17
2.3.5. Factores que determinan la severidad de los estresores .....	17
2.3.6. Manejo del Estrés.....	18
2.4. Estrés Académico.....	19
2.4.1. Estresores Académicos .....	20
2.4.2. Afrontamiento como Restaurador de Equilibrio Sistémico .....	21
2.4.3. Afrontamiento .....	21
2.5. Aspectos Legales .....	22
2.5.1. La constitución política del Estado Plurinacional de Bolivia .....	22
2.5.2. Ley de la educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez” n° 070 .....	24
2.6. La Evaluación del Rendimiento Académico de la Universidad boliviana.....	25
2.6.1. Los Procedimientos De La Evaluación .....	25
2.7. Naturaleza Jurídica Institucional.....	29
2.8. Antecedentes De La Carrera De Educación Parvularia .....	29
2.8.1. Necesidades De La Ciudad De El Alto .....	30
2.8.2. Políticas Institucionales De La Carrera: .....	33
2.8.3. Estrategias Institucionales .....	34
2.8.4. Principios Y Fundamentos Curriculares De La Carrera De Educación Parvularia.....	35
2.8.4.1. Principios: .....	35
2.8.4.2. Valores:.....	36
2.8.4.3. Fundamentos .....	37

2.8.5. Educación Inicial En Familia Comunitaria, No Escolarizada .....	40
2.8.6. Educación Inicial En Familia Comunitaria, Escolarizada .....	40
2.8.7. Finalidades Educativas Y Objetivos De La Carrera .....	41
2.8.7.1. Objetivo General .....	41
2.8.7.2. Objetivos Específicos .....	41
2.8.7.3. Objetivos Estratégicos De La Carrera .....	42
2.8.8. <i>Misión, Visión De La Carrera (De Acuerdo Al CEUB)</i> .....	43
2.8.8.1. Misión.....	43
2.8.8.2. Visión .....	43
CAPITULO III .....	44
DISEÑO METODOLOGICO .....	44
3.1. Enfoque de Investigación .....	44
3.2. Diseño de Investigación .....	44
3.3. Método de Investigación .....	45
3.4. Hipótesis .....	45
3.5. Variables.....	45
3.5.1. Variable Independiente: Estrés Académico.....	45
3.5.2. Variable Dependiente: Rendimiento Académico.....	45
3.6. Operacionalización de Variables .....	46
3.7. Población Muestra y Sujetos .....	47
3.7.1. Población .....	47
3.7.2. Muestra de Estudio.....	47
3.7.3. Sujetos de Estudio .....	48
3.7.3.1. Sujetos del Grupo Experimental. ....	48
3.7.3.2. Sujetos de Grupo Control. ....	48
3.8. Ambientes.....	48
3.9. Técnicas de Investigación.....	49
3.10. Instrumentos de Investigación .....	49
3.10.1. Instrumento 1: Registro de Notas.....	49
3.10.2. Instrumento 2: Cuestionario de Estrés.....	50

3.10.3. Validez y Confiabilidad.....	50
3.10.4. Características del Instrumento.....	51
CAPÍTULO IV .....	54
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	54
4.1. Análisis e Interpretación De Los Resultados De La Investigación.....	54
4.1.1. Resultados obtenidos a partir del Cuestionario de Rendimiento Académico SISCO .....	54
4.1.1.1. La siguiente tabla muestra Rango de Edad del Grupo experimental .....	54
4.1.1. Resultados Generales del grado de Estrés en el pre test del Grupo Experimental	57
4.1.2. Resultados Generales del grado de Estrés en el pos test del Grupo Experimental	59
4.1.4.Resultados de la aplicación de Pre Test SISCO.....	67
4.1.4.1. Pre Test del área de Reacciones Físicas del Grupo Control (Paralelo C) .....	67
Pre Test del área de Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B) .....	68
Pos Test del área de Reacciones Físicas del Grupo Control (Paralelo C).....	69
Pos Test del área de Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B) .....	70
Pre Test y Pos test de las Reacciones Físicas Del Grupo de Tratados.....	71
Pre Test del área de Reacciones Psicológicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B) .....	73
Pos Test del área de Reacciones Psicológicas del Grupo Control (Paralelo C) .....	74
Pos Test del área de Reacciones Psicológicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B) .....	75
Pre Test y Pos test de las Reacciones Psicológicas del Grupo de Tratados .....	76
Pre Test del área de Reacciones Comportamentales del Grupo Control (Paralelo C)....	78
Pre Test del área de Reacciones Comportamentales del Grupo Tratamiento (Paralelo B) .....	79
Promedio de Rendimiento Académico del Grupo Control .....	83
CAPITULO V .....	85
PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS BASADO EN LA TEORIA COGNOSCITIVISTA.....	85
5.1. Diseñar el Programa de Afrontamiento al Estrés.....	85
5.2. Justificación .....	85
5.3. Objetivo General del Programa de Afrontamiento al Estrés .....	86



5.3.1. Objetivos Específicos .....	86
5.4. Contenidos a Desarrollar en el Programa .....	86
4.5. Estrategias Metodológicas de los Módulos .....	88
5.6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS ACADÉMICO .....	90
CAPITULO VI .....	91
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	91
6.1. CONCLUSIONES .....	91
Conclusiones en relación a los objetivos .....	92
6.2. RECOMENDACIONES .....	96
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	97

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tipos de Estrés .....	16
Tabla 2 Tabla de Servicios de centros infantiles en la ciudad de El Alto-La Paz.....	31
Tabla 3 Procedimiento de aplicación de tratamiento en la investigación. ....	44
Tabla 4 Operacionalización de las Variables .....	46
Tabla 5 Proceso de validación.....	51
Tabla 6 Rango de Edad Grupo Experimental.....	54
Tabla 7 Notas de Rendimiento Académico del Grupo Control en el Pre-Test (Primer Parcial) .....	60
Tabla 8 Notas de Rendimiento Académico del Grupo Experimental en el Pre Test (Primer Parcial).....	61
Tabla 9 Notas de Rendimiento Académico del Grupo Control y Grupo Experimental en el Pre Test.....	62
Tabla 10 Notas del Rendimiento Académico en el Pos Test del Grupo Experimental ...	63
Tabla 11 Notas de Rendimiento Académico de Grupo Control y Grupo Experimental en el Pos test.....	64
Tabla 12 Cronograma de Actividades del programa de Afrontamiento al Estrés Académico.....	90

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Promedio de Edad Grupo Experimental .....	55
<b>Figura 2.</b> Resultados generales del nivel de estrés en el pre-test del Grupo Experimental .....	58
<b>Figura 3</b> Resultados generales del nivel del estrés Grupo Experimental-Pos test.....	59
<b>Figura 4.</b> Indicadores Estadísticos de las Notas de Grupo control .....	61
<b>Figura 5.</b> Indicadores Estadísticos del Grupo Tratamiento.....	62
<b>Figura 6</b> Notas de Rendimiento Académico Grupo Control y Grupo Experimental en el Pre Test.....	63
<b>Figura 7</b> Rendimiento Académico después del Pos Test del Grupo Control y Grupo Experimental.....	65
<b>Figura 8.</b> Rendimiento Académico después del Pos Test del Grupo Control y Experimental.....	66
<b>Figura 9</b> Pre Test del Área de Reacciones Físicas del Grupo Control (Paralelo C) .....	67
<b>Figura 10</b> Pre test del Área de Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B)	68
<b>Figura 11</b> Pos Test del Área de Reacciones Físicas del Grupo Control (Paralelo C).....	69
<b>Figura 12</b> Pos test de Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento.....	70
<b>Figura 13</b> Pre Test y Pos test de las Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento.....	71
<b>Figura 14</b> Pre Test del Área de Reacciones Psicológicas del Grupo Control (Paralelo C) .....	72
<b>Figura 15</b> Pre Test del Área de Reacciones Psicológicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B).....	73
<b>Figura 16</b> Pos Test del Área de Reacciones Psicológicas del Grupo Control (Paralelo C) .....	74
<b>Figura 17</b> Pos Test del Área de Reacciones Psicológicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B).....	75
<b>Figura 18</b> Resultados Área Psicológicas de grupo Tratamiento.....	76

<b>Figura 19</b> Pre Test del Área de Reacciones Comportamentales del Grupo Control (Paralelo C).....	78
<b>Figura 20</b> Pre-Test del Área de Reacciones Comportamentales del Grupo Tratamiento (Paralelo B).....	79
<b>Figura 21</b> Post-Test del Área de Reacciones Comportamentales del Grupo Control (Paralelo C).....	80
<b>Figura 22</b> Post-Test del Área de Reacciones Comportamentales del Grupo Tratamiento (Paralelo B).....	81
<b>Figura 23</b> Área de Reacciones Comportamentales Grupo Tratamiento .....	82
<b>Figura 24</b> Promedio de Rendimiento Académico del Grupo Control .....	83

## **ANEXOS**

Anexo 1 .....	101
Anexo 2 .....	103
Anexo 3 .....	105
Anexo 4 .....	117
Anexo 5 .....	123
Anexo 6 .....	131
Anexo 7 .....	142

## **RESUMEN**

La investigación titulada “Estrés y la influencia en el rendimiento académico en estudiantes de la Carrera De Educación Parvularia De La Upea” presenta como problema de investigación el siguiente ¿Cómo influye el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto? Para dar respuesta a este estudio se sistematizó los fundamentos teóricos y metodológicos que sustente las variables de investigación.

Esta investigación es importante porque propone solucionar un problema real y actual como es el estrés académico y el rendimiento académico que es de preocupación de docentes y estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje

La investigación se efectuó bajo un enfoque cuantitativo, método hipotético-deductivo. La técnica utilizada durante el trabajo de campo fue la encuesta y los instrumentos aplicados son el cuestionario SISCO de estrés y registro de notas correspondientes al segundo semestre de la gestión 2018. Los datos fueron sistematizados a travez de los paquetes Excel y el programa estadístico STATA.

Se diseñó un programa para la Prevención del Estrés Académico para mejorar la capacidad de afrontamiento al estrés que a su vez tuvo una influencia positiva en el rendimiento académico de las estudiantes.

Los resultados muestran que las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia presentan un nivel de estrés intermedio en relación al rendimiento académico reflejado en las calificaciones que después de la observación de desarrollo del grupo experimental tuvo una mejora de 10 puntos, considerando un cambio significativo.

También se encontró que el estrés tiene una relación fundamental con el rendimiento académico, la hipótesis de la investigación se corroboró.

**Palabras Clave:** Estrés académico, rendimiento académico, estudiante.

## SUMMARY

The research entitled "Stress and the influence on academic performance in students of the Nursery School Career at La Upea" presents as research problem the following How does stress influence the academic performance of students of the Nursery School Career of the Public University of El Alto? In order to respond to this study, the theoretical and methodological foundations that support the research variables were systematized.

This research is important because it proposes solving a real and current problem such as academic stress and academic performance that is of concern to teachers and students in the teaching-learning process.

The research was carried out under a quantitative approach, a hypothetical-deductive method. The technique used during the field work was the survey and the applied instruments are the SISCO stress questionnaire and note record corresponding to the second semester of the 2018 management. The data were systematized through the Excel packages and the STATA statistical program.

An Academic Stress Prevention program was designed to improve the ability to cope with stress, which in turn had a positive influence on the academic performance of the students.

The results show that the students of the Nursery Education Career present an intermediate level of stress in relation to the academic performance reflected in the grades that after observation of the development of the experimental group had an improvement of 10 points, considering a significant change.



It was also found that stress has a fundamental relationship with academic performance, the research hypothesis was corroborated.

**Key Words:** Academic stress, academic performance, student.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación denominado “El estrés y la influencia en el rendimiento académico” expresa la gran importancia de investigar a cerca del estrés académico conceptualizado como un desequilibrio sistémico que se manifiesta en la persona mediante una serie de indicadores: físicos psicológicos y comportamentales. (Barraza M., 2006)

El término de estrés fue utilizado por primera vez por Hans Selye, fue el que inició el estudio del estrés al plantear en 1936 el estrés biológico en el ámbito de la salud (Dosne P., 2013), reflejándolo como una respuesta adaptativa del organismo ya que el estrés es un mecanismo de protección por el que el organismo trata de responder de manera adecuada a una situación y es imprescindible reconocer la implicación de las emociones en el proceso de estrés y de aceptar que una gestión adecuada de las emociones positivas, pueden prevenir los procesos de estrés académico que afectan de forma interna como externa a los estudiantes universitarios ya que se encuentran en proceso de asimilación educativa.

Es por ello que se propuso la siguiente interrogante de inicio para la investigación **¿Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de Universidad Pública de El Alto, gestión 2018?** .Planteando como objetivo principal “Evaluar la influencia del estrés académico en estudiantes de la Carrera de Parvularia y su influencia en el rendimiento académico”. Tema elegido como núcleo de estudio del estrés, destinado a las estudiantes universitarias de segundo semestre de la Carrera de Educación de Parvularia de la Universidad Pública de El Alto. Planteando un tipo de investigación Cuasi experimental.

Dando a conocer en la investigación la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes de las estudiantes universitarias de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto, logrando también a lo largo de la investigación una participación de manera voluntaria y activa.

Dentro de la estructura del trabajo se tiene como **primer capítulo** el planteamiento y la justificación de la investigación haciendo referencia al estrés académico y su influencia en estudiantes universitarios.

Seguidamente se da lugar al **segundo capítulo** donde se realiza la fundamentación teórica de la investigación, planteamiento de la pregunta de investigación, objetivo general y objetivos específicos que guían la investigación como también la hipótesis general del estudio y finalmente la delimitación y alcances de la investigación.

En el **tercer capítulo** se hace referencia al marco metodológico empleado en la investigación los cuales fueron elegidos de acuerdo a los objetivos planteados, que manifiesta el enfoque de investigación cuantitativo, diseño experimental específicamente cuasi experimental, proceso de investigación, el método científico, hipótesis, variables de análisis, operacionalización de dichas variables, población muestra, sujetos, ambiente, se utilizó el test SISCO como instrumentos de diagnóstico y registro de notas para el proceso de la investigación.

Con el **cuarto capítulo** se explica los resultados obtenidos de la investigación, resultados en relación al estrés que fue evaluado con test SISCO y el rendimiento académico que fue medido con el registro de notas académicas. También se realiza una comparación de pre y pos test en cuanto a los resultados obtenidos.

El **quinto capítulo** tiene la función de presentar el programa con 13 actividades que se aplicó al grupo experimental de la investigación.

En el **sexto capítulo** se describe los resultados obtenidos en base a criterios cuantitativos que permitieron realizar una interpretación más amplia en la investigación en base al cual se procedió con el sexto capítulo donde se exponen las conclusiones y recomendaciones del estudio. Finalmente se incluye el detalle de las referencias bibliográficas utilizadas y los agregados con rótulo de anexos.

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMATIZACION**

#### **1.1. Elaboración del Planteamiento del Problema**

Diversos estudios coinciden en que el ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, que está relacionado con la inadecuada adaptación al nuevo ambiente e interrelaciones personales. “El estrés es conceptualizado como la interacción dinámica que se establece entre la persona y su entorno” (Barraza M & Silerio Q., 2007), se determina la existencia de una relación significativa entre el estrés académico con los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en la persona.

Las diferentes exigencias académicas hacen que el estudiante experimente situaciones emocionales, físicas y conductuales en las que demuestra su nivel de tolerancia frente a las diferentes actividades académicas es así que “Es en la universidad, en la que la mayoría de los jóvenes padecen de esta problemática, pues estos mismos se preparan para la profesión que en un futuro ejercerán, por ende, el nivel de exigencia es mayor y aumenta la responsabilidad” (Domínguez C., 2015, pág. 35) Por lo anterior expuesto, los estudiantes al ir pasando los niveles de una menor a una mayor complejidad hacen que se desencadene el estrés como respuesta a las demandas académicas.

“En lo concerniente a la comparación por género, de nueva cuenta la diferencia no tiene significancia estadística; aun así, la tendencia muestra un hallazgo familiar: las mujeres tienen niveles de estrés académico superiores a los de los hombres” (Pulido R. M. e., 2011, pág. 36). Si hablamos de género las investigaciones dan cuenta que las mujeres experimentan mayores niveles de estrés lo que hace que la investigación tenga un nivel de importancia social.

El estrés académico es un fenómeno complejo que implica la consideración de variables interrelacionadas como ser la experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente efectos del estrés académico (Martín M., 2007). Analizar el estrés académico implica considerar causas y efectos que genera en el estudiante universitario y su interacción académica.

“El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no” (Alfonso A., 2015, pág. 168). Procesos cognitivos y afectivos que involucran la salud mental y física del estudiante universitario.

Según la Organización Mundial de la Salud, las personas reaccionan al estrés de diferentes maneras dependiendo de su resistencia psicológica, estrategias de afrontamiento y recursos ambientales (OMS, 2006) reacciones que involucran aspectos conductuales, emocionales y físicos que si no son canalizados de forma adecuada pueden desencadenar en el estrés académico en el caso de los estudiantes universitarios.

“En lo concerniente a la comparación por género, de nueva cuenta la diferencia no tiene significancia estadística; aun así, la tendencia muestra un hallazgo familiar: las mujeres tienen niveles de estrés académico superiores a los de los hombres” (Pulido R. e. , 2011, pág. 36). Si hablamos de género las investigaciones dan cuenta que las mujeres experimentan mayores niveles de estrés lo que hace que la investigación tenga un nivel de importancia y relevancia social.

En el rendimiento académico existen estudios que refieren que “Los estudiantes universitarios al momento de cumplir con sus responsabilidades académicas pueden experimentar estrés debido a las exigencias que deben cumplir, por tal razón presentan diferentes grados de estrés académico” (Blanco B., 2015, pág. 6) Al producirse un estado

de estrés académico con sus diferentes síntomas conductuales y emocionales, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades físicas, psicológicas y comportamentales que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo y la mente.

El estar realizando una carrera universitaria hace que los estudiantes deban cumplir con diferentes exigencias académicas en diferentes asignaturas y con diferentes docentes que cada uno a su manera solicita cumplir con los requisitos de cada asignatura lo que puede generar a corto, mediano o largo plazo estrés, desestabilizando emocionalmente al estudiante lo que influirá en sus interrelaciones sociales, familiares y académicas.

“..adaptarse a la responsabilidad de cumplir con las obligaciones y evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, todos estos aspectos les genera mucha ansiedad; lo cual puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud de los estudiantes...” (Blanco B., 2015).

Ser estudiante del nivel universitario, tener que cumplir con todas las exigencias que solicita el nivel académico cursado, al mismo tiempo interactuar con las exigencias en el ámbito familiar y personal; en muchos casos le genera ansiedad, inestabilidad emocional que pueden influir negativamente en el estudiante universitario, haciendo que se sienta estrés lo que afectará de forma directa a la salud mental y física.

La institución donde el estudiante universitario desarrolla su formación académica representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que el estudiante puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés.

Analizando la necesidad de profundizar la temática del estrés académico en estudiantes universitarios se plantea el problema de investigación.

## **1.2. Formulación del Problema de Investigación**

¿Cómo influye el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto?

## **1.3. Justificación**

En el ámbito educativo el análisis del rendimiento académico y el estrés que este genera en los estudiantes se considera relevante ya que no existen investigaciones que aborden la temática como análisis en la población planteada y es fundamental para determinar y especificar las estrategias de afrontamiento de las estudiantes de Educación Parvularia.

También esta investigación formara parte de las investigaciones del nivel postgrado del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior (CEPIES) dando un aporte educativo a futuras investigaciones. La presente investigación denotara las estrategias de afrontamiento al estrés y su influencia en el rendimiento académico en las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto ya que al contar con esta información los estudiantes y docentes podrán aplicar las diferentes estrategias de afrontamiento al estrés y su influencia en el rendimiento académico.

Según Pérez et al 2020 Si el estrés genera un efecto en el equilibrio inmuno-endócrino, el estrés académico además de ello impactará al estudiante en su proceso de aprendizaje (rendimiento y aprovechamiento académico, recuperación del conocimiento adquirido, y del aprendizaje significativo), su autoestima, auto concepto, autoeficacia; los profesores de todo nivel educativo deben responsabilizarse de atender dicha situación, ya que de no hacerlo los índices de deserción continuarán en aumento, reduciéndose la tasa de retención y eficiencia terminal. (pág. 74)



La relevancia social de esta investigación es el beneficio que se lograra donde los estudiantes tendrán un afrontamiento al estrés, efectivo para el mejoramiento del rendimiento académico. Lo que permitirá mejorar la calidad de vida social, afectiva y educativa del tipo de instituciones en la que se plantea el estudio, mejorando el nivel de desarrollo académico.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo General**

Analizar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de segundo año de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto, gestión 2018

##### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Identificar los niveles de estrés en los estudiantes de la Carrera de Educación Parvulario de la Universidad Pública de El Alto, gestión 2018.
- Establecer los niveles de rendimiento académico antes y después de la aplicación del programa en los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto, gestión 2018.
- Relacionar los niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto, gestión 2018

## **1.5. Delimitación y Alcances de la Investigación**

### **1.5.1. Espacial**

La investigación se realizó en la Universidad Pública de El Alto en la Carrera de Educación Parvularia en los cursos de Segundo Semestre, paralelo B y C de la ciudad de El Alto

### **1.5.2. Temporal**

La investigación se realizó en los meses de Agosto a Noviembre de 2018

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. El Estado del Arte**

Luego de una exhaustiva revisión de diferentes investigaciones se encontró que diferentes autores abordaron el tema de afrontamiento al estrés y rendimiento académico enriqueciendo los conocimientos en profundidad a cerca del tema de investigación que se plantea.

Investigaciones que se detallan a continuación.

##### **2.1.1. Primera aproximación**

La investigación titulada “*Estrés y Rendimiento académico en Estudiantes de la Carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia*” del autor *Guido Armando Cruz Fernández. (2017)*. Esta investigación hace referencia a que estrés es un término muy utilizado en la actualidad desde la conceptualización real, su naturaleza radica en el cansancio mental de las personas que es provocado por la exigencia de un rendimiento superior a lo normal. La investigación presenta fundamentos teóricos que respaldan las variables del estudio como son el estrés y rendimiento académico, el marco metodológico de la investigación está de acuerdo a las particularidad y propósitos del estudio, manifiesta un enfoque cuantitativo, correlacional de tipo no experimental – transeccional.

La investigación aplico una muestra probabilística de 45 estudiantes en su mayoría mujeres. Para realizar el diagnostico aplico como instrumento el cuestionario SISCO de estrés académico que consta de una escala de Likert validado por expertos y se

lo relaciono con el registro de notas. La sistematización a y análisis de los datos finales de la investigación están expresados en cuadros y gráficos.

El objetivo de la investigación es establecer si existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la Carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia. Plantea como hipótesis de investigación que existe relación entre el estrés y el rendimiento académico y como hipótesis nula que no existe relación entre el estrés y el rendimiento académico, corroborando la hipótesis investigación.

Plantea actividades para intervenir el estrés en la población analizada y que encontró como resultado de su investigación que el estrés explica un 76% al rendimiento académico es decir que el estrés tiene una relación con el rendimiento académico pero que esta relación no se manifiesta de manera conjunta sino a través de variables del estudio. De la misma manera la variable de reacciones físicas de estrés también manifestó una afección según el investigador de un 41% en los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes confirmando de esta manera una dificultad en el proceso educativo lo que motivo a la intervención.

Es así que se plantea un conjunto donde el objetivo general es diseñar actividades para intervenir las reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés en los estudiantes de Psicomotricidad, planteando como objetivos específicos detallar actividades que intervengan reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad. Las recomendaciones para la aplicación de la propuesta es que se aplique en las aulas de la carrera, que el aula mantenga un suficiente espacio e iluminación, la motivación del facilitador es indispensables deben preparar con anticipación los materiales, debe existir predisposición de los estudiantes para participar de las actividades, la coordinación para realizar las actividades debe ser coordinadas con anticipación.

Como recomendaciones finales plantea efectuar una investigación cualitativa con respecto a la temática, considerar la importancia sociodemográfica de los estudiantes para relacionar estrés y el rendimiento académico, diseñar actividades para intervenir el estrés fomentando actividades que disminuyan las reacciones, físicas, psicológicas y conductuales del estrés.

### **2.1.2. Segunda aproximación**

En la siguiente investigación *“Estrés académico y apoyo social percibido en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés”* de la autora Flores Mariela Antonieta (2018) menciona que el estrés académico como tal pesar de que constituye un problema de gran trascendencia, no ha recibido la suficiente atención por parte de los investigadores del ámbito de la psicología, ni por parte de los pedagogos, psicopedagogos o educadores, es así que plantea responder a ¿Cuál es la relación del nivel de estrés académico con el Grado de Apoyo Social percibido, en los estudiantes de 3er año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, gestión 2016?.

Planteando como objetivo general determinar la relación del nivel de estrés académico con el grado de Apoyo Social Percibido y como objetivos específicos Identificar el nivel de estrés académico percibido, describir el grado de Apoyo Social Percibido (material o instrumental, cognitivo o informacional, afectivo o emocional y relaciones sociales o interacción social positiva), finalmente analizar la relación del Estrés Académico con el grado de Apoyo Social percibido en los estudiantes de 3er año de la carrera de Psicología de la UMSA .Asumiendo un diseño metodológico cuantitativo de carácter no experimental, transversal o transeccional y un tipo de investigación correlacional.

Obteniendo como resultados que el apoyo social no tendría un efecto beneficioso para la salud y el bienestar. El efecto beneficioso del apoyo social debía deberse a la percepción de las personas de que obtendrían ayuda potencial provocaría un aumento general del estado de ánimo positivo, de la autoestima de la estabilidad de la propia situación vital, sensación de control sobre el ambiente en general, reconocimiento de la valoración personal, etc.

En las recomendaciones que sugiere a nivel académico intervenciones a centradas en la persona como programas de entrenamiento en técnicas de relajación, estrategias de afrontamiento, técnicas de estudio con la finalidad de reducir el Estrés Académico percibido y el fracaso escolar en determinados como es enfrenarse a los exámenes.

A nivel institucional propuestas para brindar eficacia de Las personas ante los estresores académicos como diseñar políticas y programas para evaluar, prevenir e intervenir los problemas psicofisiológicos del estrés académico entre los estudiantes. Formación del estudiante en habilidades intra e inter personales para afrontar el estrés académico mediante malla curricular o plan de estudios, no esporádicamente. La innovación de metodología de aprendizaje a partir de la sensibilización y preparación de los docentes en el tema de estrés académico y estrategias de afrontamiento

Investigaciones previas a cerca del tema se obtienen datos donde se “observó que las mujeres manifestaron una media más alta del puntaje en estrés académico, así como en los síntomas físicos y psicológicos, en comparación con los hombres” (Pozos R., 2015). Resultados que hacen de las mujeres en etapa universitaria una población vulnerable que necesita ser atendida a partir de la generación de técnicas que eliminen o al menos aminoren el estrés que experimentan.

## **2.2. Base Epistémica**

### **2.2.1. Enfoque Cognitivo**

Desde una perspectiva cognitiva, en los propósitos del aprendizaje no sólo se consideran los contenidos específicos sobre determinado tema sino también la consideración de las técnicas o estrategias que mejorarán el aprendizaje de tales contenidos. Las decisiones profesionales del docente respecto a la práctica de la enseñanza, inciden de un modo directo sobre el ambiente de aprendizaje que se crea en el aula y están centradas, tanto en las intenciones educativas como en la selección y organización de los contenidos, la concepción subyacente de aprendizaje y el tiempo disponible.

El enfoque cognitivo supone que los objetivos de una secuencia de enseñanza, se hallan definidos por los contenidos que se aprenderán y por el nivel de aprendizaje que se pretende lograr. Según la teoría cognitiva son tres etapas en el proceso de enseñanza, la primera pretende preparar al alumno a través de la búsqueda de saberes previos que podrían propiciar u obstaculizar el aprendizaje, la segunda, la de activar los conocimientos previos al presentar los contenidos y, finalmente, estimular la integración y la transferencia en virtud de la nueva información adquirida.

### **2.2.2. Teoría cognitiva-transaccional de Lazarus**

Por el año 1966 Lazarus publicó su teoría sobre el estrés. Este autor lo define como “una relación particular entre un individuo y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante y que pone en peligro su bienestar” (Marquez, 2004, pág. 213)

El estrés dejó de ser una respuesta frente a un estímulo como planteaba a inicios de su investigación la Teoría Conductista y la teoría cognitiva transaccional empezó a dar importancia a la evaluación cognitiva que el sujeto daba a la situación estresante.

Luego de varios años de establecida esta teoría transaccional del estrés, Lazarus incorpora a la misma el concepto de emoción. Pasó entonces a denominarla teoría cognitivo emocional del estrés. “Lazarus considera que las emociones surgen, secundariamente a las cogniciones como resultado de la transacción con el medio. Por lo tanto, nos dice este autor, ya no basta sentirse dañado, amenazado o desafiado para desencadenar el proceso de estrés” (Marquez, 2004, pág. 215).

Las emociones resultantes de la interrelación con el medio pueden hacerlo de la misma manera en situaciones amenazantes como en situaciones que no sean una amenaza directa.

### **2.2.3. Teoría General de Sistemas**

La teoría General de Sistemas surgió del seno de la biología, disciplina en la que aún juega un rol fundamental, por los años 1950 su investigador Ludwig von Bertalanffy expuso por primera vez sus fundamentos y desarrollo.

La teoría general de sistemas permite que se considere a un fenómeno en su totalidad, con la particularidad de sus elementos. “Esta apuesta sistémica, para la modelización que se pretende realizar, se concreta en el siguiente postulado: El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico.” (Barraza M., 2006, pág. 112)

Los principios que rigen en la teoría General de Sistemas son:

- **Entradas o inputs**, son aquellos procesos que incorporan información, energía o materia al sistema, los estímulos son externos.
- **Salidas o outputs**, que son lo obtenido mediante el funcionamiento del sistema y que por lo general salen del sistema hacia el medio externo.



- **Transformadores o throughput**, mecanismos de procesamiento del sistema que producen cambios.
- **Retroalimentación**, aquellos casos en que el sistema convierte sus salidas en entradas, reforzando la continuidad del sistema. (Raffino, 2019)

Fuente: <https://concepto.de/teoria-de-sistemas/#ixzz6KCNS2KIK>

#### 2.2.4. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Esta teoría fundamenta las relaciones humanas en acción, reacción pero tomando en cuenta el entorno, este entorno que tiene demandas académicas para el estudiante.

“Desde este modelo el estrés académico se define como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta en tres momentos” (Barraza M., 2008, págs. 274-275)

1. El estudiante se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del estudiante son consideradas estresores (input).
2. Segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
3. Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el desequilibrio sistémico. (Barraza M., 2008)

Este desequilibrio sistémico que plantea la teoría sistémica cognoscitivista del estrés académico, se expresa a partir de síntomas que nos indican la presencia del estrés:

- Indicadores Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etc.
- Indicadores Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, olvidos, bloqueo mental, etc.

- Indicadores Comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, ingestión de bebidas alcohólicas, etc. (Barraza M., 2006)

### **2.3. Estrés**

Para precisar los términos de la investigación y para su mejor comprensión se detalla los conceptos principales que sostienen las dimensiones del tema

“El estrés es un proceso de transacción entre una situación (interna o externa) que posee determinadas características y que una valora la situación en función de sus propias metas, valores, experiencia” (Barraza M., 2008)

“El estrés es un fenómeno inherente al ser humano; dada la exposición a los diferentes elementos que le rodean, el cuerpo obtiene una respuesta natural y automática ante situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes” (Galvez S., Martinez L., & Martinez L., 2015).

El concepto de estrés se ha aplicado a diversos fenómenos psicológicos sociales y comportamentales, puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar, la estabilidad y la integridad de una persona. En el intento de afrontar esta situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean sobrepasados, llevando a una perturbación en el su estado emocional causando dolor, enfermedad e incluso la muerte. (Casaretto, 2003)

#### **2.3.1. Causas del Estrés**

El origen del estrés puede considerarse de naturaleza interna o externa. “cuando los agentes externos son excesivamente fuertes hasta los individuos mejor capacitados pueden sufrir estrés. Cuando alguien es muy frágil psicológicamente puede estar afectado su naturaleza interna” (Melgosa, 2006)

Las teorías basadas en la respuesta el término de estrés es dividida en dos términos: Eustrés y Distrés. Siendo el eustrés una respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza a la que es sometida la persona y el distrés en cambio viene a ser la no o inadecuada adaptación que se manifiesta en la persona en sentimientos y respuestas negativas.

“Desde este primer enfoque basado en la respuesta, la relevancia le pertenece a los conceptos de estresor (aquello que produce la reacción) y respuesta (cómo se manifiesta); y la posibilidad de considerar al estrés como motivador (eustrés) o como demanda excesiva (distrés)” (Zavala Z., 2008, pág. 68).

Las teorías basadas en el estímulo categorizan a los estresores como psicosociales y biológicos. Los primeros son estímulos ambientales externos y dependerán de la interpretación cognitiva del sujeto para que se conviertan en estrés a diferencia de los estresores biológico que engloban los aspectos socioculturales y ambientales son aquellos que producen cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo.

Según Lazarus y Cohen: surge una tercera teoría considerada teorías «interaccionales o transaccionales» que conceptualizan a «los estresores como demandas hechas por el ambiente interno o externo que afectan el balance de la persona, el bienestar físico o psicológico requieren de una acción para restablecerlo, considerada como el afrontamiento (Zavala Z., 2008)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción. Por lo que sería considerada como una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta para la supervivencia del que experimenta el estrés, respuesta que puede ser adecuada o inadecuada (OMS, 2006)

### **2.3.2. Fases del Estrés**

Según (Ortiz L., 2007) El estrés representa una respuesta del organismo a los retos que debe afrontar en la vida esta respuesta consta de 3 fases diferenciadas:

#### **2.3.2.1. Fase de Alarma**

Cuando nos encontramos frente a una situación novedosa, peligrosa o que consideramos importante para nuestro bienestar nos ponemos en una condición de atención, vigilancia que lleva a la siguiente fase.

#### **2.3.2.2. Fase de Resistencia**

Si la causa que produjo la alarma no desaparece, se dan los cambios físicos, cambios fisiológicos que producen una mayor resistencia en el organismo, de esta manera puede lograr afrontar aquello que lo perturba o escapar de esta situación que le genera ansiedad.

#### **2.3.2.3. Fase de Agotamiento**

Esta fase se da en el caso que la situación que le genera a la persona inestabilidad no desaparezcan. Este agotamiento se vuelve crónico cuando no encontramos un lugar y un momento para descansar y reponer fuerzas.

### **2.3.3. Tipos de Estrés**

La forma y duración de estas fases de estrés dan lugar a dos tipos de estrés: el estrés agudo (eustrés) y el estrés crónico (distrés).

*Tabla 1 Tipos de Estrés*

<b>Tipos de estrés</b>
------------------------

Estrés Agudo	Eustrés	Es el estrés más común Puede ser considerado positivo Reacción constructiva El organismo responde con prontitud eficacia y espontaneidad a situaciones externas que preocupan
Estrés Crónico	Distrés	Se refiere al estímulo sea real o imaginario perdura en el tiempo con mayor o menor intensidad, es decir que el organismo se encuentre en emergencia constante agotando los recursos fisiológicos y psicológicos de defensa. Caso extremo terminar con una patología

Fuente: (Galvez S., Martinez L., & Martinez L., 2015)

### **2.3.4. Clasificación del estrés**

#### **2.3.4.1. Estrés Positivo**

El eustrés deriva del griego eu que significa bueno. “(...) la solución no consiste en eliminar el estrés sino en mantener nuestro organismo y nuestra mente en un nivel de tensión óptima” (Rossi, 2012)

#### **2.3.4.2. Estrés Negativo**

El distrés se desarrolla cuando en un periodo de tiempo largo se somete a la persona a situaciones que superan nuestra capacidad de afrontamiento.

### **2.3.5. Factores que determinan la severidad de los estresores**

Según (Ortiz L., 2007) existen diferentes factores que determinan la severidad de los estresores en general

#### **Duración**

Entre más tiempo este la persona sometida al estímulo o situación estresante mayor es el daño que nos puede causar.

- **Intensidad**

Los estímulos de mayor magnitud, más externos, más estresantes, experiencias nuevas, situaciones desconocidas, situaciones profesionales y académicas a diferencia del tráfico causa un mayor estrés.

- **Inminencia**

A medida que se acerca la fecha de interacción con una situación positiva o negativa que nos genera estrés, la cercanía aumenta la ansiedad y la tensión.

- **Predictibilidad**

Como predijera Og Mandino esto pasará también, si sabemos que la situación bajará disminuirá el estrés

### **2.3.6. Manejo del Estrés**

Manejar el estrés consiste en disponer en cada momento de la vida del nivel de estrés útil para afrontarla. Hoy en día es más frecuente que las personas tengamos temporadas con demasiado estrés. Por lo que se vive señales de malestar emocional y de tensión física. Es probable también que encontremos en nuestra vida una o varias fuentes de estrés.

Como afirma Pérez et al, El estrés es una respuesta multidimensional que implica un impacto biopsicosocial, con la percepción de falta, pérdida o nulo control de eventos internos (físicos, cognitivos, respuestas biológicas y cognitiva de las emociones) o externos (actitudes, conducta, respuesta verbal y motora emocional) reales o imaginarios, tangibles e intangibles, evaluados como amenazantes del bienestar o de la calidad de vida del individuo; produciéndole desequilibrio psico-neuro-endocrino e inmunológico. (pág. 29)

El estrés malo llamado distrés genera en el ser humano no solo consecuencias para su salud sino también consecuencias psicológicas y comportamentales, produciendo desequilibrio en el organismo.

Es importante detectar cómo reaccionamos y qué nivel de estrés tenemos para poder afrontarlo lo más pronto posible. Para ello, a las diferentes personas y situaciones, serán más útiles o posibles alguna de las alternativas como ser:

- Descargar la tensión física
- Afrontar las situaciones de la vida
- Pensar distinto y sentirse mejor
- Disfrutar cada día
- Apoyarnos en la gente
- Una vida saludable

#### **2.4. Estrés Académico**

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos” (Barraza M., El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos, 2008). Según Barraza el estrés está directamente relacionado con la adaptación y el área psicológica que se presenta en tres momentos:

- 1 El estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante, son consideradas como estresores.
- 2 Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas que son los indicadores de desequilibrio.

3 Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

En la investigación se habla de un estrés académico como el que se produce en el ámbito educativo, por lo que el estrés académico investigaciones afirman que “los principales estresores del estrés académico que los estudiantes presentan son: los exámenes, la sobrecarga de tareas y la personalidad y el carácter del profesor”

#### **2.4.1. Estresores Académicos**

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

Exigencias Internas: es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.

Exigencias Externas: es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

Primero: el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas como estresores.

Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)



Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

#### **2.4.2. Afrontamiento como Restaurador de Equilibrio Sistémico**

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio.

Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento o respuesta de la persona; esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.

#### **2.4.3. Afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1986) lo definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Revista Latinoamericana de Psicología, 2008).

Estos autores plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

La enorme cantidad y diversidad de estrategias de afrontamiento hacen casi imposible hacer un listado general de ellas; sin embargo, una muestra podría ser la siguiente: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; la religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de

asistencia profesional, tomar las cosas con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Marquez,2004). Estos autores plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

La amplia cantidad y diversidad de estrategias de afrontamiento hacen casi imposible hacer un listado general de ellas; sin embargo, una muestra podría ser la siguiente: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; la religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar las cosas con sentido del humor, y elaborar un plan para la realización de sus tareas.

## **2.5. Aspectos Legales**

### **2.5.1. La constitución política del Estado Plurinacional de Bolivia**

En su Capítulo Sexto indica:

## **EDUCACIÓN, INTERCULTURALIDAD Y DERECHOS CULTURALES**

### **SECCIÓN I EDUCACIÓN**

#### **Artículo 77.**

I La educación constituye una función suprema y primera responsabilidad financiera del Estado, que tiene la obligación indeclinable de sostenerla, garantizarla y gestionarla.

II El Estado y la sociedad tienen tuición plena sobre el sistema educativo, que comprende la educación regular, la alternativa y especial, y la educación superior de formación profesional. El sistema educativo desarrolla sus procesos sobre la base de criterios de armonía y coordinación.

III El sistema educativo está compuesto por las instituciones educativas fiscales, instituciones educativas privadas y de convenio.

## **SECCIÓN II**

### **EDUCACIÓN SUPERIOR**

#### **Artículo 91.**

- I. La educación superior desarrolla procesos de formación profesional, de generación y divulgación de conocimientos orientados al desarrollo integral de la sociedad, para lo cual tomará en cuenta los conocimientos universales y los saberes colectivos de las naciones y pueblos indígena originario campesinos.
- II. La educación superior es intercultural, intercultural y plurilingüe, y tiene por misión la formación integral de recursos humanos con alta calificación y competencia profesional; desarrollar procesos de investigación científica para resolver problemas de la base productiva y de su entorno social; promover políticas de extensión e interacción social para fortalecer la diversidad científica, cultural y lingüística; participar junto a su pueblo en todos los procesos de liberación social, para construir una sociedad con mayor equidad y justicia social.

La educación superior está conformada por las universidades, las escuelas superiores de formación docente, y los institutos técnicos, tecnológicos y artísticos, fiscales y privados.

### **2.5.2. Ley de la educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez” n° 070**

En su Capítulo III plantea:

#### **SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL**

**Artículo 28.** (Educación Superior de Formación Profesional) . Es el espacio educativo de formación profesional, de recuperación, generación y recreación de conocimientos y saberes, expresada en el desarrollo de la ciencia, la tecnología, la investigación y la innovación, que responde a las necesidades y demandas sociales, económicas, productivas y culturales de la sociedad y del Estado Plurinacional.

**Artículo 29.** (Objetivos).

1. Formar profesionales con compromiso social y conciencia crítica al servicio del pueblo, que sean capaces de resolver problemas y transformar la realidad articulando teoría, práctica y producción
2. Desarrollar investigación, ciencia, tecnología e innovación para responder a las necesidades y demandas sociales, culturales, económicas y productivas del Estado Plurinacional, articulando los conocimientos y saberes de los pueblos y naciones indígena originario campesinos con los universales.
3. Garantizar el acceso democrático al conocimiento, con sentido crítico y reflexivo. 4. Garantizar programas de formación profesional acorde a las necesidades y demandas sociales y políticas públicas.

Recuperar y desarrollar los saberes y conocimientos de las naciones y pueblos indígena originario campesinos, comunidades interculturales y afro bolivianas.

**Artículo 30** (Estructura) . La Educación Superior de Formación Profesional comprende:

- a) Formación de Maestras y Maestros.

b) Formación Técnica y Tecnológica.

c) Formación Artística.

d) Formación Universitaria.

En el que refiere, el artículo 61

## **2.6. La Evaluación del Rendimiento Académico de la Universidad boliviana**

En su capítulo VI explica:

### **2.6.1. Los Procedimientos De La Evaluación**

**Artículo 31.-** Los procedimientos para evaluar el rendimiento estudiantil serán: Participación, proyectos, prácticas, tareas, autoevaluación, investigaciones, demostraciones, pruebas presenciales (escritas u orales).

**Artículo 32.-** El plan global de acuerdo a cada asignatura, taller, seminario u otro, deberá presentar con precisión el tipo, cantidad y valor de los diferentes procedimientos de evaluación a utilizar, que deberá estar en concordancia con los planes académicos de la carrera y ser puestos en conocimiento de los estudiantes, la primera semana de clases.

**Artículo 33.-** Cuando un estudiante necesite aclarar o profundizar la justificación de una respuesta a una evaluación podrá solicitar la asesoría correspondiente del responsable de la asignatura, taller u otro.

**Artículo 34.-** Se define como participación a la actividad que desarrolla el estudiante en el proceso enseñanza - aprendizaje.

**Artículo 35.-** Se define como tareas al conjunto de "trabajos prácticos", ejercicios o cuestionarios asignados específicamente en la planificación global de los procesos educativos de cada asignatura, taller, etc. que el estudiante debe realizar para entregar en las fechas establecidas.

**Artículo 36.-** El número de tareas que el estudiante deberá presentar, estará sujeto a las características de cada asignatura, taller, etc. y a la metodología prevista en la planificación global correspondiente.

**Artículo 37.-** Las tareas servirán esencialmente para informar al estudiante sobre el avance de su aprendizaje, mediante observaciones del docente sobre la calidad de los trabajos y las orientaciones que correspondan. Podrá también asignárseles un valor dentro la calificación final. En este caso, dicho valor deberá estar definido de antemano en el respectivo plan global.

**Artículo 38.-** Se define como proyecto a un trabajo escrito, individual o grupal (de acuerdo con las características y complejidad del tema), que deberá ser constantemente supervisado por el docente responsable de la asignatura, taller, etc. A este tipo de trabajos se asignará un porcentaje establecido de antemano en el plan global.

**Artículo 39.-** Se define como investigación al trabajo sistemático y científico que deberán realizar los estudiantes, bajo la supervisión y asesoría constante del docente encargado sobre un tema determinado y conforme a un esquema pertinente. La asignación de esos trabajos, que podrán ser documentales, de campo o experimentales deberán estar establecidos en el plan global.

**Artículo 40.-** Se define como interacción social a la actividad que permite la transferencia recíproca de conocimientos, entre la universidad y el pueblo. Dicha actividad se desarrolla en estrecha relación con la investigación y la enseñanza - aprendizaje.

**Artículo 41.-** El valor de todas las actividades ponderables, será establecido de acuerdo a planes globales de cada asignatura, taller, módulo y/o seminario.

**Artículo 42.-** Se define como pruebas presenciales a aquellas actividades comprendidas dentro del proceso de evaluación, en las cuales, el estudiante responderá individualmente a un instrumento de medición del aprendizaje, en presencia del docente.

**Artículo 43.-** Las pruebas presenciales se realizarán utilizando instrumentos de medición que cumplan las siguientes condiciones: a) Sean válidas, es decir, midan lo que tienen por objeto medir. b) Sean confiables, es decir, que los resultados obtenidos sean constantes ante situaciones similares c) Sean pertinentes, en cuanto a su correspondencia con los objetivos.

**Artículo 44.-** Las pruebas presenciales serán de dos tipos: Ordinarias y Extraordinarias.

**Artículo 45.-** Las pruebas ordinarias son aquellas que cada unidad académica señala para evaluar el rendimiento de los aprendizajes. Estas pruebas a su vez podrán ser parciales y finales. Serán parciales, cuando se apliquen instrumentos de medición en períodos intermedios, dentro del proceso educativo. Serán finales, cuando se apliquen instrumentos de medición a la conclusión de un determinado período lectivo.

**Artículo 46.-** La presentación a las pruebas ordinarias será obligatoria para el estudiante, debiendo este asistir al lugar, hora y fecha de realización que se indique en el cronograma fijado por la unidad académica, en razón del plan global de cada asignatura, taller, etc.

**Artículo 47.-** Las pruebas escritas se recibirán pasando lista a todos los estudiantes, asimismo se verificará la entrega del examen del estudiante, con el fin de evitar el extravío de pruebas.

**Artículo 48.-** Las pruebas presenciales deberán ser formuladas, de tal manera que su duración y resolución no exceda de los 120 minutos.

**Artículo 49.-** En ningún caso, dos o más pruebas del mismo nivel coincidirán en el mismo día y estarán sujetas a programación académica.

**Artículo 50.-** Las pruebas corregidas por el docente, serán presentadas a los estudiantes en un plazo no mayor de diez (10) días calendario de realizada la prueba. Informando a los mismos sobre los resultados alcanzados en la evaluación y haciendo en caso necesario las recomendaciones correspondientes.

**Artículo 51.-** Dentro de las pruebas extraordinarias, se consideran: las de segunda instancia, las anticipadas y las postergadas. Las de segunda instancia son las pruebas a las que tienen derecho los estudiantes de acuerdo a la reglamentación específica de cada universidad. Las pruebas de segunda instancia se rendirán 15 días después de la totalidad de las pruebas finales de primera instancia y otras pruebas sujetas a reglamentación de cada una de las unidades académicas.

**Artículo 52.-** Para tener derecho a pruebas anticipadas o retrasadas, el estudiante o su apoderado deberá presentar la solicitud y justificación escrita al Director de Carrera con un mínimo de tres días hábiles de anticipación.

**Artículo 53.-** La nota de aprobación de las pruebas de segunda instancia es de 51 (cincuenta y uno) puntos, no pudiendo asignarse puntajes mayores. Cualquier calificación inferior da lugar a la reprobación de la asignatura, manteniéndose la nota original de reprobación.

## **CAPÍTULO VII**

### **DE LA APROBACIÓN**

**Artículo 54.-** Las calificaciones numéricas se otorgarán en una escala de 1 a 100 puntos y las conceptuales otorgarán "aprobado" o "reprobado".

**Artículo 55.-** La nota mínima de aprobación en las calificaciones numéricas, será de 51 puntos. Se obtendrá mediante promedio ponderado de las calificaciones obtenidas por el estudiante en los trabajos asignados en las pruebas parciales y en la prueba final. El valor porcentual de los diferentes trabajos y pruebas será definido y comunicado oficialmente a través de especificaciones en el plan global de enseñanza - aprendizaje, al inicio de cada período académico correspondiente.



**Artículo 56.-** En las calificaciones conceptuales, el requisito de vencimiento de la asignatura, taller, etc. será la obtención del concepto "aprobado" como resultante del vencimiento satisfactorio de los diferentes trabajos y pruebas. (CPE, 2009)

La Universidad Pública de El Alto ha sido creada mediante Ley 2115 del 5 de septiembre del 2000 y en fecha 12 de noviembre 2003 mediante Ley No 2556 se concede plena Autonomía Universitaria, conforme manda la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia promulgada el 7 de febrero de 2009.

**2.7. Naturaleza Jurídica Institucional.** La Universidad Pública de El Alto UPEA, es una institución de Educación Superior, científica, productiva, autónoma, democrática, pública, laica, gratuita, multinacional, pluricultural, que forma parte del Sistema de la Universidad Boliviana en igualdad de derechos, de condiciones y jerarquía con las restantes universidades estatales autónomas de conformidad a los artículos 92 y 93 de la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia.

La Universidad Pública de El Alto, está constituido en una organización democrática, donde la soberanía se sienta en la comunidad universitaria, es decir, conformada por los docentes y estudiantes que de manera paritaria participan del cogobierno universitario. El personal administrativo se constituye en el sector de apoyo logístico hacia la comunidad universitaria

## **2.8. Antecedentes De La Carrera De Educación Parvularia**

La Carrera de Educación Parvularia, responde a una nueva innovación de planificación curricular en el sistema Universitario Boliviano, que se traduce como marco orientador para la formación de profesionales eficientes de calidad. Tomando en cuenta las condiciones sociales y culturales que enmarcan y dan sentido al quehacer educativo del siglo XXI.

La Carrera de Educación Parvularia fue presentada como proyecto en las Jornadas Académicas de la Carrera de Ciencias de la Educación en el año 2005, entró en

funcionamiento el 12 de agosto de 2011, una vez refrendada a través de la resolución del Honorable Consejo Universitario N° 28/2011 en fecha de 27 de abril de 2011. Como parte integrante del Área de Ciencias de la Educación por su pertenencia disciplinar, interdisciplinaria y transdisciplinaria

En la vida universitaria de la Carrera de Educación Parvularia, las Jornadas Académicas de la Carrera de Educación Parvularia, constituyen en un espacio de análisis, reflexión y propuesta académica e institucional que delinea el futuro actuar de la Carrera de Educación Parvularia.

Según la descripción de la malla curricular de la Carrera de Educación Parvularia las bases Curriculares de la Carrera constituyen un marco referencial amplio y flexible, que admite diversas formas de realización. Sus bases teóricas basan en los objetivos de aprendizaje y desarrollo de las diferentes capacidades y potencialidades de manera integral. Es importante trabajar con diferentes énfasis curriculares, considerando entre otras dimensiones de variación la diversidad étnica y lingüística, así como los requerimientos de los niños y niñas con necesidades educativas especiales. (UPEA, 2015)

### **2.8.1. Necesidades De La Ciudad De El Alto**

Según resultados del último Censo de Población y Vivienda 2012, El Alto ocupa el segundo lugar entre los demás municipios con mayor población de Bolivia con 848.452 habitantes (INE, 2002)

La ciudad de El Alto puede ser concebida como la más joven y de mayor crecimiento de Bolivia tiene un crecimiento poblacional de un 9,5 % anual.

Una de las necesidades que atraviesa la población alteña es fundamentalmente el servicio de educación por la misma explosión demográfica y más correctamente los servicios de centros parvularios, pues que la mayoría parte de la población se dedican al comercio.

En la ciudad de El Alto, el municipio cuenta con programa Pan Manitos y el del CRA desglose de los cuales sus objetivos fundamentales es entender las necesidades de la población alteña.

*Tabla 2 Tabla de Servicios de centros infantiles en la ciudad de El Alto-La Paz*

CENTROS INFANTILES	
San Roque	Tahuantinsuyo
Niño Belén	Casa de los niños
Kiswara	Villa ingenio
Pósitos	German Busch
Ángel de mi Guardia	Bautista Saavedra
Amigo Chaco	Nueva Asunción
San José de Yunguyo	16 de febrero
Horizonte II	2 de febrero
Ingavi	16 de Noviembre
Pulgarcito	Kenko

Fuente: Malla Curricular de Educación Parvularia (UPEA, 2015)

Educación Inicial en Familia Comunitaria No Escolarizada es la primera etapa que abarca desde el nacimiento hasta los cuatro años de edad del niño, es familiar y comunitaria, el hogar y la familia son los espacios educativo por excelencia del cuidado y atención de las niñas y los niños (Bolivia, 2017)

En Bolivia las primeras instituciones pre-escolares fueron creadas en la ciudad de Potosí, llamadas “Casa Asilo” con el único objetivo de atender a los hijos de los trabajadores en las minas de la época. Posteriormente, desde 1906 se da origen a los Kínder Garden (o jardines de niños.) A partir de 1949, entra en vigencia el primer “Plan de Organización y los Programas de los Jardines de Niños”, que plantean una doble misión:

- ✓ Una, en el campo social
- ✓ Otra, en el campo de la educación.

En la época la Escuela Ayllu de Warisata, tenía el propósito de poner en práctica la forma de vida y organización comunitaria, promoviendo en el proceso de enseñanza y aprendizaje, los principios de reciprocidad, complementariedad, valores, identidad cultural y la espiritualidad.

En 1955 al publicarse el Código de la Educación Boliviana, se reconoce a la educación preescolar como un Nivel del Sistema Escolar, posteriormente se establecieron programas escolarizados en el área urbana, y no escolarizados en el área rural, y se fueron creando programas y espacios de formación preescolar para atender a niñas y niños, entre los 4 a 6 años de edad.

El 7 de julio de 1994, se modifica el Código de la Educación Boliviana, con La Ley 1565 de Reforma Educativa, el Nivel Preescolar, atiende a niñas y niños de 0 a 6 años de edad, en dos ciclos: el primero, de estimulación y de desarrollo temprano no escolarizado (no formal).

Posteriormente surgió un Programa Nacional de Atención a niñas y niños menores de 6 Años (PAN), se creó el 7 de abril de 1997 mediante Decreto Supremo N° 24557 como resultado de la fusión de tres ex proyectos (PIDI's, CIDI's y PRONAM-6) con el objetivo de: "garantizar la promoción de servicios de educación inicial, salud, nutrición y protección en todo el territorio nacional, a todas las niñas y niños de 0 a 6 años de edad", estableciendo el carácter intersectorial, integral, descentralizado y participativo del Programa. Un año después se institucionaliza el PAN a través del Decreto Supremo N° 25017 de 20 de abril de 1998.

Según los antecedentes históricos enmarcados en la Malla Curricular de la Carrera de Educación Parvularia:

El Programa Nacional de Atención a Niños y Niñas de 0 a 6 años (PAN), se origina en la necesidad de dar una respuesta a la dramática situación nutricional y de salud que sufren los infantes, en el área peri-urbana y rural de nuestro país, que representa a un 1.313.446 menores de 6 años. (Censo 2001), provenientes de familias en riesgo económico y social. Su política enmarcada en compensar las carencias de salud, nutrición y la estimulación ambiental y social de los niños y niñas de 0 a 6 años en primera instancia, se amplió posteriormente a la prestación de servicios de educación inicial directos, buscando un desarrollo integral de los menores. En 1998 se institucionaliza el PAN, incorporándose bajo la tuición del Ministerio de la Presidencia y creando comités nacionales, departamentales y municipales, otorgando al Programa autonomía de gestión administrativa, técnica y financiera (UPEA, 2015).

La experiencia del PAN que hoy en día ya es el PAN-MANITOS, puede ser por lo tanto un programa de aporte para implementación de la nueva propuesta educativa:

- Por su fortalecimiento institucional
- La participación inter institucional y multisectorial
- La experiencia acumulada
- La generación de la responsabilidad compartida de los padres en la educación.

### **2.8.2. Políticas Institucionales De La Carrera:**

En las Políticas Institucionales de la Carrera de Educación Parvularia:

- Enfatizar la atención de las necesidades sociales y educativas.
- Cualificar y capacitar activamente a las organizaciones en educación infantil.
- Mejorar constantemente la calidad de formación de los docentes.

- Institucionalizar el concurso de méritos y examen competencia como mecanismo de selección de personal docente y administrativo.
- Crear laboratorios con sus respectivas cámaras GESEL y ambientes para la realización de talleres de educación infantil.
- Propiciar eventos académicos de análisis y discusión de problemáticas políticas, económicas, culturales y educativas actuales, en educación infantil.
- Fomentar la investigación científica y la formación de profesionales en Educación Parvularia.
- Fortalecimiento intercultural con las/os niños y niñas de las culturas indígenas, originarias y campesinas.
- Fomentar la formación de profesionales de excelencia en Educación Parvularia.
- Orientar la extensión y la interacción universitaria a la atención de necesidades sociales y especiales.
- Desarrollar procesos de enseñanza aprendizaje participativos, activos democráticos.
- Promover la producción de servicios y bienes en Educación Parvularia. (UPEA, 2015)

### **2.8.3. Estrategias Institucionales**

Entre las estrategias institucionales de la Carrera de Educación Parvularia está.

- Establecer convenios con universidades nacionales y extranjeras.

- Valorizar la identidad, pluricultural, intercultural, multilingüe e intercultural, inicialmente de la ciudad de El Alto
- Organizar prácticas educativas en ambientes que fomenten el desarrollo del conocimiento infantil.
- Promover la capacitación, especialización y titulación de Técnico Universitario Superior y Licenciatura en Educación Parvularia. (UPEA, 2015)

#### **2.8.4. Principios Y Fundamentos Curriculares De La Carrera De Educación Parvularia**

Los principios, valores y fundamentos Curriculares que plantea la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto son:

##### **2.8.4.1. Principios:**

- La autonomía Universitaria
- El Co-Gobierno paritario docente estudiantil.
- La igualdad de la jerarquía institucional en el Sistema de la Universidad Boliviana, la U. P. E. A. y la Carrera.
- La democracia universitaria.
- La planificación, organización, ejecución y coordinación interinstitucional y con la sociedad.
- La libertad de pensamiento, de expresión y asociación.
- El carácter científico, tecnológico y productivo.
- La inviolabilidad de los recintos de los universitarios
- El carácter plurinacional, plurilingüe y anticolonial.

- El carácter democrático, popular, antirracista, antidiscriminatorio y antiimperialista
- El carácter fiscal y gratuito.
- El carácter ético e Integral
- La cátedra libre y cátedra paralela.
- La investigación en temas educativos.
- La formación para el emprendimiento y la producción.

#### **2.8.4.2. Valores:**

- Calidad
- Ética
- Compromiso social
- Liderazgo
- Respeto a los Derechos Humanos
- Respeto a la Educación infantil
- Honestidad
- Equidad
- Transparencia
- Humanismo
- Justicia Social
- Responsabilidad con medio ambiente y el uso de los Recursos Naturales



- Eficiencia
- Efectividad
- Democracia
- Pertinencia socio – educativo
- Respeto a los saberes ancestrales
- Educación en comunidad y equilibrio con la naturaleza.

#### **2.8.4.3. Fundamentos**

##### **➤ Epistemológicos**

- Investigación educativa
- Desarrollo humano
- Curriculum
- Motricidad y estimulación temprana
- Nutrición
- Administración
- Didáctica y otros.

##### **➤ Fundamentos Filosóficos**

Proporcionar formación eficiente al profesional en Educación Parvularia basada en la teoría del conocimiento.

##### **Fundamentos Sociales – Políticos – Económicos**

##### **➤ Fundamentos Pedagógicos**

Es necesario conocer las competencias de acuerdo a cada edad a fin de desarrollar capacidades cognitivas, motricidad y afectivas mediante programas basados en experiencias de aprendizaje concretas, significativas, vivenciales.

➤ **Fundamentos Psicológicos**

La Psicología como ciencia debe intervenir en todos los procesos socio- psico- educativos que afectan en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños(as) de 0 a 6 años de edad .

➤ **Fundamentos Biológicos**

Conocer la formación del hombre, si previamente no se conoce la estructura morfológica, la anatomía, la fisiología, la capacidad de adaptación biológica, los momentos del desarrollo orgánico y la diversidad tipológica del ser humano.

Por ello, la Carrera de Educación Parvularia se fundamenta en la neuropedagogía y otras ciencias educacionales afines.

➤ **Fundamentos Psicopedagógicos**

Es fundamental conocer las condiciones del ser humano, pero de la misma manera conocer la estructura cognoscitiva y emocional de la persona.

➤ **Fundamento Legal**

Según la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, **Artículo 92.**

I. Las universidades públicas son autónomas e iguales en jerarquía. La autonomía consiste en la libre administración de sus recursos; el nombramiento de sus autoridades, su personal docente y administrativo; la elaboración y aprobación de sus estatutos, planes de estudio y presupuestos anuales; y la aceptación de legados y donaciones, así como la celebración de contratos, para realizar sus fines y sostener y perfeccionar sus institutos y

facultades. Las universidades públicas podrán negociar empréstitos con garantía de sus bienes y recursos, previa aprobación legislativa.

II. Las universidades públicas constituirán, en ejercicio de su autonomía, la Universidad Boliviana, que coordinará y programará sus fines y funciones mediante un organismo central, de acuerdo con un plan de desarrollo universitario.

III. Las universidades públicas estarán autorizadas para extender diplomas académicos y títulos profesionales con validez en todo el Estado.

La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia:

**Artículo 77.** Parágrafo I. señala “La educación constituye una función suprema y primera responsabilidad financiera del Estado, que tiene la obligación indeclinable de sostenerla, garantizarla y gestionarlo”.

Parágrafo II. “El Estado y la sociedad tienen tuición plena sobre el sistema educativo, que comprende la educación regular, alternativa y especial, y la educación superior de formación profesional. El sistema educativo desarrolla sus procesos sobre la base de criterios de armonía y coordinación”.

El Estado también tiene diseñados artículos que respetan y cuidan a la primera infancia, tal es el caso que en su Artículo 85. Indica que “El Estado promoverá y garantizará la educación permanente de niñas, niños y adolescentes con discapacidad, o con talentos extraordinarios en el aprendizaje, bajo la misma estructura, principios y valores del sistema educativo, y establecerá una organización y desarrollo curricular especial” (Bolivia, Nueva Constitución Política del Estado, 2010)

Según La Ley N° 070, Avelino Siñani – Elizardo Pérez al respecto de la educación de niñas y niños señala en el Artículo 12 (Educación Inicial en Familia Comunitaria). Constituye la base fundamental para la formación integral de la niña y el niño, se reconoce

y fortalece a la familia y la comunidad como el primer espacio de socialización y educación. La cual comprende dos etapas (Bolivia G. O., 2010)

#### **2.8.5. Educación Inicial En Familia Comunitaria, No Escolarizada**

La familia, la comunidad y el Estado, tienen responsabilidad para recuperar, fortalecer y promover la identidad cultural del entorno de la niña y el niño, el apoyo a la familia en la prevención y promoción de la salud y su adecuado desarrollo psicomotriz, socio – afectivo y cognitivo..

#### **2.8.6. Educación Inicial En Familia Comunitaria, Escolarizada**

Desarrolla las capacidades y habilidades cognitivas, lingüísticas, psicomotrices, socio – afectivos, espirituales y artísticas que favorezcan a las actitudes de autonomía, cooperación y toma de decisiones.

El Código niño, niña adolescente, Ley Nro. 548 del Estado Plurinacional de Bolivia promulgó el 17 de julio de 2014. El Código tiene por objeto reconocer, desarrollar y regular el ejercicio de los derechos de la niña, niño y adolescente.

En su capítulo único, artículo 1 y artículo 2, disposiciones generales menciona:

**Artículo 1. (OBJETO).** El presente Código tiene por objeto reconocer, desarrollar y regular el ejercicio de los derechos de la niña, niño y adolescente, implementando un Sistema Plurinacional Integral de la Niña, Niño y Adolescente, para la garantía de esos derechos mediante la corresponsabilidad del Estado en todos sus niveles, la familia y la sociedad.

**Artículo 2. (FINALIDAD).** La finalidad del presente Código es garantizar a la niña, niño y adolescente, el ejercicio pleno y efectivo de sus derechos, para su desarrollo integral y exigir el cumplimiento de sus deberes.

## **2.8.7. Finalidades Educativas Y Objetivos De La Carrera**

En el reglamento de la Carrera de Educación Parvularia Menciona que el:

### **2.8.7.1. Objetivo General**

El objetivo primordial es formar profesionales a nivel Técnico Universitario Superior y Licenciatura en Educación Parvularia, capaces de llevar a cabo procesos educativos integrales de enseñanza, aprendizaje.

### **2.8.7.2. Objetivos Específicos**

- Promover el conocimiento científico de educación infantil con el propósito de formar a los futuros profesionales técnicos, para la praxis educativa con fundamento teórico científico y tecnológico.
- Generar espacios de reflexión y crítica constructiva acerca del conocimiento científico, las teorías y paradigmas pedagógicos.
- Aplicar tecnologías educativas a los procesos educativos tanto regionales como nacionales mediante el uso de instrumentos tecnológicos, además del ejercicio del razonamiento lógico, la capacidad de valoración y la capacidad de proponer ideas innovadoras en Educación Parvularia.
- Desarrollar las bases teóricas científicas en general y particular para resolver problemas de enseñanza - aprendizaje a nivel regional y nacional.
- Interactuar a través de actividades de difusión de conocimientos, en el ámbito de las instituciones educativas, con el propósito de coadyuvar para el desarrollo de los procesos educativos en educación infantil.
- Articular la teoría y la práctica a través de la implementación de centros de Educación Parvularia internas y externas a la universidad para promover la generación de espacios labor.

### **2.8.7.3. Objetivos Estratégicos De La Carrera**

- Realizar investigaciones educativas aplicando métodos científicos y proponer soluciones innovadoras y pertinentes a los problemas educativos en ámbitos pedagógicos de educación no escolarizada y escolarizada.
- Fortalecer las oportunidades educativas hacia el conocimiento técnico pedagógico con el propósito de cualificar a los futuros profesionales en educación infantil.
- Generar espacios de reflexión y crítica constructiva acerca del conocimiento científico, de las teorías y paradigmas pedagógicos, las tecnologías educativas y los procesos educativos vinculados a los procesos y prácticas innovadoras de educación social y educativa relacionadas a la educación Parvularia.
- Desarrollar tecnologías de información y comunicación; sobre bases teóricas científicas pedagógicas para resolver problemas de educación no escolarizada y escolarizada de educación infantil.
- Realizar prácticas de interacción social a través de actividades de difusión y aplicación de conocimientos, tanto, en instituciones educativas como fuera de ellas.
- Diseñar proyectos que permitan concretizar la ejecución del plan estratégico de la institución.
- Promover la participación activa de estudiantes y docentes en el proceso de ejecución de los diferentes proyectos de investigación.
- Fortalecer la asignatura de la práctica profesional a partir de la ejecución de los proyectos de investigación e intervención.

### **2.8.8. Misión, Visión De La Carrera (De Acuerdo Al CEUB)**

#### **2.8.8.1. Misión**

Formar profesionales idóneos, altamente calificados, competentes, críticos, constructivos, innovadores y emprendedores, con valores éticos y humanos y con capacidades creativas, proactivas, propositivas e investigativas en el campo de la Educación Parvularia e infantiles, que se traduzcan en actitudes empáticas y de vocación de servicio y afectos a los niños niñas además desarrollar un alto compromiso social por los sectores marginados.

#### **2.8.8.2. Visión**

La Carrera de Educación Parvularia, es una institución de alto nivel académico, que promueve acciones formativas, investigativas, de interacción social y extensión universitaria en la búsqueda de fortalecer y mejorar la Educación Parvularia e infantil para responder eficiente y eficazmente a las exigencias de nuestro Estado Plurinacional.

Por lo que el objeto de estudio de la Carrera de Educación Parvularia es la formación integral de niños y niñas menores de 0 a 6 años, todo esto centrado en el Proceso de formación de Profesionales a nivel Técnico Universitario Superior y a nivel Licenciatura de la Carrera de Educación Parvularia. (UPEA, 2015)

## CAPITULO III

### DISEÑO METODOLOGICO

#### 3.1. Enfoque de Investigación

El tipo de enfoque para la presente investigación es de tipo Cuantitativo ya que los estudios de corte cuantitativo pretenden la explicación de una realidad social vista desde una perspectiva externa y objetiva. “Su intención es buscar la exactitud de mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar sus resultados a poblaciones o situaciones amplias. Trabajan fundamentalmente con el número, el dato cuantificable ” (Galeano M., 2004)

#### 3.2. Diseño de Investigación

El tipo de investigación es cuasi-experimental, específicamente un Diseño preprueba-posprueba y un grupo control. Al finalizar el experimento se comparan para ver si este tuvo efecto sobre la variable dependiente. “La adición de la prueba previa ofrece dos ventajas: primera, sus puntuaciones sirve para fines de control en el experimento, pues al compararse las prepuebas de los grupos se evalúa que tan adecuada fue la asignación aleatoria, lo cual es conveniente con grupos pequeños” (Hernandez S., 2014, pág. 3)

*Tabla 3 Procedimiento de aplicación de tratamiento en la investigación.*

<b>Grupo</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Tratamiento</b>	<b>Post Test</b>
RG 1	O1	X	O1 Paralelo
RG2	O2	-----	O2Paralelo

Fuente: Elaboración propia



### **3.3. Método de Investigación**

El método que se aplicara para lograr los objetivos de la Investigación serán de tipo Hipotético - Deductivo.

### **3.4. Hipótesis**

¿Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de Universidad Pública de El Alto, gestión 2018?

### **3.5. Variables**

Manipulación de la:

#### **3.5.1. Variable Independiente: Estrés Académico**

- Estrés Académico: “Se denomina estrés académico a la tensión experimentada cuando una persona está en un período de aprendizaje desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado” (Blanco B., 2015, pág. 12)

Medición del Efecto sobre la:

#### **3.5.2. Variable Dependiente: Rendimiento Académico**

- Rendimiento Académico: “Es la expresión manifiesta del grado de empeño desarrollado en una acción académica, expresada cuantitativamente en calificaciones distintas cuantitativos y cualitativas” (Barraza M., 2008, pág. 283)

### 3.6. Operacionalización de Variables

Tabla 4 Operacionalización de las Variables

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TECNICA O INSTRUMENTO
<b>Estrés Académico</b>	Tensión experimentada por una persona ante situaciones escolares que pueden ser desde el nivel pre escolar hasta el post grado	➤ Reacción Física	Sueño, dolor de cabeza, problemas de digestión, cansancio, morderse las uñas, mayor necesidad de dormir.	Escala SISCO
		➤ Reacción Psicológica	Intranquilidad, depresión, tristeza, decaimiento.	
		➤ Reacción Comportamental	Agresividad frente a una situación problemática, tendencia a discutir, aislamiento, tristeza y decaimiento	
VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TECNICA O INSTRUMENTO
<b>Rendimiento Académico</b>	Es la expresión cuantitativa y cualitativa que refleja el grado de asimilación del proceso de enseñanza-aprendizaje	Promedio cuantitativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nivel cuantitativo distinguido 90 a 100</li> <li>➤ Plena 71 a 89</li> <li>➤ Satisfactorio 51 a 70</li> <li>➤ Reprobado</li> <li>➤ 0 a 50</li> </ul>	Revisión Documental  (Registro de Notas)

Fuente: Elaboración Propia

### **3.7. Población Muestra y Sujetos**

#### **3.7.1. Población**

Se denomina “población o universo al conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Hernandez S., 2014, pág. 174) , es así que la población está conformada por estudiantes de Primer Semestre a Decimo Semestre de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto. En esta población se encuentran registradas mujeres en su mayoría y varones en una minoría que se encuentran registrados en la gestión II/2018 y permanecen en la institución.

#### **3.7.2. Muestra de Estudio**

La muestra se define como un subgrupo de la población donde se analizará el fenómeno del cual se recolectarán datos y que se define o delimita de antemano con precisión y tiene que ser representativo (Hernandez S., 2014, pág. 173). En la presente investigación a la muestra de estudio estará conformada por 90 estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia. El grupo experimental estuvo conformado por 45 estudiantes damas del curso 2do B. Y el grupo control estuvo conformado por 42 estudiantes del curso 2d C, considerando que esta muestra es de carácter no probabilístico por las siguientes consideraciones, porque los sujetos de la presente investigación no fueron elegidos al azar sino que ya estaban conformados.

Según Hernández Fernández y Baptista Muestra no probabilística o dirigida es un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación. (Hernandez S., 2014, pág. 176) afirman que las muestras no probabilísticas son utilizadas en diferentes investigaciones y que a partir de ellas se hacen inferencias sobre la población.

En la presente investigación la elección de los sujetos no dependen de que todos tengan la misma probabilidad de ser elegidos, sino de la decisión y dirección del investigador.

La investigación se realizó en estudiantes de la carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto

Inscritos y participantes de la asignatura de Desarrollo del Lenguaje Paralelo B (Turno tarde) y Paralelo C (Turno Noche)

Sumando en total 90 estudiantes

### **3.7.3. Sujetos de Estudio**

**3.7.3.1. Sujetos del Grupo Experimental.** - En el grupo experimental se trabajó con curso de 2do. Semestre del paralelo B. La muestra estuvo conformada por 45 estudiantes. La investigación partió de la evaluación de (pre test) el grado de estrés académico que se realizó a las estudiantes de segundo semestre de 2018, A este grupo se aplicó el programa de “Prevención del Estrés Académico” PEA al final del semestre se evaluó nuevamente (pos test) el nivel de estrés académico para ver su influencia en el rendimiento académico.

**3.7.3.2. Sujetos de Grupo Control.** - Asimismo se trabajó con el 2do Semestre paralelo C con 45 estudiantes mujeres. Como se expone en la investigación se aplicó el (pretest). Pero no se aplicó el programa de “Prevención del Estrés Académico” PEA, de la misma manera se aplicó el (post test) del Cuestionario SISCO del Estrés Académico para ver el estado del nivel del estrés académico. Participaron solo 45 estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia.

### **3.8. Ambientes**

La aplicación del pretest y posttest en el grupo experimental y grupo control se desarrolló en las aulas de los paralelos 2“B” y 2 “C, compartían el mismo ambiente solo se diferenciaban por el horario (turno tarde y noche), en la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto, ubicada en la Ciudad de El Alto Zona Villa Esperanza Av. Sucre S/N. Las aulas son cómodas, con buena iluminación, con pupitres individuales equipadas con pizarras acrílicas, ventanas amplias y cortinas.

Se seleccionaron a las estudiantes de forma aleatoria, fueron estudiantes que se inscribieron a inicio de gestión II/2018 en la asignatura de Desarrollo de Lenguaje.

### **3.9. Técnicas de Investigación**

La investigación se apoyó en dos técnicas: la encuesta y el análisis de Registro de Notas que fueron en parte en cada una de las fases de investigación.

- Encuesta (Técnica que se utilizó para la recolección de datos del estrés)
- Análisis de Registro de Notas (Técnica que se utilizó para obtener calificaciones del rendimiento académico)

### **3.10. Instrumentos de Investigación**

Se refieren a las herramientas que se utilizaron para recolectar los datos de la investigación

. Los instrumentos que se utilizaron son:

1.El Cuestionario SISCO de Estrés

2. Registro de Notas

#### **3.10.1. Instrumento 1: Registro de Notas**

Se refiere a una hoja bond tamaño carta proporcionada por el Docente de Asignatura y la Dirección de Carrera de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto. La misma que contiene notas parciales y finales de las calificaciones de los estudiantes. Esta nota numérica refleja “la evaluación de los aprendizajes constituye una herramienta para averiguar qué, cómo y cuánto están aprendiendo los estudiantes; provee información para mejorar el propio proceso de enseñanza aprendizaje” (Garcés, 2015, pág. 19)

### **3.10.2. Instrumento 2: Cuestionario de Estrés**

El Instrumento que se utilizó en el proceso de la investigación es el Cuestionario SISCO de Estrés Académico creado el año 2002 en la Ciudad de Mexico, su autor es Arturo Barraza Macías y Davishofer que describe el test con el objetivo principal de medir el nivel de estrés universitario ( ver Anexo Nro.1 ).

Cuestionario SISCO que fue validado por el autor Guido Armando Cruz Fernández en población de estudiantes universitarios en la ciudad de La Paz el año 2018 para la población de estudiantes universitarios (Cruz F., 2018, pág. 37)

### **3.10.3. Validez y Confiabilidad**

El Cuestionario está conformado por tres dimensiones (áreas) los que al ser analizados fueron modificados de la siguiente manera:

- El puntaje 1 se mantuvo con el denominativo de “Nunca” que representa que el ningún momento el evaluado presentó alguna sintomatología, propuesta en la pregunta del cuestionario.
- El puntaje “2” que significa “rara vez” se cambió por “1 o 2 veces” para que los evaluados asimilen de mejor manera el dato cuantitativo.
- El puntaje 3 que significa “Algunas veces” fue reemplazado por “ocasionalmente”. Este cambio es para representar la característica sintomatológica por más de dos veces.
- El puntaje 4 que significaba “Casi Siempre” se realizó el cambio por “Con mucha frecuencia”, con el objetivo que el evaluado tome conciencia de la presencia de la característica de la sintomatología planteada.
- Finalmente, el puntaje 5 que significaba “siempre” se cambió por “continuadamente” este cambio se lo realizó con el objetivo de que no sea muy invasivo o se encasille en la respuesta que propone el cuestionario.

Para la presente investigación se utilizó el Test SISCO de (Cruz F., 2018) que fue validado y aplicado a 13 estudiantes de la Carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana, realizando cambio en cuanto a proposiciones y palabras sugeridas por los validadores, tomando en cuenta los siguientes ítems. (ver Anexo 2 )

*Tabla 5 Proceso de validación*

<b>Proceso de Organización y Validación del Instrumento</b>	
1	Identificación de la Variable
2	Objetivos de la Validación
3	Análisis de las Variables: Dimensiones, indicadores e ítems.
4	Organización y Elaboración del Instrumento
5	Aplicación del Instrumento
6	Revisión y evaluación del Instrumento
7	Reorganización y Reelaboración del Instrumento
8	Aplicación del instrumento I
9	Revisión y Evaluación
10	Reelaboración y diseño Final

Fuente: (Cruz F., 2018)

#### **3.10.4. Características del Instrumento**

Según (Cruz F., 2018, pág. 39) El instrumento está conformado por cuatro, las que se describen a continuación.

1. **Presentación.-** El Cuestionario inicia con una presentación y una posterior explicación breve de los objetivos del instrumento.
2. **Datos Generales.-** Donde los estudiantes participantes de la investigación colocan sus datos personales.

3. **Instrucciones.-** Existe una explicación sobre el puntaje a otorgar consta de una escala valorativa de Likert que responde a los siguientes indicadores donde : “nunca” vale 1 punto, “una o dos veces” vale 2 puntos, “ocasionalmente ” equivale a 3 puntos, “con mucha frecuencia” equivale a 4 puntos y “continuamente” equivale a 5 puntos.
4. **Realización de la Prueba.-** En base al reactivo presentado se debe otorgar un puntaje. El Cuestionario consta de 18 preguntas subdivididas en 3 dimensiones que son las: físicas, psicológicas y conductuales.
5. **Aplicación.-** La aplicación del cuestionario puede ser de manera individual y/o colectiva .Cruz nos menciona que el tiempo determinado es de 10 minutos para su llenado.

### **3.10.5 Procedimiento para la Obtención de Datos de la Investigación**

Para la obtención de los datos para la investigación se realizó las siguientes actividades.

- Después de una entrevista programada con el Director de la Carrera de Educación Parvularia Ms.Sc. Roberto Callisaya en la Universidad Pública de El Alto, se expuso el proyecto de tesis con metodología de tipo experimental.
- Teniendo una respuesta favorable se ingresó a las aulas donde se inició la aplicación del test SISCO de estrés académico.
- La aplicación de la prueba estuvo administrada por la investigadora del presente documento que también es docente de la Carrera de Educación Parvularia.
- La aplicación del cuestionario tuvo un duración de:
  - Dos días hábiles en la aplicación del Pre test y Pos test, que fueron aplicados el mismo día al grupo experimental y grupo control. Pero en diferentes horarios: Grupo Control (Segundo C) de 19:00 a 21:00 pm. Y grupo experimental (Segundo B) de horas 15:00 a 17:00 pm.



- 13 días hábiles para la aplicación del Programa de Afrontamiento del estrés Académico. Que fue aplicado solo al grupo experimental (Segundo B).
- Las estudiantes demostraron interés y entusiasmo a la hora de la aplicación del Cuestionario SISCO.
- En la última semana de Noviembre se solicitó a secretaría de la Carrera de Educación Parvularia las calificaciones de los exámenes finales de las estudiantes.
- Se culminó la investigación con los agradecimientos a dirección de carrera, secretaría y estudiantes por su tan valiosa contribución.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 4.1. Análisis e Interpretación De Los Resultados De La Investigación

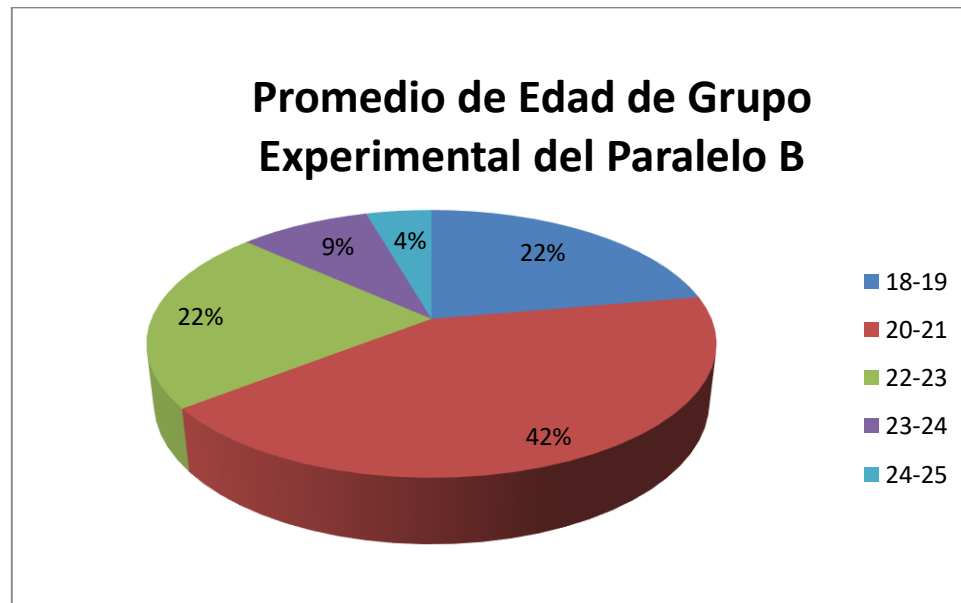
##### 4.1.1. Resultados obtenidos a partir del Cuestionario de Rendimiento Académico SISCO

###### 4.1.1.1. La siguiente tabla muestra Rango de Edad del Grupo experimental

*Tabla 6 Rango de Edad Grupo Experimental*

EDAD	No. SUJETOS	%
18-19	10	22%
20-21	19	42%
22-23	10	22%
23-24	4	9%
24-25	2	4%
Total	45	100%

**Fuente:** Elaboración Propia



**Figura 1.** Promedio de Edad Grupo Experimental

Fuente: Elaboración propia

En la Figura Nro. 1 Se observa que la edad promedio es de 20 a 21 años lo que significa que 19 de las estudiantes tienen esa edad.

En la etapa de la juventud que se encuentran las edades de 20 a 21 años luego de la resolución de la crisis del adolescente, permite el paso a una etapa en donde el individuo se vuelve más independiente y toma más responsabilidad en sus actos, comienza a desprenderse de los grupos, dejando de ser estos, el regulador externo de su conducta. Aparece entonces, una autodeterminación consciente, que posibilitará la regulación interna del comportamiento, dando lugar al control interno de factores estresantes.

Aquí su autovaloración depende más de la imagen que ella tiene de sí misma, que de las opiniones de los grupos a los cuales pertenece. Sus relaciones sociales, en este período, se dirigen fundamentalmente a la búsqueda de pareja, con el fin de formar una familia estable.

En la etapa juvenil, la preocupación constante por la superación profesional, se convierte en la actividad fundamental del desarrollo de la personalidad. Comienzan a aparecer intereses hacia diversas áreas profesionales, que se venían gestando desde la adolescencia, pero que aquí se consolidan.

A partir de este momento se toman decisiones acerca de la profesión o trabajo que realizará el resto de su vida, que estarán estrechamente relacionadas con el contenido de los ideales en esta etapa. El joven se convierte en el centro de su propio ideal, se incluyen además modelos de figuras familiares con fuerte vínculo afectivo, compañeros y personalidades históricas.

Otro logro importante es la posición valorativa que el joven tiene acerca de la realidad que lo rodea. Aparece entonces una concepción del mundo más estructurada que permite al joven comprender y emitir juicios sobre diversas situaciones, relacionados a componentes morales, vistos como sistemas de normas y valores. Esta concepción del mundo es la posición que se asume ante la situación determinada y que permite llegar a emitir juicios de valor y una actuación en correspondencia con estos juicios.

El joven desarrollará a plenitud todas sus capacidades en cualquiera de las actividades en las que se desenvuelva, ya sea en el estudio o en el trabajo. Su desempeño se caracteriza por un alto grado de expresión en su actividad creadora.

En el ambiente escolar, sus vínculos afectivos son más activos y comunicativos. Las relaciones con sus compañeros y profesores se estructuran teniendo en cuenta su preparación. En el marco laboral, el grupo comienza a jugar un valioso rol. Los compañeros de trabajo, a partir de este momento, le transmitirán nuevas experiencias y pautas de comportamiento.

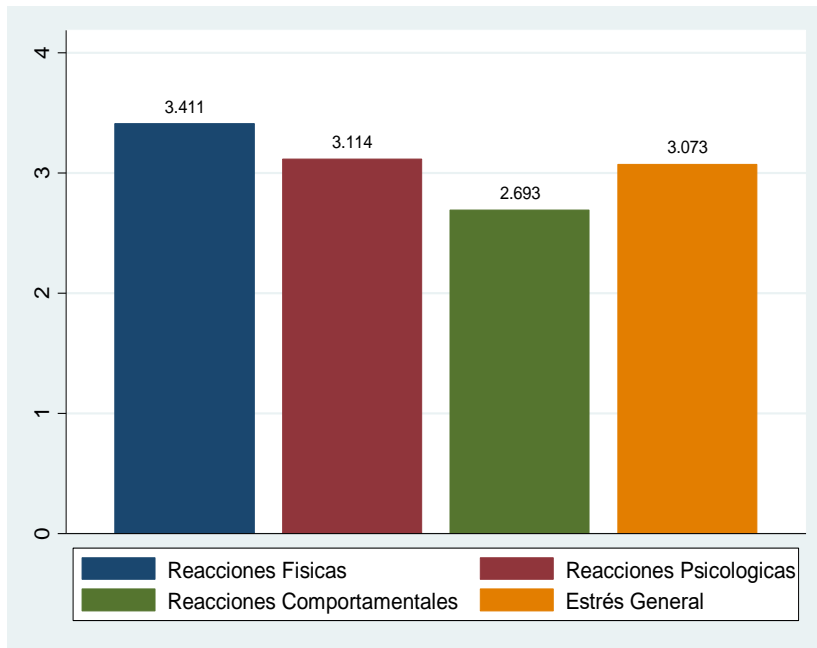
En este período, la familia de origen ya no ocupa el lugar fundamental que tenía en las etapas anteriores. El joven es más independiente, y el papel que juega la familia es de consejero y orientador. Ya el joven está en capacidad de tomar sus propias decisiones y

responsabilizarse con su propia vida. El incremento de la madurez y el autocontrol en esta etapa, se expresa en relaciones más activas y afectivas.

La comunidad, contribuirá a garantizar la transmisión de reglas y normas que posibiliten el ajuste a las exigencias del medio. De esta manera, la comunidad continúa ganando importancia en la influencia que ejerce en sus miembros como agente socializador. En la juventud se profundiza la formación de la personalidad. Los motivos dirigidos a la superación profesional, posibilitan una regulación interna de la personalidad basada en la autodeterminación consciente; que garantiza la madurez y responsabilidad necesaria en la proyección futura.

La edad adulta temprana es una época de cambios drásticos en las relaciones personales. Los adultos jóvenes buscan la intimidad emocional y física en sus relaciones con los pares y los compañeros románticos. La auto revelación y un sentido de pertenencia son aspectos importantes de la intimidad. Las relaciones íntimas se asocian con la salud física y mental.

#### **4.1.1. Resultados Generales del grado de Estrés en el pre test del Grupo Experimental**

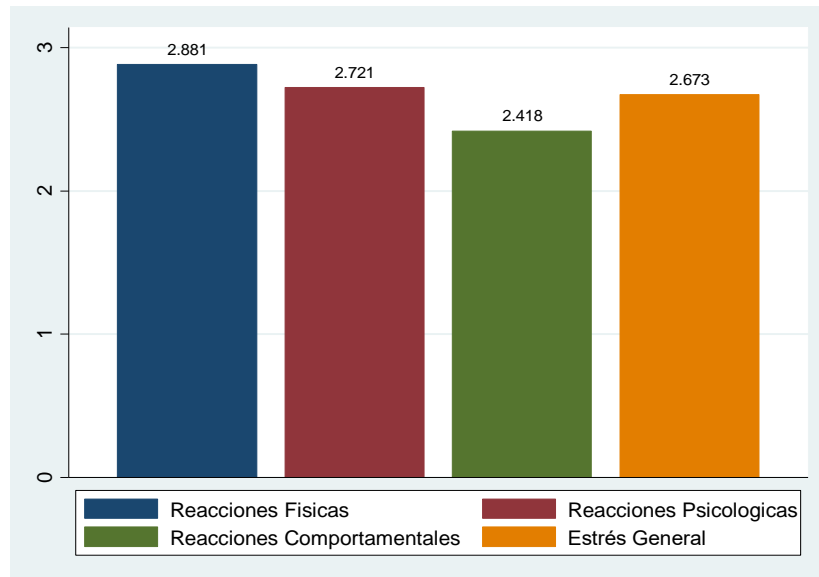


**Figura 2.** Resultados generales del nivel de estrés en el pre-test del Grupo Experimental

Fuente: Elaboración Propia

En la figura Nro. 2. se presenta la cuantificación de los indicadores de estrés por dimensión de análisis. Se puede observar de *manera general en el pre test* que el estrés en los estudiantes del paralelo B de la Carrera de Parvularia de la Universidad Pública de El Alto presentan un promedio de 3,073 que equivale a tener un nivel de estrés intermedio. En cuanto a un desglose de sus dimensiones. Las reacciones físicas presentan una media de 3,411 que representa un nivel de estrés intermedio. Las reacciones psicológicas presentan una media de 3,114 que representa un nivel de estrés intermedio. En relación a las relaciones comportamentales los estudiantes presentan una media de 2,693 que representa un nivel de estrés bajo.

#### 4.1.2. Resultados Generales del grado de Estrés en el pos test del Grupo Experimental



**Figura 3** Resultados generales del nivel del estrés Grupo Experimental-Pos test

Fuente: Elaboración propia

La Figura Nro. 3 se presenta la cuantificación de los indicadores de estrés por dimensión de análisis. Se puede observar de *manera general en el pos test* que el estrés en los estudiantes del paralelo B de la Carrera de Parvularia de la Universidad Pública de El Alto presentan un promedio de 2,673 que equivale a tener un nivel de estrés bajo. En cuanto a un desglose de sus dimensiones. Las reacciones físicas presentan una media de 2,881 que representa un nivel de estrés bajo. Las reacciones psicológicas presentan una media de 2,721 que representa un nivel de estrés bajo. En relación a las relaciones comportamentales los estudiantes presentan una media de 2,418 que representa un nivel de estrés bajo.

A nivel general el estrés de los estudiantes de la carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto disminuyó en 4 puntos lo cual demuestra un cambio

significativo. Si bien en el análisis del grado del estrés presentan un nivel de estrés intermedio después de la aplicación del programa su grado de estrés disminuyó.

#### **4.1.3. Resultados del Rendimiento Académico de los grupos Control y Experimental**

*Tabla 7 Notas de Rendimiento Académico del Grupo Control en el Pre-Test (Primer Parcial)*

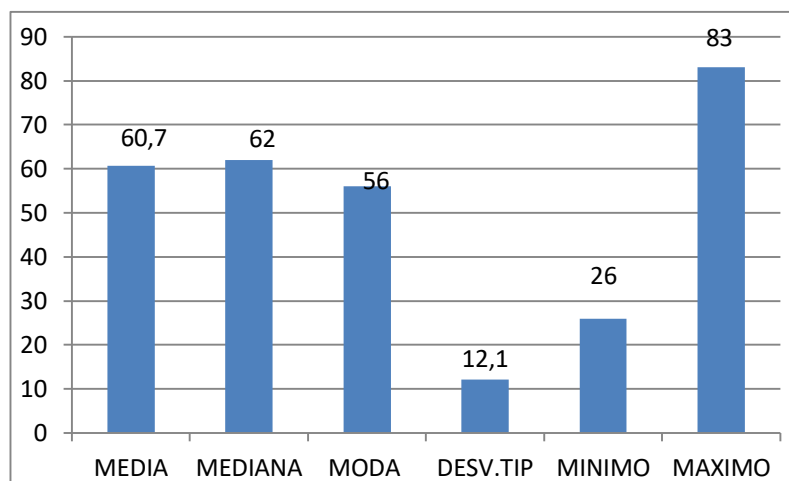
<b>Indicadores</b>	<b>Nivel Cuantitativo</b>	<b>No. De Sujetos</b>	<b>Porcentaje</b>
0-50	Reprobacion	6	13%
51-100	Aprobacion	39	87%
Total		45	100%

**Fuente:** Elaboración Propia

Según la Tabla 7 las notas del Rendimiento Académico del Grupo Control en el Pre-Test que fueron obtenidas del Primer Parcial Aplicado a la muestra de estudiantes, de un total de 45 estudiantes 39 estudiantes que representan el 87% tienen nota de aprobación con un puntaje de 51 a 100 y 6 estudiantes que representan un 13% tienen una nota de Reprobación con un puntaje que va de 0 a 50 puntos.

En el siguiente gráfico se exponen estadísticamente los resultados de la tabla anterior.





**Figura 4.**Indicadores Estadísticos de las Notas de Grupo control

Fuente: Elaboración Propia

Analizando los datos estadísticos del grupo control se observa que la nota media que presentan las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia del curso “2do C” es de 60.7

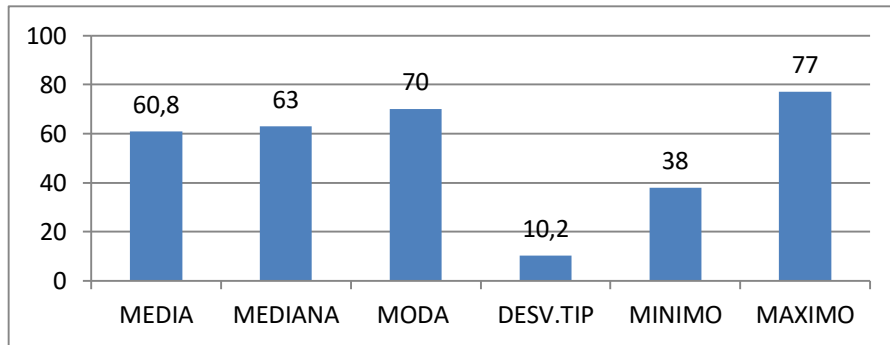
*Tabla 8 Notas de Rendimiento Académico del Grupo Experimental en el Pre Test (Primer Parcial)*

Indicadores del R	Nivel Cuanti	No. De Sujetos	Porcentaje
0-50	Reprobacion	7	16%
51-100	Aprobacion	38	84%
Total		45	100%

**Fuente:** Elaboración Propia

Según la Tabla 8 las notas del Rendimiento Académico del Grupo Experimental en el Pre-Test que fueron obtenidas del Primer Parcial Aplicado a la muestra de estudiantes, de un total de 45 estudiantes 38 estudiantes que representan el 84% tienen nota de aprobación

con un puntaje de 51 a 100 y 7 estudiantes que representan un 16% tienen una nota de Reprobación con un puntaje que va de 0 a 50 puntos.



**Figura 5.**Indicadores Estadísticos del Grupo Tratamiento

**Fuente:** Elaboración Propia

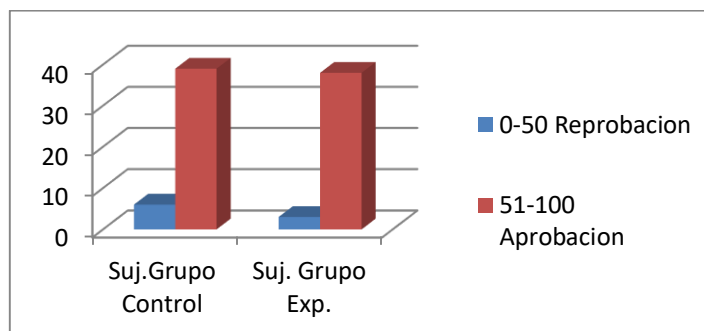
Analizando los datos estadísticos de la Figura 5 del grupo tratamiento se observa que la nota media que presentan las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia del curso “2do B” es de 60,8

*Tabla 9 Notas de Rendimiento Académico del Grupo Control y Grupo Experimental en el Pre Test*

Indicadores	Nivel Cuantitativo	Grupo Control	Porcentaje	Grupo Experimental	Porcentaje
0-50	Reprobacion	6	13%	7	17%
51-100	Aprobacion	39	87%	38	83%
Total		45	100%	41	100%

Fuente: Elaboración Propia

Según la Tabla 9 muestra los porcentajes de las notas del Rendimiento Académico del Grupo Control y el Grupo Experimental en el Pre-Test que fueron obtenidas del Primer Parcial Aplicado a la muestra de estudiantes, de un total de 45 estudiantes del Grupo control y de 41 en el Grupo Experimental.



**Figura 6** Notas de Rendimiento Académico Grupo Control y Grupo Experimental en el Pre Test

**Fuente:** Elaboración Propia

En la Tabla 9 y Figura 6 se puede observar que entre los rangos de 0 a 50 que corresponde a Reprobación, 6 estudiantes que hacen un 13% corresponden al Grupo Control y 7 estudiantes que hacen un 17% corresponden al Grupo Experimental datos que fueron obtenidos del examen Parcial. Y entre los rangos de 51 a 100 que corresponde a Aprobado, 39 que hacen el 87% corresponde al Grupo Control y 38 estudiantes que hacen el 93% corresponde al Grupo Experimental.

*Tabla 10 Notas del Rendimiento Académico en el Pos Test del Grupo Experimental*

Indicadores del Rendimiento	Nivel Cuantitativo	No.de Sujetos	Porcentaje
0-50	Reprobacion	0	0%
51-100	Aprobacion	41	100%
Total		41	100%

**Fuente:** Elaboración Propia

Según la Tabla 9 las notas del Rendimiento Académico del Grupo Experimental en el Pos-Test que fueron obtenidas del Examen Final Aplicado a la muestra de estudiantes, de

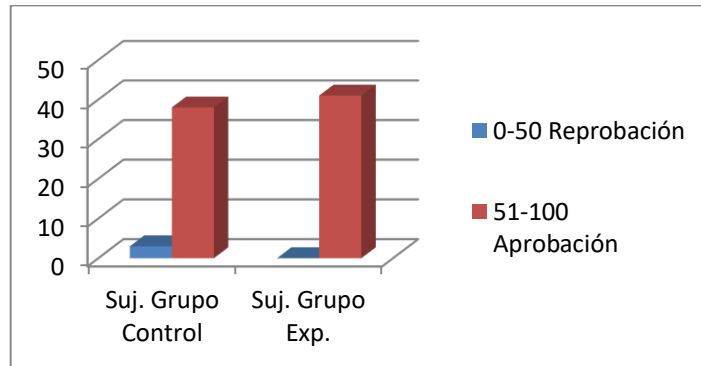
un total de 41 estudiantes los 41 estudiantes que representan el 100% tienen nota de aprobación con un puntaje de 51 a 100 y ningún estudiante tiene nota de Reprobación.

*Tabla 11 Notas de Rendimiento Académico de Grupo Control y Grupo Experimental en el Pos test*

Indicadores	Nivel Cuantitativo	Suj. Grupo Control	Porcentaje	Suj. Grupo Exp.	Porcentaje
0-50	Reprobación	3	7%	0	0%
51-100	Aprobación	38	93%	39	100%
Total		41	100%	39	100%

Según la Tabla 10 las notas del Rendimiento Académico del Grupo Control y Grupo Experimental en el Pos-Test que fueron obtenidas del Examen Final Aplicado a la muestra de estudiantes, de un total de 41 estudiantes el grupo Control y 39 estudiantes del Grupo Experimental

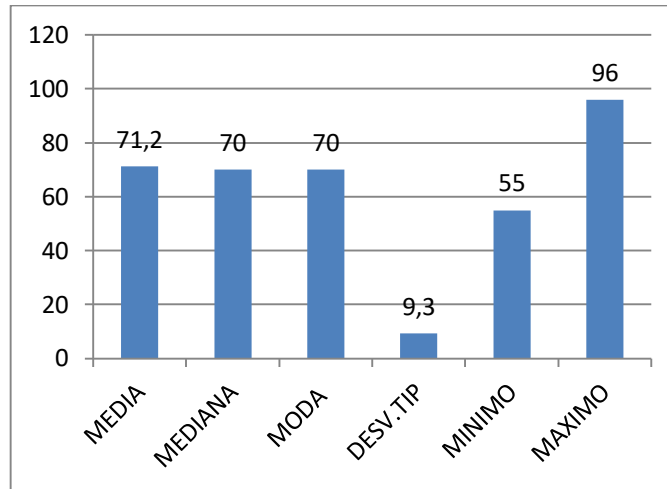
**Fuente:** Elaboración Propia



**Figura 7** Rendimiento Académico después del Pos Test del Grupo Control y Grupo Experimental

**Fuente:** Elaboración Propia

En la Tabla 10 y Figura 7 se puede observar que entre los rangos de 0 a 50 que corresponde a Reprobación, 3 estudiantes que hacen un 7% corresponden al Grupo Control y ningún estudiante con un porcentaje 0 corresponden al Grupo Experimental, datos que fueron obtenidos del examen Final. Y entre los rangos de 51 a 100 que corresponde a Aprobado, 38 que hacen el 93% corresponde al Grupo Control y 39 estudiantes que hacen el 100% corresponde al Grupo Experimental. Dando a conocer que existió incremento del rendimiento académico después de la aplicación del programa PAEA



**Figura 8.** Rendimiento Académico después del Pos Test del Grupo Control y Experimental

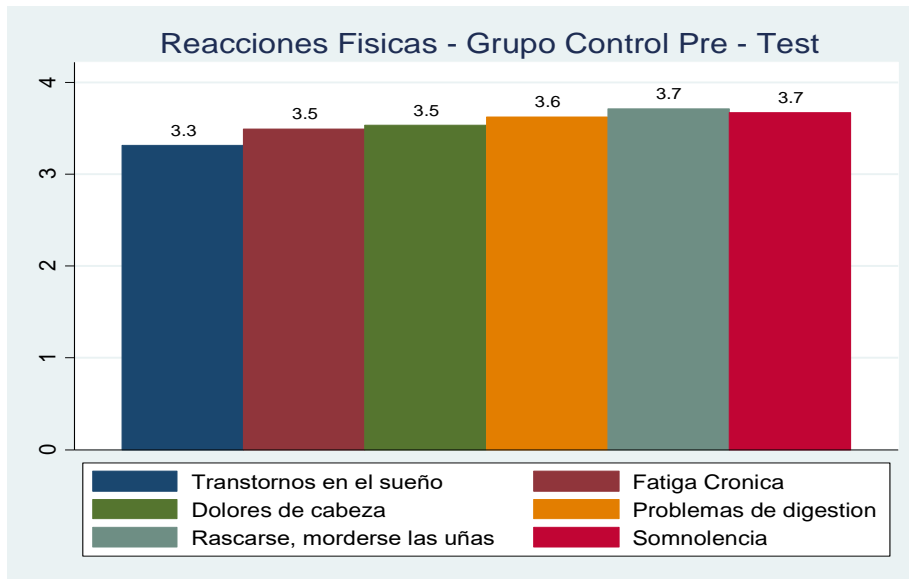
**Fuente:** Elaboración Propia

Analizando los datos estadísticos del grupo tratamiento se observa que la nota media que presentan las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia del curso “2do B” es de 71.2

Observando los resultados del grupo Pre-test y Post-test del grupo tratamiento se observa una mejora de 7.7

#### 4.1.4.Resultados de la aplicación de Pre Test SISCO

##### 4.1.4.1. Pre Test del área de Reacciones Físicas del Grupo Control (Paralelo C)



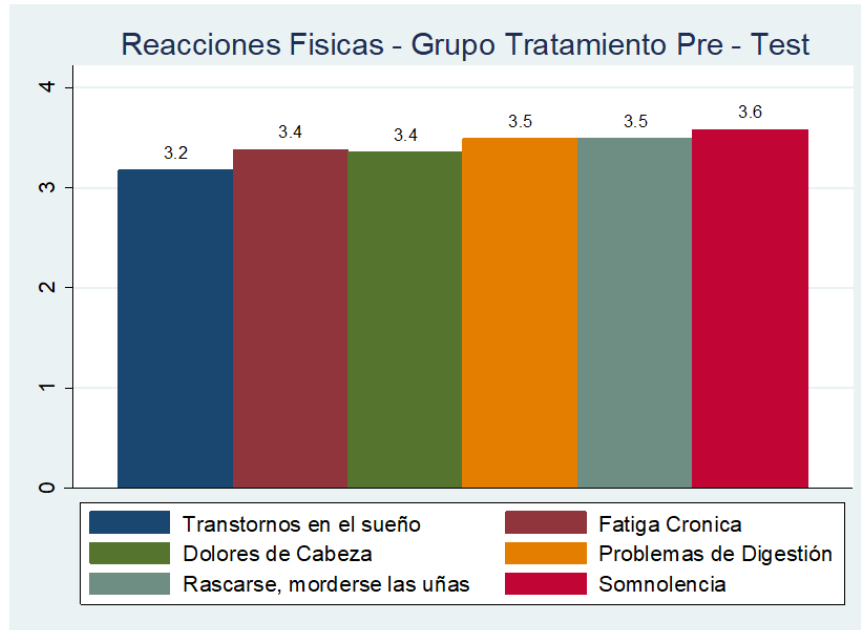
**Figura 9** Pre Test del Área de Reacciones Físicas del Grupo Control (Paralelo C)

**Fuente:** Elaboración propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 9, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones físicas del grupo control se observa que:

- La media de los *trastornos de sueño* en el pre test del grupo control es de 3.
- En el ítem de *fatiga crónica* la media en el pre test del grupo control es de 3.5.
- La media de los *dolores de cabeza* o migraña es de 3.5.
- La media de los *problemas de digestión*, dolor abdominal o diarrea es de 3.6
- La media el ítem de *rascarse, morderse las uñas, frotarse* es de 3.7
- La media de *somnolencia o mayor necesidad de dormir* es de 3.7

## Pre Test del área de Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B)



**Figura 10** Pre test del Área de Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B)

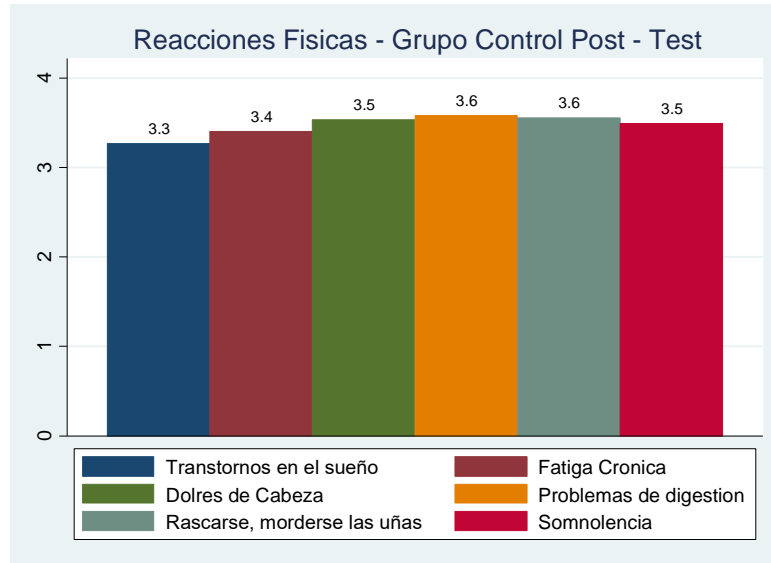
**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 10, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones físicas del grupo tratamiento se observa que:

- La media de los *trastornos de sueño* en el pre test del grupo control es de 3.2
- En el Ítem de *fatiga crónica* la media en el pre test del grupo control es de 3.4.
- La media de los *dolores de cabeza* o migraña es de 3.4.
- La media de los *problemas de digestión*, dolor abdominal o diarrea es de 3.5
- La media el ítem de *rascarse, morderse las uñas, frotarse* es de 3.5
- La media de *somnolencia o mayor necesidad de dormir* es de 3.6



### Pos Test del área de Reacciones Físicas del Grupo Control (Paralelo C)



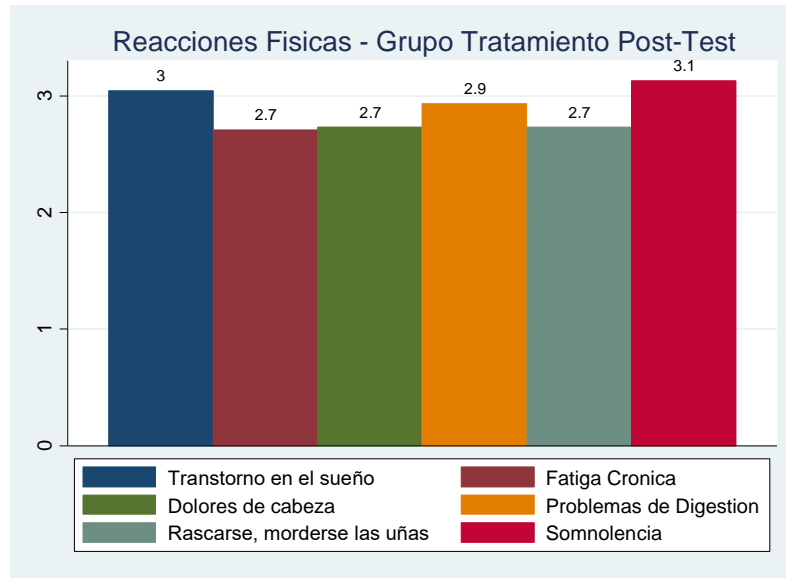
**Figura 11** Pos Test del Área de Reacciones Físicas del Grupo Control (Paralelo C)

**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 11, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones físicas del grupo tratamiento se observa que:

- La media de los *trastornos de sueño* en el pre test del grupo control es de 3.3
- En el Ítem de *fatiga crónica* la media en el pre test del grupo control es de 3.4.
- La media de los *dolores de cabeza* o migraña es de 3.5.
- La media de los *problemas de digestión*, dolor abdominal o diarrea es de 3.6
- La media el ítem de *rascarse, morderse las uñas, frotarse* es de 3.6
- La media de *somnolencia o mayor necesidad de dormir* es de 3.5
-

## Pos Test del área de Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B)



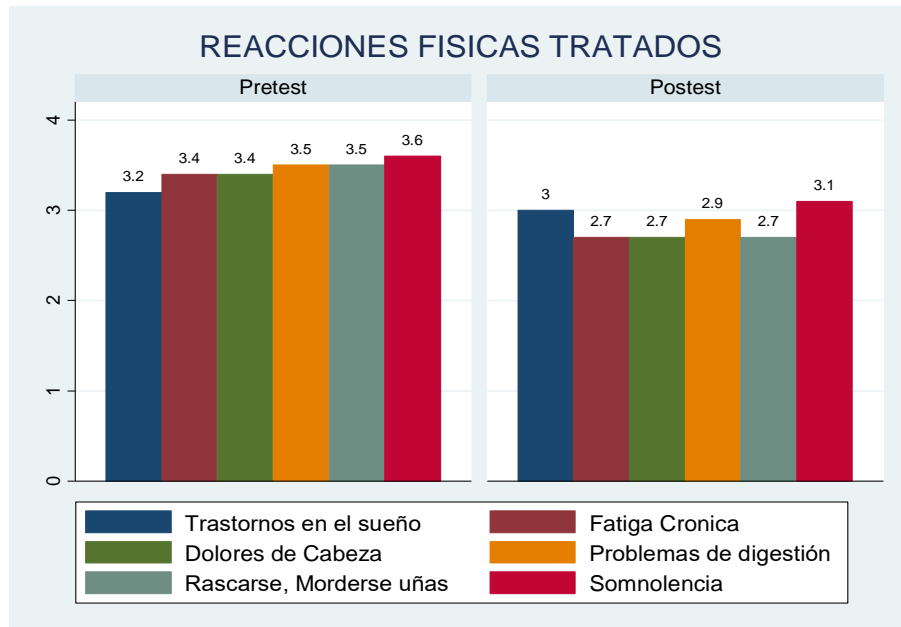
**Figura 12** Pos test de Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento

Fuente: Elaboración Propia

- Lo que se puede apreciar en la Figura 12, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones físicas del grupo tratamiento se observa que:

- La media de los *trastornos de sueño* en el pre test del grupo control es de 3
- En el ítem de *fatiga crónica* la media en el pre test del grupo control es de 2.7
- La media de los *dolores de cabeza* o migraña es de 2.7
- La media de los *problemas de digestión*, dolor abdominal o diarrea es de 2.9
- La media el ítem de *rascarse, morderse las uñas, frotarse* es de 2.7
- La media de *somnolencia o mayor necesidad de dormir* es de 3.1

## Pre Test y Pos test de las Reacciones Físicas Del Grupo de Tratados



**Figura 13** Pre Test y Pos test de las Reacciones Físicas del Grupo Tratamiento

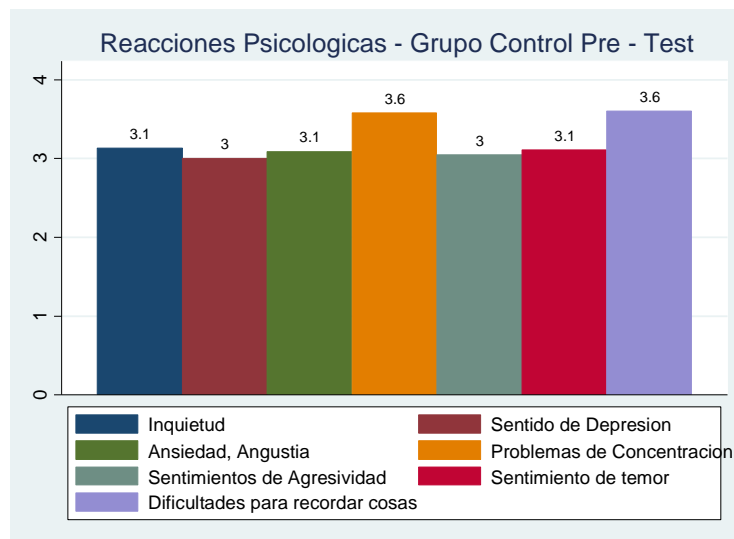
**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 13, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones físicas la media de las observaciones del grupo de Pretest y Pos test del grupo de tratados varían de 2 a 8 puntos demostrando una disminución en su expresión. Es así que:

- La media de los *trastornos de sueño* bajo en 2 puntos en el posttest del grupo de tratados.
- En el ítem de *fatiga crónica* bajo en 8 puntos en el posttest del grupo de tratados.

- La media de los *dolores de cabeza* o migraña bajo en 7 puntos en el postets del grupo que se sometió a tratamiento.
- La media de los *problemas de digestión*, dolor abdominal o diarrea bajó en 6 puntos en el pos test del grupo tratamiento.
- La media el ítem de *rascarse, morderse las uñas, frotarse* bajo en 8 puntos en la población de tratados que la media del pretest..
- La media de *somnolencia o mayor necesidad de dormir* bajo en 5 puntos en el pos test del grupo tratamiento.

### Pre Test del área de Reacciones Psicológicas del Grupo Control (Paralelo C)



**Figura 14** Pre Test del Área de Reacciones Psicológicas del Grupo Control (Paralelo C)

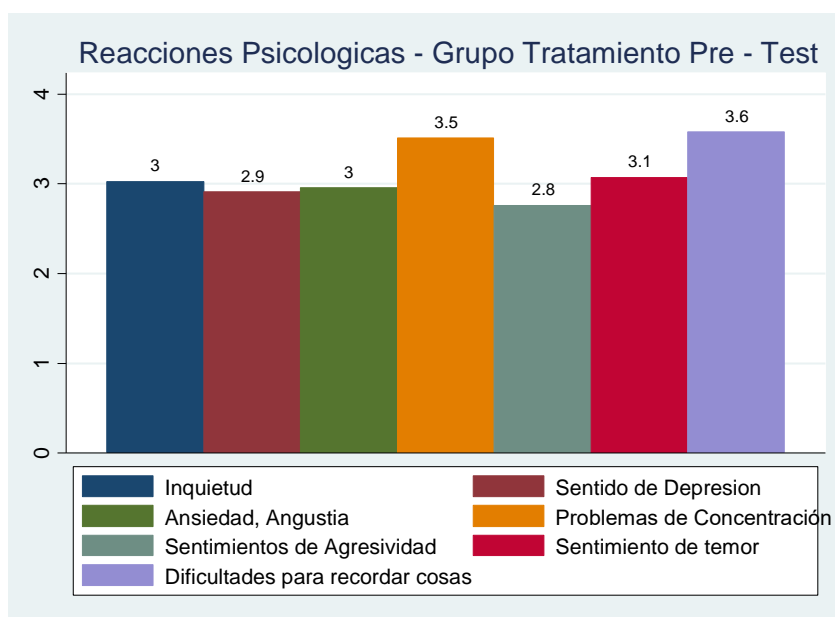
**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 14, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones Psicológicas del grupo Control se observa que:

- La media del aspecto de sentirse *inquieto* es de 3.1
- En el Ítem de *sentido de depresión* la media es de 3

- La media de sentir *miedo, angustia* bajo en 3.1
- La media de los *problemas de concentración es de* 3.6
- La media del ítem de *sentimientos de agresividad* es de 3
- La media de *sentimientos de temor* es de 3.1
- La media de *dificultades para recordar las cosas* es de 3.6

### Pre Test del área de Reacciones Psicológicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B)



**Figura 15** Pre Test del Área de Reacciones Psicológicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B)

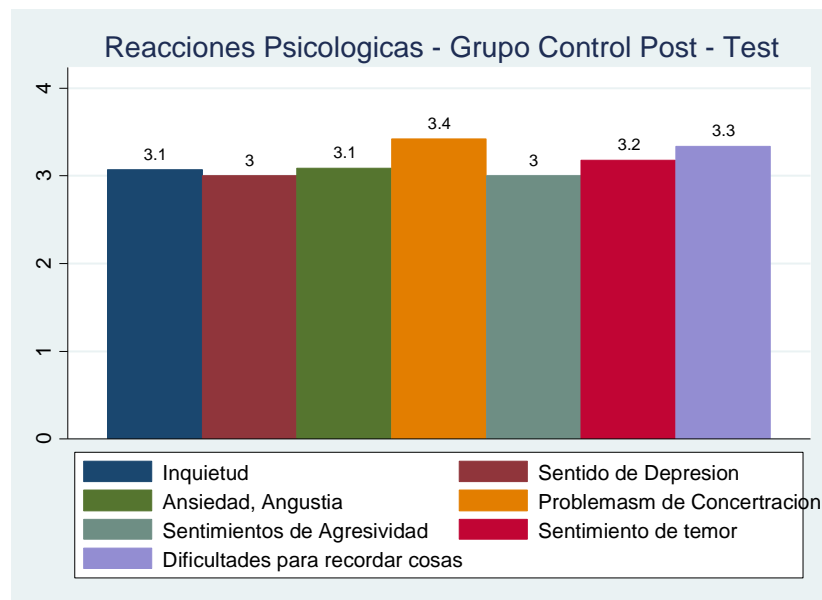
**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 15, es que en todos los ítems que se refieren al pre test de las reacciones Psicológicas del grupo Control se observa que:

- La media del aspecto de sentirse *inquieto* es de 3
- En el Ítem de *sentido de depresión* la media es de 2.9

- La media de sentir *miedo, angustia* bajo en 3
- La media de los *problemas de concentración es de 3.5*
- La media del ítem de *sentimientos de agresividad* es de 2.8
- La media de *sentimientos de temor* es de 3.1
- La media de *dificultades para recordar las cosas* es de 3.6

**Pos Test del área de Reacciones Psicológicas del Grupo Control (Paralelo C)**



**Figura 16** Pos Test del Área de Reacciones Psicológicas del Grupo Control (Paralelo C)

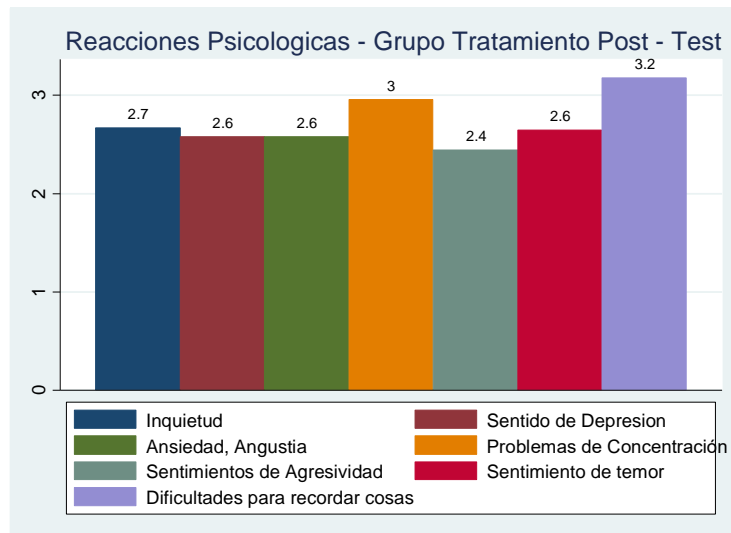
**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 16, es que en todos los ítems que se refieren al post test de las reacciones Psicológicas del grupo Control se observa que:

- La media del aspecto de sentirse *inquieto* es de 3.1

- En el Ítem de *sentido de depresión* la media es de 3
- La media de sentir *miedo, angustia* bajo en 3.1
- La media de los *problemas de concentración es de* 3.4
- La media del ítem de *sentimientos de agresividad* es de 3
- La media de *sentimientos de temor* es de 3.2
- La media de *dificultades para recordar las cosas* es de 3.3

### Pos Test del área de Reacciones Psicológicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B)



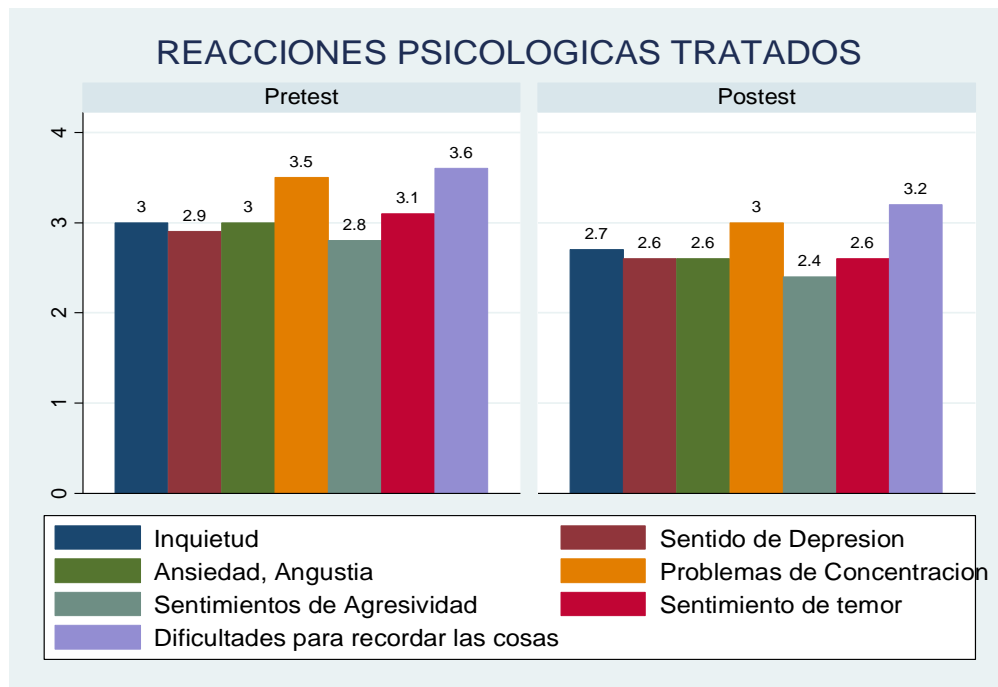
**Figura 17** Pos Test del Área de Reacciones Psicológicas del Grupo Tratamiento (Paralelo B)

**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 17, es que en todos los ítems que se refieren al pre test de las reacciones Psicológicas del grupo Control se observa que:

- La media del aspecto de sentirse *inquieto* es de 2.7
- En el Ítem de *sentido de depresión* la media es de 2.6
- La media de sentir *miedo, angustia* bajo en 2.6
- La media de los *problemas de concentración* es de 3
- La media del ítem de *sentimientos de agresividad* es de 2.4
- La media de *sentimientos de temor* es de 2.6
- La media de *dificultades para recordar las cosas* es de 3.2

### Pre Test y Pos test de las Reacciones Psicológicas del Grupo de Tratados



**Figura 18** Resultados Área Psicológicas de grupo Tratamiento

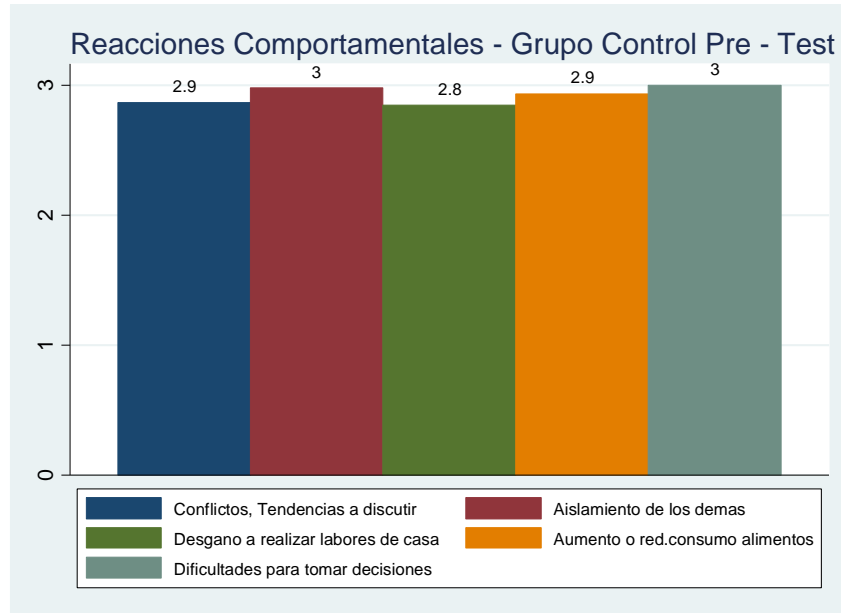
Fuente: Elaboración Propia



Lo que se puede apreciar en la Figura 18, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones Psicológicas, la media de las observaciones del grupo de Pretest y Postest del grupo de tratados varían de 3 a 5 puntos demostrando una disminución en su expresión. Es así que:

- La media del aspecto de sentirse inquieto bajo en 3 puntos en el postets en el grupo de tratados.
- En el Ítem de *sentido de depresión* la media bajo en 3 puntos en el postets del grupo de tratados.
- La media de sentir *miedo, angustia* bajo en 4 puntos en el postets del grupo que se sometió a tratamiento.
- La media de los *problemas de concentración*, bajó en 5 puntos en el postest del grupo tratamiento.
- La media el ítem de *sentimientos de agresividad* bajo en 4 puntos en la población de tratados.
- La media de *sentimientos de temor* bajo en 5 puntos en el pos test del grupo tratamiento.
- La media de *dificultades para recordar las cosas* bajo en 4 puntos en el pos test del grupo tratamiento.

## Pre Test del área de Reacciones Comportamentales del Grupo Control (Paralelo C)



**Figura 19** Pre Test del Área de Reacciones Comportamentales del Grupo Control (Paralelo C)

**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 19, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones comportamentales, la media de las observaciones del grupo control en el Pretest es:

- La media del aspecto de *conflictos y la tendencia a discutir* es de 2.9 puntos
- En el Ítem de *aislamiento de los demás* la media es de 3 puntos
- La media de *desgano al realizar labores de clase* es de 3 puntos
- La media de *aumento o reducción de consumo de alimentos* es de 2.9 puntos
- La media el ítem de *dificultades para tomar decisiones* es de 3 puntos.

## Pre Test del área de Reacciones Comportamentales del Grupo Tratamiento (Paralelo B)

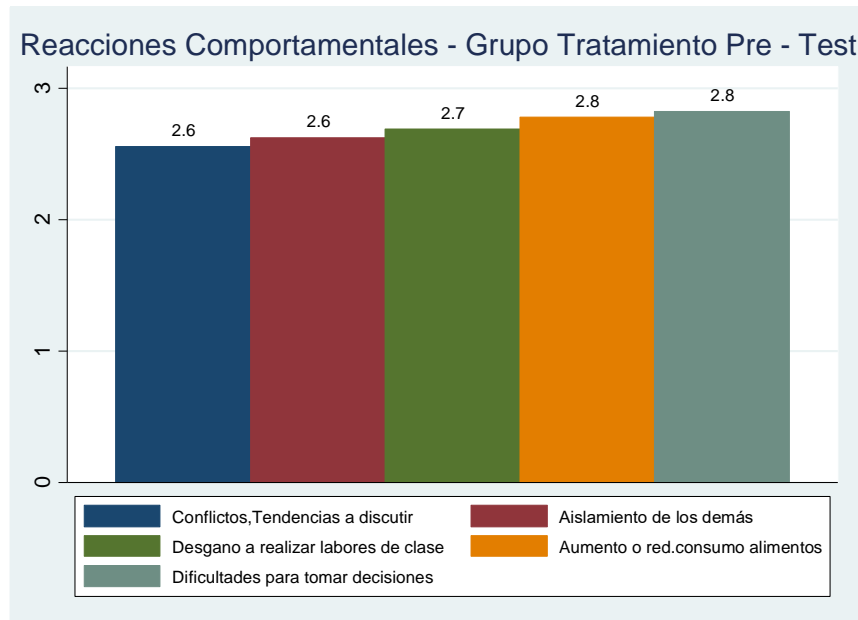


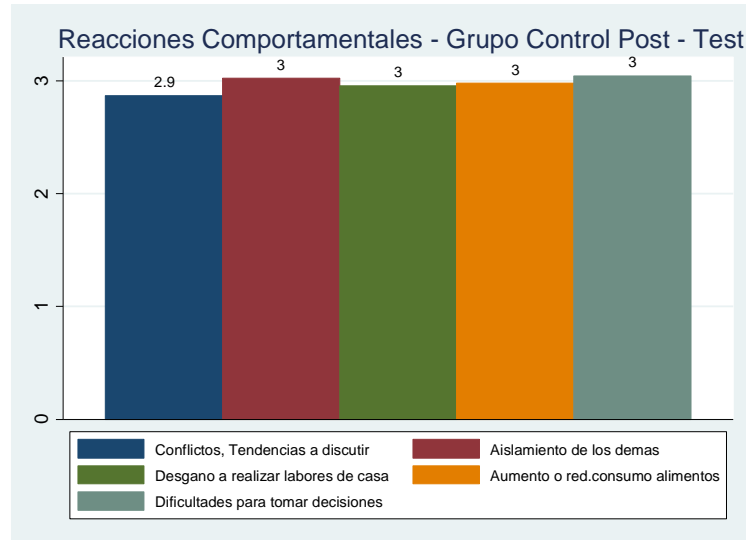
Figura 20 Pre-Test del Área de Reacciones Comportamentales del Grupo Tratamiento (Paralelo B)

Fuente: Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 20, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones comportamentales, la media de las observaciones del grupo Tratamiento en el Pretest es:

- La media del aspecto de *conflictos y la tendencia a discutir* es de 2.6 puntos
- En el ítem de *aislamiento de los demás* la media es de 2.6 puntos
- La media de *desgano al realizar labores de clase* es de 2.7 puntos
- La media de *aumento o reducción de consumo de alimentos* es de 2.8 puntos
- La media el ítem de *dificultades para tomar decisiones* es de 2.8 puntos.

### Pos Test del área de Reacciones Comportamentales del Grupo Control (Paralelo C)



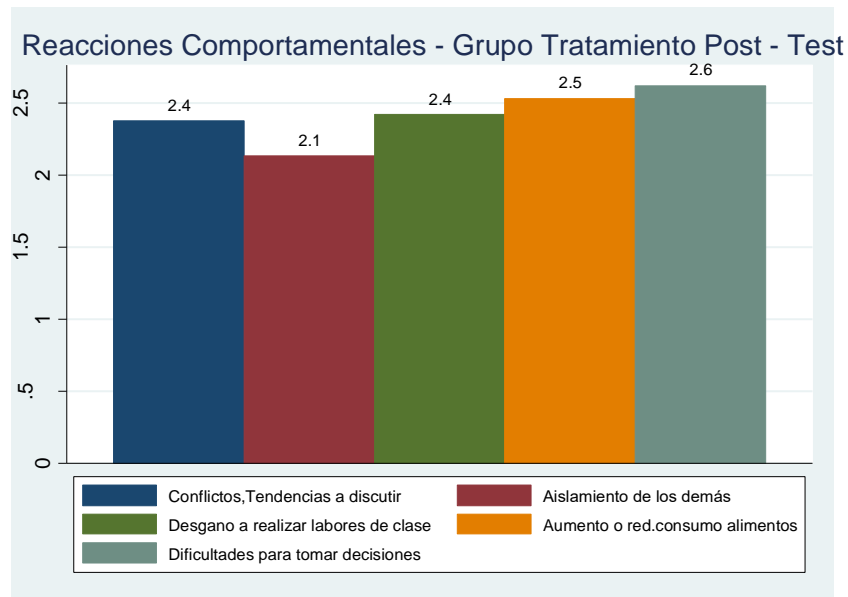
**Figura 21** Post-Test del Área de Reacciones Comportamentales del Grupo Control (Paralelo C)

Fuente: Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 21, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones comportamentales, la media de las observaciones del Grupo Control en el Pos test es de:

- La media del aspecto de *conflictos y la tendencia a discutir* es de 2.9 puntos
- En el Ítem de *aislamiento de los demás* la media es de 3 puntos
- La media de *desgano al realizar labores de clase* es de 3 puntos
- La media de *aumento o reducción de consumo de alimentos* es de 3 puntos
- La media el ítem de *dificultades para tomar decisiones* es de 3 puntos.

### Pos Test del área de Reacciones Comportamentales del Grupo Tratamiento (Paralelo B)



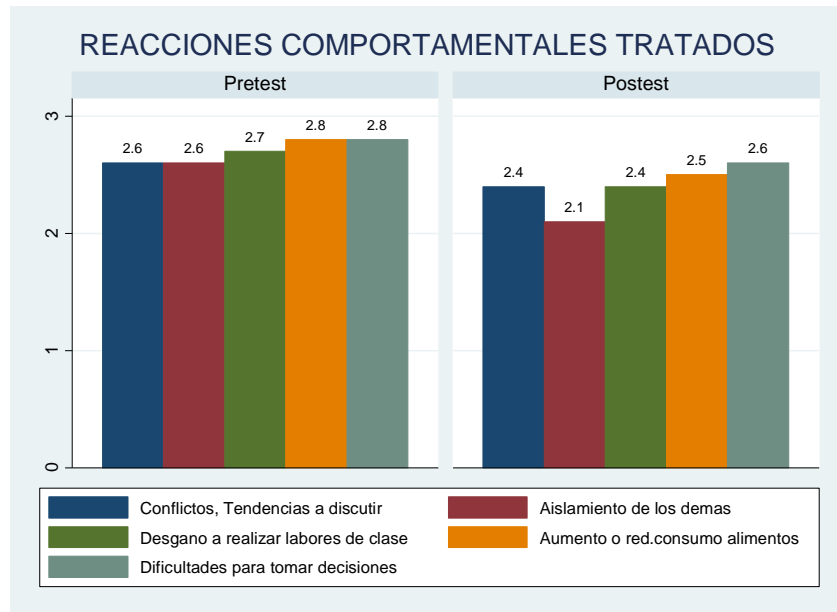
**Figura 22** Post-Test del Área de Reacciones Comportamentales del Grupo Tratamiento (Paralelo B)

**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 22, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones comportamentales, la media de las observaciones del Grupo Tratamiento en el Pos test es de:

- La media del aspecto de *conflictos y la tendencia a discutir* es de 2.4 puntos
- En el Ítem de *aislamiento de los demás* la media es de 2.1 puntos
- La media de *desgano al realizar labores de clase* es de 2.4 puntos
- La media de *aumento o reducción de consumo de alimentos* es de 2.5 puntos
- La media el ítem de *dificultades para tomar decisiones* es de 2.6 puntos.

### **Pre Test y Pos test de las Reacciones Comportamentales del Grupo de Tratados**

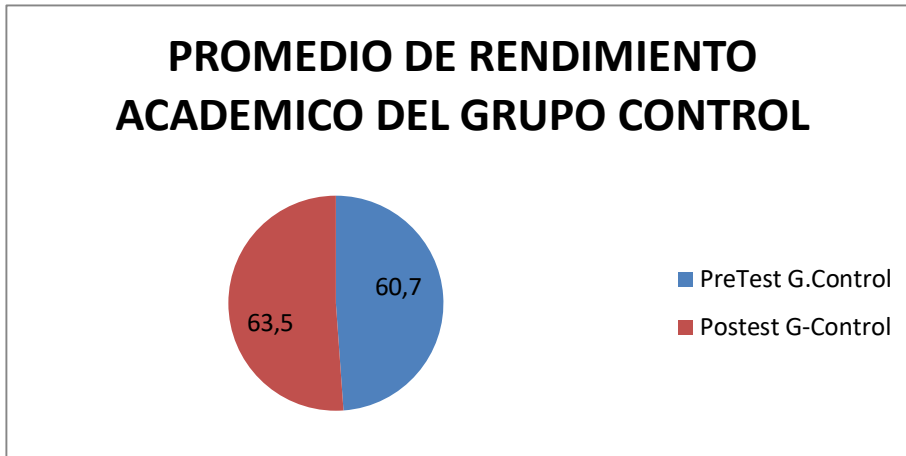


**Figura 23** Área de Reacciones Comportamentales Grupo Tratamiento  
**Fuente:** Elaboración Propia

Lo que se puede apreciar en la Figura 23, es que en todos los ítems que se refieren a las reacciones comportamentales, la media de las observaciones del grupo de Pretest y Posttest del grupo de tratados varían de 2 a 5 puntos demostrando una mejora en su presencia. Es así que:

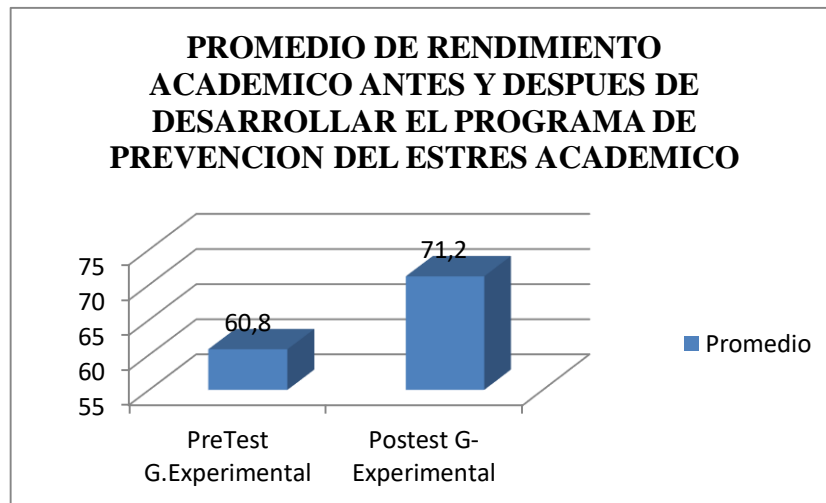
- La media del aspecto de ***conflictos y la tendencia a discutir*** bajo en 2 puntos en el posttest en el grupo de tratados.
- En el ítem de ***aislamiento de los demás*** la media bajo en 5 puntos en el posttest del grupo de tratados.
- La media de ***desgano al realizar labores de clase*** bajo en 3 puntos en el posttest del grupo que se sometió a tratamiento.
- La media de ***aumento o reducción de consumo de alimentos*** bajó en 3 puntos en el posttest del grupo de tratamiento.
- La media el ítem de ***dificultades para tomar decisiones*** bajo en 2 puntos en la población de tratados.

### Promedio de Rendimiento Académico del Grupo Control



**Figura 24** Promedio de Rendimiento Académico del Grupo Control  
**Fuente:** Elaboración Propia

En la gráfica Nro. 19 la comparación de los resultados del grupo control sobre el rendimiento académico se observa que el promedio del rendimiento académico no cambio significativamente.



**Figura 23** Promedio de Rendimiento Académico antes del Test SISCO

**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura N° 23 se observa un cambio considerable y significativo en el grupo tratado (Paralelo B) la diferencia del Pre test del grupo experimental al pos test del mismo grupo es de 10,4 puntaje que se considera significativo



## **CAPITULO V**

### **PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS BASADO EN LA TEORIA COGNOSCITIVISTA**

#### **5.1. Diseñar el Programa de Afrontamiento al Estrés**

El programa de afrontamiento al estrés basado en la Teoría Cognoscitivista (ver Anexo Nro 3) es una propuesta con base teórica y de lectura adecuada de la realidad de los estudiantes de universidad, es un instrumento de apoyo a los docentes de universidad.

En la actualidad se considera al estrés académico como generador de alteraciones en el estado emocional personal, en las dificultades interpersonales y en la salud física. Esperamos que en el programa sea beneficioso para los docentes que trabajan en pre-grado poniendo énfasis en el afrontamiento adecuado del estrés académico que se manifiesta y que “se identifican en reacciones físicas (o fisiológicas no relacionadas con enfermedades de origen orgánico), psicológicas (cognoscitivas o emocionales) y comportamentales (actitudes o conducta en la sociedad) consideradas como no adaptativas” (Pozos R., 2015)

#### **5.2. Justificación**

El Programa de Afrontamiento al Estrés Académico fue analizado y realizado en base al modelo Cognoscitivista de Estrés Académico de Arturo Barraza que plantea y según un estudio realizado a partir del análisis de tres aspectos fundamentales del estrés académico, donde se determinó “la existencia de una relación significativa entre algunas situaciones de estrés académico con síntomas físicos, psicológicos y comportamentales” (Pozos R., 2015).

El docente de universidad debe saber que no solo basta tener buena pedagogía o didáctica al interior del aula y que el estrés académico(distrés) que surge a partir de las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, defensas, etc.. Por lo que se ve la necesidad de trabajar paralelamente técnicas y actividades de afrontamiento al estrés académico para lograr resultados óptimos en cuanto a resultados cualitativos y cuantitativos.

### **5.3. Objetivo General del Programa de Afrontamiento al Estrés**

Conseguir que se disminuya el estrés académico en el aula mediante el desarrollo de competencias físicas, psicológicas y comportamentales. Mejorando la capacidad de afrontamiento al estrés en las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto. Este objetivo general se concertara en los siguientes objetivos específicos.

#### **5.3.1. Objetivos Específicos**

- Capacitar a las estudiantes para que adquieran conocimientos teóricos y prácticos para afrontar el estrés académico.
- Mejorar la capacidad de afrontamiento al estrés
- Reforzar su afrontamiento al estrés a partir de la aplicación del Programa en base a competencias físicas, psicológicas y comportamentales.

### **5.4. Contenidos a Desarrollar en el Programa**

1. Modulo Teórico
2. Módulo de Dimensión Psicológica
3. Módulo de Dimensión Física
4. Módulo de Dimensión Comportamental

#### **1° Módulo Teórico sobre el Afrontamiento al Estrés Académico**

## **Temas a Desarrollar**

- Definición de Estrés
- Definición de Estrés Académico
- Teoría Cognoscitiva del Estrés Académico
- Estresores Académicos-Causa y Factores que hacen al Estrés Académico
- Etapas del Estrés
- Proceso del Estrés hasta llegar al Agotamiento
- Que son la Emociones
- Sistemas de Respuesta de la Emoción
- Tipos de Emociones
- Que son las distorsiones cognitivas
- Tipos de Distorsiones cognitivas
- Hábitos saludables de vida
- Dieta Alimentaria equilibrada
- Actividad Física para prevenir el estrés.
- Dormir lo necesario para Prevenir el Estrés.
- 

## **2° Módulo de Dimensión Psicológica**

Cuando hablamos de la dimensión psicológica del estrés hablamos de las sensaciones subjetivas de malestar emocional como el temor, la ansiedad, la depresión, el miedo y la ira, los problemas de salud mental son generados ante la exposición de eventos estresantes.

Por lo que posterior al módulo teórico inició planteando una sesión con una técnica de relajación para reducir los síntomas del estrés a través de la relajación muscular, reforzar el pensamiento positivo que genera bienestar en la persona con ejercicios de autoobservación y mensajes de ánimo que mejoren el estado psicológico de las participantes.

### **3° Módulo de Dimensión Física**

La dimensión física del estrés se refiere a respuestas asociadas al sistema nervioso como ser el aumento de la presión sanguínea, incremento del ritmo cardiaco, incremento de la actividad estomacal e intestinal. Es así que se planteó actividades que pongan énfasis en este aspecto a partir de que las participantes reconozcan sus emociones, sensibilizar a cerca de la importancia de hacer ejercicios físicos para reducir el estrés. dinámicas de animación e interrelación social con los tipos de saludo y trabajando los tipos de respiración para bajar los niveles de tensión.

### **4° Módulo de Dimensión Comportamental**

En la dimensión comportamental la persona demuestra en su comportamiento la consecuencia de los aspectos psicológicos y físicos que se expresan con dilatación de las pupilas, dolor de cabeza, incremento de la respiración, manos frías, sequedad de la boca, pies fríos, generando la toma de conciencia de los síntomas del estrés.

Es así que se trabajó con técnicas de risoterapia ,reforzando que la participante identifique sensaciones, pensamientos y reacciones físicas para luego transformarlas finalmente se trabajó actividades para evaluar el nivel de tolerancia a la frustración.

#### **4.5. Estrategias Metodológicas de los Módulos**

Para la presente investigación se trabajó con las estudiantes de Educación Parvularia diferentes técnicas como: técnicas de relajación, sensibilización, dinámicas de animación y dinámicas de grupo.

Las técnicas aplicadas en el programa fueron prácticas y de participación activa y directa de las participantes para una mejor asimilación y logro de los objetivos planteados. “Las

estrategias de afrontamiento al estrés pueden aplicarse a tiempo o a destiempo, en función al momento en que se detone el estrés, permitiendo la percepción de control de la situación estresante o desestabilizadora” (Pérez R. S. M., 2020, pág. 29)

Ya sea desconocida la situación, momento o estado emocional que causa el estrés las estrategias de afrontamiento al estrés que tenga la persona serán aplicadas en respuesta y resguardando su bienestar.

### **Beneficiarias**

Estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto del Segundo Semestre Paralelo “Turno Tarde”.

### **Recursos Humanos**

Lic. Beatriz Gutiérrez

### **Recursos Materiales**

- Data
- Marcadores
- Hojas bond tamaño carta
- Lápices
- Hojas de colores
- Cartulina tamaño carta
- Sillas
- Ropa deportiva

## 5.6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS ACADÉMICO

*Tabla 12 Cronograma de Actividades del programa de Afrontamiento al Estrés Académico*

Modulo	Titulo	Actividades	Duración
1o	Módulo Teórico de Prevención del Estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación Magistral sobre el tema</li> <li>- Definición de Estrés</li> <li>- Definición de Estrés Académico</li> <li>-Teoría Cognoscitiva del Estrés Académico</li> <li>-Estresores Académicos-Causa y Factores que hacen al Estrés</li> <li>- Tipos de Emociones</li> <li>- Que son las distorsiones cognitivas</li> <li>- Tipos de Distorsiones cognitivas</li> <li>- Hábitos saludables de vida</li> <li>- Dieta Alimentaria equilibrada</li> </ul>	2 Clases
2do	Dimensión Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de Relajación</li> <li>- El poder del Pensamiento Positivo</li> <li>- Un mensaje de Animo</li> <li>- Ejercicio de Autoobservacion</li> </ul>	2 Semanas
3ro	Dimensión Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conociendo mis Emociones</li> <li>- Tomate un tiempo para hacer ejercicio.</li> <li>- Tipos de saludo para el cuerpo</li> <li>- Tipos de Respiración</li> </ul>	2 Semanas
4to.	Dimensión Comportamental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica. “Respirar para reir”</li> <li>- Dinámica “Analiza tu estrés”</li> <li>- Dinámica: “Identificando sensaciones, pensamiento y Reacciones Físicas”</li> <li>- Dinámica fijate en lo que piensas</li> <li>- Como está tu paciencia-La tolerancia a la frustración</li> </ul>	3Semanas

---

TOTAL	semanas	9 semanas
-------	---------	-----------

---

Fuente: Elaboración Propia

## **CAPITULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **6.1. CONCLUSIONES**

Conclusiones en relación a la formulación del problema: se concluye que el grado de influencia del estrés en el rendimiento académico basado en la intervención con un programa de prevención en los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto ayudo logró disminuir los niveles de estrés académico.

Es así que la aplicación de este programa ha permitido que:

- Las estudiantes conozcan la base conceptual del estrés y la apliquen de forma práctica en su proceso académico como forma de afrontamiento al estrés.
- Exista una conducta mejorable y observable en cuanto al control del estrés académico, la cual se percibió en el mejoramiento del rendimiento académico.

En relación al rendimiento académico ha permitido que:

- En la ponderación cuantitativa se genere una mejoría de un puntaje significativo.
- En el aspecto cualitativo conductual se puede decir que se mejoró la capacidad de afrontamiento y prevención del estrés académico.

## **Conclusiones en relación a los objetivos**

- De acuerdo a los datos obtenidos mediante el análisis de datos estadísticos se cumplió con el objetivo general propuesto que fue de analizar a cerca de la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de segundo semestre de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto.

- Después de haber aplicado el pre test en las muestras observadas, aplicación del Programa de Prevención del Estrés Académico y posterior evaluación en el pos test se concluye que si existe influencia del estrés en el rendimiento académico

➤ En relación a los objetivos específicos de identificar el grado de estrés en los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto, gestión 2018.

➤ En el grupo experimental se observó en una primera medición que los niveles de medición del estrés académico demostraron que

- El grado de estrés del grupo experimental a inicio era de 3,073 que equivale a tener un nivel de estrés intermedio y después de la aplicación del programa y con evaluación del post test dio un puntaje de 2,673 que equivale a un grado de estrés bajo disminuyendo el estrés en 4 puntos lo que demuestra un cambio significativo.

➤ Establecer el grado de rendimiento académico antes y después de la aplicación del programa en los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto, gestión 2018.



- En cuanto al grado de rendimiento académico antes de la aplicación del Programa de Afrontamiento al Estrés Académico se pudo observar que: El grupo control presentaba un 13% de reprobados en el pre test y en el pos test presentó un 7 % de reprobación cuanto los estudiantes aprobados, el grupo control presentó un 87 % en el pre test y en el pos test un 93 % con nota de aprobación.
- 
- El rendimiento académico
  - Relacionar los niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Pública de El Alto, gestión 2018

Haciendo una relación de los niveles de estrés con el rendimiento académico se obtiene datos que indican que la relación entre estrés y rendimiento académico existe ya que

•El grado de rendimiento académico

El promedio de rendimiento académico antes de la iniciación del programa fue de 60,8 puntos. Después de aplicar el programa de prevención del estrés académico se obtuvo una puntuación de 71,2 puntos. La puntuación obtenida es significativa para la investigación.

**Conclusiones en relación a la hipótesis planteada de:**

¿Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de Universidad Pública de El Alto, gestión 2018?

- Si existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de la Universidad Pública de El Alto ya que el estrés académico en los estudiantes universitarios afecta directamente el desempeño académico de las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia.

### **En relación al Programa:**

- El programa sobre Prevención del estrés ha generado los cambios esperados en la investigación y corroborando la hipótesis planteada antes del proceso de desarrollo de la aplicación.
- El programa de Prevención del estrés se basó en el análisis, elaboración y posterior aplicación en las esferas de interacción humana que son donde el estrés muestra su efecto, es decir en las reacciones físicas, reacciones psicológica y comportamentales que son exteriorizados en la conducta. Aspectos que no son aislados sino complementarios.
- El diseño del Programa de Prevención del estrés Académico donde se desarrolló varias actividades fue una propuesta innovadora y eficaz ya que se pudo disminuir el estrés académico a partir de la enseñanza de diversas estrategias de afrontamiento y control del estrés lo que va en beneficio del proceso de formación académica de las estudiantes de Educación Parvularia, que en un futuro trabajaran con niños de 0 a 6 años lo que les hace volubles a que se estresen constantemente en su interacción laboral y en la actualidad en su vida académica estudiantil.
- Los resultados que se obtuvieron al evaluar el grupo control cuando se procedió a la aplicación del pre test y pos test, no dio resultados significativos en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, que fueron las áreas que se evaluaron y plantearon en el programa
- Los resultados que se lograron al evaluar el grupo experimental después de la aplicación del pre test, posteriormente la aplicación del programa de Prevención del estrés Académico y posteriormente el pos test, se incrementó en las tres áreas

de interacción y evaluación de reacciones físicas, reacciones comportamentales y reacciones psicológicas.

- El afrontar el estrés académico a partir de diferentes estrategias reflejadas a en diferentes reacciones nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos.
  
- Cuando hablamos de un control del Estrés en relación al desenvolvimiento académico, el aspecto y control psicológico es fundamental, ya que de este aspecto psicológico derivan las esferas conductual y física por lo que el enseñar a los estudiantes en proceso de formación académica a relajarse frente a situaciones estresantes, conocer los hábitos saludables para controlar el estrés en el desempeño académico ayuda de gran manera a afrontar de manera positiva el estrés.
  
- Los docentes de la Carrera de Educación Parvulario se enfocan en impartir su clase para cumplir con los contenidos de asignatura propuestos y dejando lado el generar alguna charla para la prevención del estrés académico, sin darse cuenta que el estrés académico en un estudiante generaría bajo nivel de asimilación en la signatura.
  
- Haciendo una síntesis se concluye que si aprendemos o enseñamos a el manejo adecuado del estrés académico, aparte de generar una estabilidad emocional en el estudiante, lograríamos mejorar el rendimiento académico en todos los niveles de educación.

## **6.2. RECOMENDACIONES**

A partir de la elaboración de la investigación, la elaboración del programa de prevención y la conclusión de este trabajo se puede concluir que es necesario que en toda institución universitaria se trabaje y apliquen técnicas de prevención del estrés académico para el logro de resultados óptimos en las asignaturas que se imparte.

Es necesario profundizar en diferentes ámbitos del desarrollo de la actividad académicas universitarias, generando nuevas investigaciones, nuevos estudios que den a conocer más estrategias innovadoras a cerca de la Prevención del estrés académico, no necesariamente como un programa aislado sino paralelo al desarrollo del proceso académico

En el ámbito educativo sobre todo en las primeras etapas universitarias o los primeros cursos de formación universitaria es necesario desarrollar y aplicar programas efectivos en cuanto a la prevención estrés académico en sus esferas sociales de interacción conductual, física y comportamental.

Programas que conduzcan al estudiante a tener a un mejor control de su estrés académico y este mejore de sobremanera su estabilidad psicológica y su rendimiento académico sea optimo, así pueda lograr finalizar su carrera universitaria con éxito. (Cruz F., 2018, pág. 12)

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alfonso A., B. (2015). Estrés Académico. *EDUMECENTRO*, 163-178.
- Barraza M, A., & Silerio Q., J. (2007). El Estrés Académico en Alumnos de Educación Media Superior:Un Estudio Comparativo. *INED Investigación Educativa*(7), p.48-65.
- Barraza M., A. (2006). Un Modelo Conceptual Para el Estudio del Estrés Académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), p.110-129.
- Barraza M., A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras:un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Blanco B., K. a. (2015). *Estrés Académico en los Estudiantes del Area de la Salud en una Universidad Pública*. (tesis de pregrado), Universidad de Cartagena-Facultad de Enfermería, Cartagena de Indias.
- Bolivia. (2010). *Nueva Constitucion Politica del Estado*. La Paz: Gaceta Oficial de la Vicepresidencia, del Estdo Plurinacional de Bolivia.
- Bolivia. (2017). Viceministerio de Educación Regular, Educación Inicial en Familia Comunitaria No Escolarizada. *Ministerio de Educación*.
- Bolivia, G. O. (2010). Ley de Educación N°070,Avelino Siñani-Elizardo Perez. *Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia*.
- Casaretto, e. a. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, XXI(2).
- CPE, C. P. (2009).
- Cruz F., G. A. (2018). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicomotricidad de la universidad salesiana de bolivia*. (Tesis de Maestría), Universidad Mayor de San Andrés, La Paz-Bolivia.
- Domínguez C., R. A. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de Universitarios. *Educación y Ciencia*, 31-40.
- Dosne P., C. (2013). Estrés y Resiliencia Hans Selye y el encuentro de las dos culturas. *Medicina*.
- FIGUEROA, C. (2004). *Sistemas de Evaluación Académica*. El Salvador: Universitaria.

- GALDOS A., P. T. (2014). *Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios*. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Facultad de Ciencias Humanas, Carrera Psicología. P.80.
- Galeano M., M. E. (2004). *Diseños de Proyecto en la Investigación Cualitativa*. Medellín, Colombia: Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Galvez S., D., Martinez L., A., & Martinez L., F. (2015). *Estrés*. Iztapalapa: Universidad Autónoma Metropolitana.
- GARCÉS, R. (2015). *Diseño y Construcción de Instrumentos de Evaluación de Aprendizajes y Competencias*. Colombia: REDIPE p.114.
- HERNANDEZ B., J. (2015). *La Motivación Académica basada en la teoría de la autodeterminación y su influencia en el rendimiento académico (Caso Academia Nacional de Policías)*. La Paz.
- Hernandez S., R. C. (2014). *Metodología de la Investigación*. México.: Mc.Graw Hill. p. 600.
- INE, I. N. (2002). Censo 2002.
- LAZARUS, R. e. (2008). *Revista Latinoamericana de Psicología*. Colombia: editorial@urosario.edu.co.
- Marquez, C. (2004). Estrés y cognitivismo. En R. A. Psiquiatría, *Depresión, Ansiedad y Estrés* (Vol. 57, págs. 2013-2017). Buenos Aires, Argentina: VERTEX.
- Martín M., I. M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- MARTINEZ GODINES, V. L. (2013). *Paradigmas de Investigación, Manual Multimedia para Trabajos de Investigación. Una Visión desde la Epistemología Dialéctica Crítica*. España: Mc.Graw Hill.
- Melgosa, J. (2006). *¡Sin Estrés!* Madrid-España: Safeliz.
- Ortiz L., F. (2007). *Vivir sin estrés*. Pax México.
- PAZ H., H., & GUTIERREZ N., B. (2018). *Psicología*. La Paz: Arnau.
- Pérez R., S. L. (2020). Estrés y aprendizaje: una diada para Estrés en Universitarios. En U. d. Colima, *Estrés en Universitarios* (págs. 79-95). México: Colima.
- Pérez R., S. M. (2020). El estrés. Una aproximación teórica. En U. d. Colima, *Estrés en Universitarios* (págs. 23-31). México.

- Pérez R., S. M. (2020). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés en universitarios latinoamericanos. En U. d. Colima, *Estrés en Universitarios* (págs. 33-77). Mexico: Colima.
- Pozos R., B. S. (2015). Estrés Académico y Síntomas Físico, Psicológicos y Comportamentales en Estudiantes Mexicanos de una Universidad Pública. *Ansiedad y Estrés*, p.35-42.
- Pulido R., e. (2011). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 31-37.
- Pulido R., M. e. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 31-37.
- Raffino, M. E. (2019). *Concepto de*. (M. E. Raffino, Ed.) Recuperado el 20 de abril de 2020, de Concepto de: <<https://concepto.de/teoria-de-sistemas/>>
- Romero, J. Investigaciones Sociales. (*Tesis de maestría*). Universidad de Mexico, La Paz.
- Rossi, R. (2012). *Para superar el estrés*. Mexico: De Vecchi Ediciones.
- SELTIZ. (2014). Poblacion de Estudio. En F. Y. En: HERNANDEZ, *Metodologia de la Investigacion* (pág. p.303). Mexico D.F.: Mc Graw Hill.
- UPEA, C. E. (2015). *Malla Curricular*. El Alto.
- Zavala Z., J. ( 2008). Estrés y burnout docente: conceptos,. *Educación*, XVII(32), 67-86.
- Bolivia, Constitución Política del Estado plurinacional de Bolivia, promulgada el 9 de febrero 2009
- Bolivia, Ley 070 -2010 Avelino Siñani - Elizardo Pérez
- Bolivia, Ley N° 548 Ley de 17 de Julio de 2014.Código Niño, Niña y Adolescente

# ANEXOS



# Anexo 1

## CUESTIONARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

De Arturo Barraza

El presente cuestionario tiene como objetivo identificar el nivel de estrés en los estudiantes de educación superior y post grado durante sus estudios.

**Instrucciones.** - En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez. (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FISICAS					
Item (Reactivos)	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algun as Veces	(4) Casi Siemp re	(5) Siempre
Trastorno en el Sueño (Insomnio o Pesadillas)					
Fatiga Crónica (Cansancio Permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de Digestion,dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas,frotarse,etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLOGICAS					
Ítems/ Reactivos	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algun as Veces	(4) Casi Siemp re	(5) Siempre
Inquietud( )Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentido de Depresión o Tristeza (Decaído)					
Ansiedad, Angustia o Desesperación					

Problemas de Concentración					
Sentimientos de Agresividad o Aumento de irritabilidad					
Sentimiento de Temor					
Dificultades para recordar cosas					
<b>REACCIONES COMPORAMENTALES</b>					
Ítems/ Reactivos	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algun as Veces	(4) Casi Siemp re	(5) Siempre
Conflictos y Tendencias a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores de clase					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Dificultades para tomar decisiones					

## Anexo 2

### CUESTIONARIO SISCO DEL ESTRÉS

Estimado/a estudiante, se realiza una investigación con el objetivo de identificar el nivel de estrés. Para lo cual le pido a usted pueda responder de forma sincera las preguntas que se ha formulado, haciéndole conocer que la información proporcionada será de carácter confidencial. Le agradezco anticipadamente su participación.

#### 1. Datos Generales

Edad:	
Fecha:	Semestre:

#### II Instrucciones:

Marca con una X la respuesta que considere apropiada. En una escala valorativa del (1)al (5) donde (1) es nunca, (2) es una o dos veces,(3)es ocasionalmente,(4) es con mucha frecuencia y (5) es continuamente. Señale en los últimos 6 meses con qué frecuencia experimento las siguientes situaciones como:

<i>REACCIONES FISICAS</i>		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Trastorno en el Sueño (Insomnio o Pesadillas)					
2	Fatiga Crónica (Cansancio Permanente)					
3	Dolores de cabeza o migraña					
4	Problemas de Digestion,dolor abdominal o diarrea					
5	Rascarse, morderse las uñas,frotarse,etc .					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

7	Inquietud( )Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
8	Sentido de Depresión o Tristeza (Decaído)					
9	Ansiedad, Angustia o Desesperación					
10	Problemas de Concentración					
11	Sentimientos de Agresividad o Aumento de irritabilidad					
12	Sentimiento de Temor					
13	Dificultades para recordar cosas					
14	Conflictos y Tendencias a polemizar o discutir					
15	Aislamiento de los demás					
16	Desgano para realizar las labores de clase					
17	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
18	Dificultades para tomar decisiones					

## **Anexo 3**

**PROGRAMA DE PREVENCION DEL ESTRÉS ACADEMICO**

### **Modulo Teórico**

## ACTIVIDAD Nro. 1

### El Estrés Académico: Conceptos, Etapas, Causas y Consecuencias

**Objetivo.** - Brindar una explicación teórica sobre el Estrés

#### MATERIAL

- Data
- Diapositivas

**DURACION.** - 30 Minutos por sesión se desarrolló 2 sesiones para el módulo teórico

**PROCEDIMIENTO** La explicación teórica estará apoyada en diapositivas

#### ¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADEMICO?

- ◉ “Desde este modelo el estrés académico se define como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta en tres momentos” (BARRAZA, 2008)

## TEORIA COGNOSCITIVISTA

- 1. El estudiante se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del estudiante son consideradas estresores (input).
- 2. Segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- 3. Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el desequilibrio sistémico.

## ESTRESORES ACADEMICOS

- Exigencias Internas: es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro.
- Exigencias Externas: es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso.

## ESTAR SOMETIDO DURANTE LARGOS TIEMPOS GENERA



## ETAPAS DEL ESTRES



**ALARMA**  
Es cuando el cuerpo se prepara con cambios físicos.

**RESISTENCIA**  
El cuerpo intenta volver a su estado inicial de calma.

**AGOTAMIENTO**  
Se producen los síntomas más habituales que se demuestran en la conducta.

A vertical purple gradient bar is located to the right of the text box.



## CUÁNDO LA PERSONA ATRAVIESA LAS TRES ETAPAS

- ◉ La persona que pasa por estas tres fases del estrés:
- ◉ Llega al agotamiento presentando síntomas físicos referidos con síntomas de carácter emocional y desemboca en síntomas comportamentales, mostrando una disminución del rendimiento personal, pérdida de autoestima o pequeñas pérdidas de memoria a corto, en situaciones cotidianas que afectan su rendimiento académico.

## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

- ◉ Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

## LA EMOCIÓN IMPLICA TRES SISTEMAS DE RESPUESTA.

- Según Francs Palmero
- 1. Dimensión cognitiva/ subjetiva (sentimiento),
- 2. Dimensión fisiológica/adaptativa (cambios corporales internos)
- 3. Dimensión Conductual/Expresiva (manifestaciones conductuales externas)
- 4. Dimensión Psicológica (cognitiva y sentimiento)

FELICIDAD	
Características	Favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales.
¿Qué la produce?	-Logro, consecución exitosa de los objetivos que se pretenden
Actividad Fisiológica	-Incremento en frecuencia respiratoria (
Procesos cognitivos implicados	-Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas, creatividad, así como el aprendizaje y la memoria
¿Cual su Función?	-Estado placentero, deseable, sensación de bienestar, sensación de autoestima y autoconfianza

IRA	
Características	La ira es el componente emocional del complejo de agresividad ,hostilidad y la Ira
¿Qué la produce?	Condiciones que generan frustración , interrupción de una conducta motivada, situaciones injustas .
Actividad Fisiológica	-Elevada actividad neuronal y muscular
Procesos cognitivos implicados	Obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos.
¿Cual su Función?	Se experimenta como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Relacionada con impaciencia.

MIEDO	
Características	La reacción ante un peligro real que es proporcionada a éste
¿Qué la produce?	Situaciones novedosas y misteriosas como procesos académicos
Actividad Fisiológica	Aceleración de la frecuencia cardíaca, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de la misma
Procesos cognitivos implicados	Focalización de la percepción casi con exclusividad en el estímulo temido.
¿Cual su Función?	Preocupación, recelo por la propia seguridad o por la salud. Sensación de pérdida de control.

TRISTEZA	
Características	Promueven el aislamiento físico y psicológico, focaliza su atención en las emociones displacenteras y permite ver que la persona no está bien.
¿Qué la produce?	Separación física o psicológica, pérdida o fracaso, decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo.
Actividad Fisiológica	Ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel
Procesos cognitivos implicados	-La tristeza puede inducir a un proceso cognitivo característico de depresión y errores en el procesamiento de la información)
¿Cuál su Función?	Desánimo, melancolía, desaliento.

SORPRESA	
Características	Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña
¿Qué la produce?	Aumento brusco de estimulación.
Actividad Fisiológica	-Incremento momentáneo de la actividad neuronal.
Procesos cognitivos implicados	Incremento en general de la actividad cognitiva
¿Cuál su Función?	Estimula la sensación de incertidumbre por lo que va a acontecer.

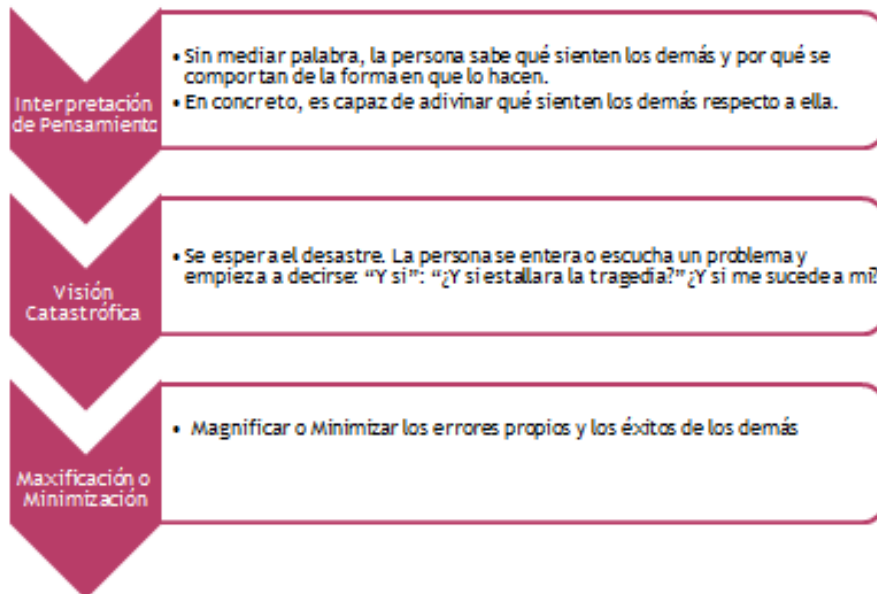
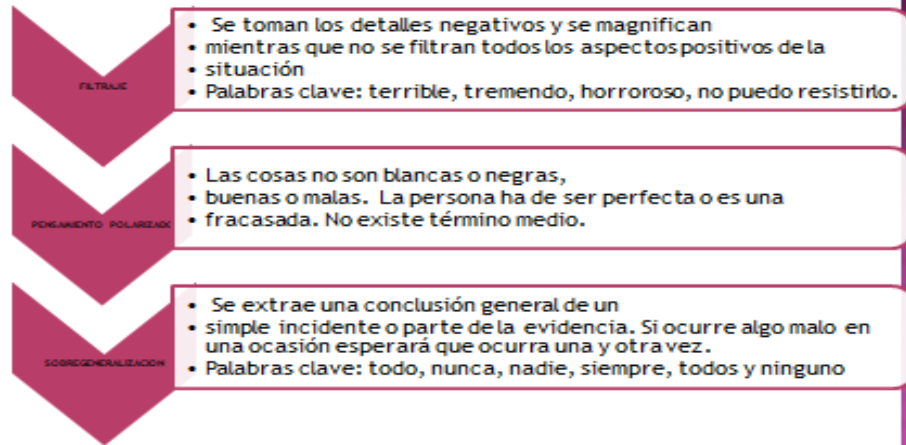
ASCO	
Características	El asco es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes.
¿Qué la produce?	Estímulos desagradables condicionados aversivamente, que suelen ser olfativos o gustativos.
Actividad Fisiológica	Aumento en reactividad gastrointestinal -Tensión muscular
¿Cual su Función?	Ayuda a la evitación de los estímulos olorosos o gustativos, tales como náusea.

## ¿QUÉ SON LAS DISTORSIONES COGNITIVAS?

- Las distorsiones cognitivas son maneras erróneas de interpretar la información que nos proporciona la realidad por tanto una inadecuada interpretación de lo que pasa a nuestro alrededor.

•





## HABITOS DE VIDA SALUDABLES DE VIDA

- Según la Organización Mundial de la Salud la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social que se da por estilos de vida saludable”. Esta vida saludable haciendo referencia a la alimentación y actividad física, buenas relaciones con los otros y el ambiente que lleva a lograr el bienestar en la persona
- Los hábitos son considerados acciones que se repiten de forma regular que pueden ser buenas o malas.



## TENER UNA DIETA ALIMENTARIA EQUILIBRADA



- Consumir  $\frac{1}{2}$  plato de verduras.
- Consumir  $\frac{1}{4}$  plato de alimentos ricos en proteína (carnes).
- Consumir  $\frac{1}{4}$  plato de cereales/carbohidratos.



## ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR EL ESTRÉS

- ◉ Hacer ejercicio reduce el estrés debido a que durante la práctica de algún deporte o actividad física, se liberan endorfinas, hormonas que inducen bienestar, sueño y relajación.



## DORMIR LO NECESARIO PARA PREVENIR EL ESTRÉS

- ◉ Descansar bien para gozar de buena salud, el sueño es un mecanismo que permite reorganizar el organismo, afianza la memoria y el aprendizaje.





**Anexo 4**  
**Módulo Dimensión Psicológica**

## **ACTIVIDAD Nro.1**

### **Técnicas de Relajación**

**Objetivo.-**Educar a los participantes en el manejo de los síntomas físicos y emocionales por medio de las técnicas de relajación.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

**Tamaño del Grupo:** 45 participantes

#### **Material:**

- Colchonetas
- Música de Relajación
- Ropa cómoda

#### **Procedimiento:**

-Se organizara a las participantes en sillas

- Se solicitara a las participantes registren en una cartulina las reacciones fisiológicas que percibieron en una situación incómoda que les generó estrés y tomar conciencia de que tipo de síntoma físico provocó esa situación estresante

- Debemos iniciar con la técnica de relajación.

-En la secuencia debe hacer lo siguiente: 1. Tensar los músculos al grado máximo. 2. Notar en los músculos la sensación de tensión. 3. Relajarse 4. Sentir la sensación de Relajación.

- El orden será: frente,ojos,nariz,boca,lengua,mandíbula,labios cuello,brazos,piernas,espalda,torax,estómago,debajo de la cintura.

- Continuando se harán ejercicios de respiración, se pedirá a las participantes se coloquen boca arriba en las colchonetas cerrando los ojos y relajen todo su cuerpo. Contar del 1 al

10 para hacer la inspiración y nuevamente del 1 al 10 para hacer la expulsión del aire lentamente.

- Se les pedirá que tomen conciencia del estado relajado en el que se encuentran, se concluyen con 5 ejercicios de respiración.

## **ACTIVIDAD Nro. 2**

### **El Poder del Pensamiento Positivo**

**Objetivo.-** : Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales

**Tiempo:** 45 minutos

**Tamaño del Grupo:** 45 participantes

**Lugar:** Un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

**Material:**

**Procedimiento:**

- Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre ellos.
- Forman parejas de trabajo.
- En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:
  - Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
  - Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
  - Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.
- Se debe explicar que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos.
- Después se pide que cada participante exponga sus respuesta y se refuerza con aplausos.
- Finalmente se les aplicara unas preguntas para su reflexión:  
¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio? ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio?

## **ACTIVIDAD Nro.3**

### **Un Mensaje de Animo**

**Objetivo.-** Incentivar que las participantes asimilen la importancia de las frases motivadoras para la prevención del estrés.

**Tiempo:** 30 minutos

**Tamaño del Grupo:** Participantes

**Material:**

- Hojas de Cartulina
- Marcadores de colores

**Procedimiento.-**

- Se dará un tiempo prudente para que cada participante piense en una frase que le resulte inspiradora para prevenir el estrés académico.
- Posteriormente cada uno de las participantes escribirá en privado una frase, un verso, un trozo de una canción o algo que personalmente les resulte motivador para reducir el estrés y crean que también puede serlo para los demás.
- Mencionarles que pasarán a socializar con sus compañeras la frase que eligieron.
- Preguntar a los participantes de qué manera esta frase influyó en ellos para mantener la calma o estar motivado.
- Una vez socializado los carteles con todos los participantes.
- Se instará a recuperar ese mensaje en los momentos en los que se necesite ánimo y utilizar otro tipo de mensajes que ayuden a sacar fuerzas en situaciones estresantes.

## **ACTIVIDAD Nro. 4**

### **Ejercicio de Autoobservación**

**Objetivo.** - Que los participantes se hagan conscientes de la forma en que el estrés puede afectarnos físicamente sin darnos cuenta hasta que se genera una dolencia o enfermedad.

**Tiempo:** 30 minutos

**Tamaño del Grupo:**

45 participantes

**Lugar:**

**Material:**

-Hojas bond tamaño resma

-Marcadores

**Procedimiento:**

-Dar la orden a los participantes que se muevan de un lugar a otro y luego elegir un momento de la sesión para mandar a las participantes que se queden quietos. Entonces instará a que se auto observen a niveles de postura corporal, tensión en alguna de sus partes del cuerpo, velocidad de la respiración.

Reflexionar sobre la manera en que nos afecta a los músculos y como estos se contraen hasta terminar por crear contracturas; y de esta manera intentar corregir estas situaciones antes de que se agraven y de ser problemas físicos pasen a ser problemas psicológicos.

Esta actividad está basada en una propuesta por Güel y Muñoz (2010).

**Anexo 5**  
**Módulo de Dimensión Física**

## **ACTIVIDAD Nro.5**

### **Conociendo Mis Emociones**

**Objetivo.-** Fomentar en las participantes la expresión de sus diferentes emociones de forma lúdica

**Tiempo:** 1 hora

**Tamaño del Grupo:** 45 participantes

#### **Material.**

- Sillas

#### **Procedimiento:**

- Colocados todos en un círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha “Se murió Chicho”, pero llorando y haciendo gestos exagerados.
- El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor.
- Luego deberá continuar pasando la “noticia” de que Chicho se murió, llorando igualmente, y así hasta que termine la rueda.
- Puede iniciarse otra rueda pero cambiando la actitud. Por ejemplo: riéndose, asustado, nervioso, tartamudeando, borracho, etc.

El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice. Se debe estimular guiar un proceso para que el grupo analice y tome conciencia acerca de sus emociones.



## **ACTIVIDAD 6**

### **Tómate un Tiempo Para hacer ejercicio**

**Objetivo.-** Fomentar la actividad física como medio para controlar y bajar los niveles de estrés

**Tiempo:** 30 participantes

**Tamaño del Grupo.** 50 estudiantes

**Material:**

- Instructora de Zumba
- Ropa deportiva
- Reproductor de Música

**Procedimiento.-**

- Dar una explicación introductoria a cerca de la importancia de hacer ejercicio de manera regular ya que ayuda a manejar el estrés mediante la liberación de sustancias neuroquímicas como lo es la norepinefrina que desempeña un papel importante en la acción de otros neurotransmisores obteniendo un efecto directo en la reducción al estrés.
- Prácticamente cualquier forma de movimiento (incluso caminar por el pasillo) puede actuar como un calmante para el estrés.
- Hacer ejercicio te pone de buenas porque se incrementa la producción de endorfinas, una sustancia que te regala esa sensación de satisfacción.

- El ejercicio también puede mejorar la calidad de sueño, el cual se ve afectado por el estrés prolongado.
- Despertar con energía te ayuda a permanecer más tranquilo y relajado. La música tiene un efecto positivo en nuestro cerebro, logrando cambiar nuestro estado de ánimo, bailar tiene un impacto positivo en la mente.

## **ACTIVIDAD Nro. 7**

### **Tipos de Saludos para El Cuerpo**

**Objetivo.-** Reforzar en las participantes la importancia del contacto físico a partir de un abrazo generando confianza en el grupo.

**Tiempo:** 20 minutos

**Tamaño del Grupo:** 45 participantes

**Material:**

- Tres órdenes escritas en cartulina
- 1. Saludo inicial
- 2. Saludo cariñoso
- 3. Saludo Amoroso

**Procedimiento.**

- Se da una explicación acerca de los tipos de saludos en la sociedad.
  - Se realiza una representación a cerca de los tres tipos de saludos.
1. El saludo normal que se da a las personas que vemos en la calle y reconocemos.  
El saludo con la Vista (con los ojos)
  2. El Saludo cariñoso que se da a la familia  
Es un saludo dando la mano y un abrazo sutil
  3. El saludo amoroso que se da a las personas que amamos, pareja, mamá, papá, hermanos, enamorados, esposo, esposa, etc.  
Es un saludo emotivo, con un abrazo eufórico y alegre.

- Se les pide indica que deben empezar a caminar por todo el salón y al escuchar la orden de 1-2 ó 3 deben empezar a reproducir el tipo de saludo que se les solicite.

La finalidad de esta actividad es promover el contacto físico que ayude a la unión y confianza del grupo.

## **ACTIVIDAD Nro. 8**

### **Tipos de Respiración**

**Objetivo.-** Lograr que las participantes conozcan los tipos de respiración para reducir el estrés.

**Tiempo:** 40 minutos

**Tamaño del Grupo:** 45 participantes

**Material:**

- Sillas
- Ropa cómoda

**Procedimiento.**

- Inicialmente se dio una explicación a cerca de los tipos de respiración.
- Se realiza una demostración de los 4 tipos de respiración

#### **1. Respiración cuadrada**

La más simple de todas. La participante debe escoger una postura en la que se sienta a gusto (puede ser sentada, en casa, y hasta acostada ).

Inhala, contando hasta cuatro, y exhala, contando hasta cuatro. Siempre por la nariz.

La respiración cuadrada aumenta la concentración, relaja el sistema nervioso y reduce el estrés. Además es particularmente útil a la hora de dormir.

Conforme vayas avanzando, intenta inhalar y exhalar contando hasta seis, ocho o 10.

#### **2. Respiración abdominal**

El objetivo aquí es inflar el diafragma, no el pecho.

Con una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre, realizamos una respiración profunda por la nariz, sintiendo nuestro vientre crecer y nuestros pulmones estirarse. Hacer seis a 10 respiraciones lentas y profundas

Durante 10 minutos .

### **3. Relajación muscular progresiva**

Se usa para reducir la tensión en el cuerpo entero.

Manteniendo respiraciones profundas y lentas, empezamos inhalando por la nariz contando hasta cinco mientras tensamos nuestros pies, y exhalamos por la boca contando hasta cinco relajándolos.

Repetimos para cada grupo muscular: rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos y dedos, cuello y mandíbula y ojos.

### **4. Respiración alterna**

En posición relajante, ponemos nuestro pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha y nuestro índice sobre la fosa nasa izquierda. Inhalamos por la fosa izquierda presionando con nuestro pulgar, y soltamos y exhalamos por la fosa derecha presionando con el índice.

Es la única técnica que no se recomienda antes de dormir, ya que se considera que balancea el cuerpo y levanta la mente.

**Anexo 6**  
**Módulo de Competencia**  
**Comportamental**

## **ACTIVIDAD Nro. 9**

### **Respirar para Reír**

**Objetivo.-** Implementar la técnica de respiración para estimular la risoterapia

**Tiempo:** 30 minutos

**Tamaño del Grupo :** 45 participantes

**Material:**

**Procedimiento:**

- Párese firme, con las piernas algo separadas para buscar mejor apoyo; relaje los hombros (encójase de hombros y suelte los brazos varias veces)
- Relaje los músculos de la cara; ponga una sonrisa en su boca (aunque la note muy falsa); cierre los ojos.
- Pedir a las participantes que recuerden alguna situación simpática, graciosa o cómica donde haya estado presente.
- Deben comenzar a respirar tomando aire profundamente y soltándolo de manera entrecortada.
- Enseguida cambie y al soltar el aire, hágalo emitiendo la sílaba “ja”, cada vez que expulse.
- Después cambie y haga lo mismo, pero con “je”, con “ji”, etcétera.
- Comenzará a sentir un nuevo estado de ánimo y la risa ya no la sentirá falsa, al contrario.
- Según la psicofisióloga chilena Susana Bloch, que vio que la única forma de “medir” las emociones era a través de la respiración que caracteriza a cada una de ellas.
- Lo opuesto a reír es llorar y uno en esa situación toma el aire entrecortadamente y lo expulsa de una vez, al revés de la risa, como se señaló en el ejercicio.



Por tanto, el proceso que buscamos es el contrario; es decir, lo normal es sentirse triste y logramos respirar como tal; con el ejercicio nos ponemos a respirar como si estuviéramos alegres y logramos estarlo.

## **ACTIVIDAD Nro.10**

### **Analiza Tu Estrés**

**Objetivo.** - Que los participantes analicen las diferentes situaciones que le causan estrés.

**Tiempo:** 10 minutos

**Tamaño del Grupo:**

**Material:**                -Hojas bond tamaño resma  
                                      -Marcadores

**Procedimiento:**

-Se entrega a los participantes un documento donde aparecen varias preguntas relacionadas con el estrés personal, sus causas, consecuencias, hábitos relacionado.

Servirá para introducir la sesión y para hacer reflexionar a los asistentes sobre el modo en que viven el estrés. Está basada en una actividad propuesta por Cungi (2004).

### **FICHA ACTIVIDAD**

Preguntas sobre tu estrés académico

1. ¿Cuáles son los principales estresores a los que estoy sometido/a?
2. ¿Cómo suelo reaccionar emocionalmente ante estos estresores?
3. ¿Cuáles son las principales manifestaciones funcionales y orgánicas que sufro (insomnio, cansancio, contracturas, problemas digestivos, asma, dolor de cabeza...)?
4. ¿Qué métodos o hábitos uso para afrontar estos problemas? ¿Son eficaces o perjudiciales?
5. ¿Qué consecuencias concretas tiene el estrés en mi comportamiento? ¿Me enfado con alguien? ¿Alcanzo mi meta? ¿Abandono mi vida social?

## ACTIVIDAD Nro. 11

### Identificando Sensaciones, Pensamiento y Reacciones Físicas

**Objetivo.-** Implementar la técnica de respiración para estimular la risoterapia

**Tiempo:** 30 minutos

**Tamaño del Grupo:** 45 participantes

**Material:-** Hojas de Registro

- Bolígrafos

#### Procedimiento:

- Inicialmente se hace la entrega de hojas de registro una semana antes para que la participante anote todas las situaciones que le causan estrés, haciendo énfasis en el aspecto académico.
- Centrándonos en la respuesta cognitiva o de pensamiento en dicha situación, su respuesta fisiológica y el resultado final.
- En la sesión se trabaja la última columna donde hace referencia al Cambio de respuesta y se refuerza el cambio de respuesta.
  - Finalmente se realizó una reflexión final a cerca de la importancia de responder de manera adecuada al medio sin que nos genere estrés.

Se entregó una hoja de Registro de Actividades que genere Estrés Académico

Situación	Respuesta Cognitiva	Respuesta Fisiológica	Resultado	Cambio de Respuesta
<b>Fecha:</b> <b>Hora:</b> <b>Como se produce la situación de estresante</b>				

## **ACTIVIDAD Nro. 12**

### **Fíjate En Lo Que Piensas**

**Objetivo.** - Que los participantes resuelvan las situaciones que atraviesan

**Tiempo:** 45 minutos

**Tamaño del Grupo:**

**Material:** - Hojas bond tamaño resma

- Marcadores

#### **Procedimiento:**

Para esta actividad, en primer lugar, se pondrán en común varias situaciones que supongan retos para los asistentes, preferiblemente relacionados con el futuro de su vida académica.

A continuación, se les pedirá que expresen los pensamientos que se les vienen a la cabeza en esas situaciones. Con el material explicado, repartido anteriormente, deberán descubrir los errores de pensamiento y reestructurar las frases para que no contengan distorsiones cognitivas. Finalmente se pondrán en común.

Para esta actividad se debe trabajar con la lista de Distorsiones Cognitivas para que la participante identifique y pueda corregir su distorsión de pensamiento.

#### **FICHA ACTIVIDAD**

<b>FICHA DE ACTIVIDAD: Errores de Pensamiento</b>
---

Situación que generan estrés	
Pensamientos relacionados	
Tipo de error de pensamiento	
Transformación	

## **ACTIVIDAD Nro. 13**

### **Como Esta Tu Paciencia**

#### **La Tolerancia A La Frustración**

**Objetivo.** - Que las participantes conozcan los límites y consecuencias de su tolerancia a la frustración

**Tiempo:** 45 minutos

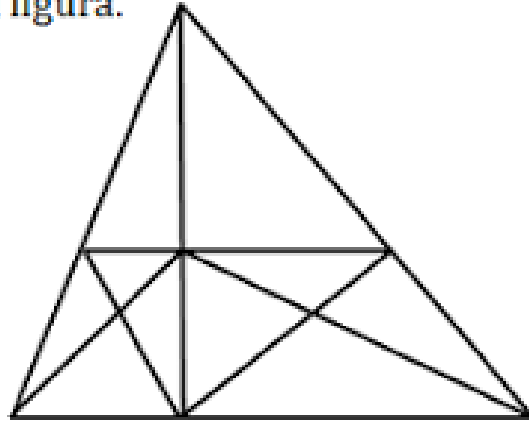
**Material:**

**Procedimiento.-** Se pide a los participantes que realicen varios ejercicios de lógica, de difícil resolución. Se debe observar las reacciones de los participantes al no poder conseguirlo

- Se pondrá en común que tipo de emociones se han generado al no poder resolverlos, al ver que otros compañeros si que llegaban a la solución, y reflexionar sobre si reaccionan siempre a la frustración de esa manera en su vida diaria. Se les explicará que esa frustración es una energía que si orientamos hacia la solución nos ayudará a resolver el problema.

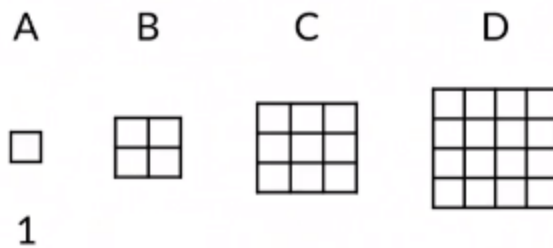
Determine la cantidad de triángulos que se observan en la figura.

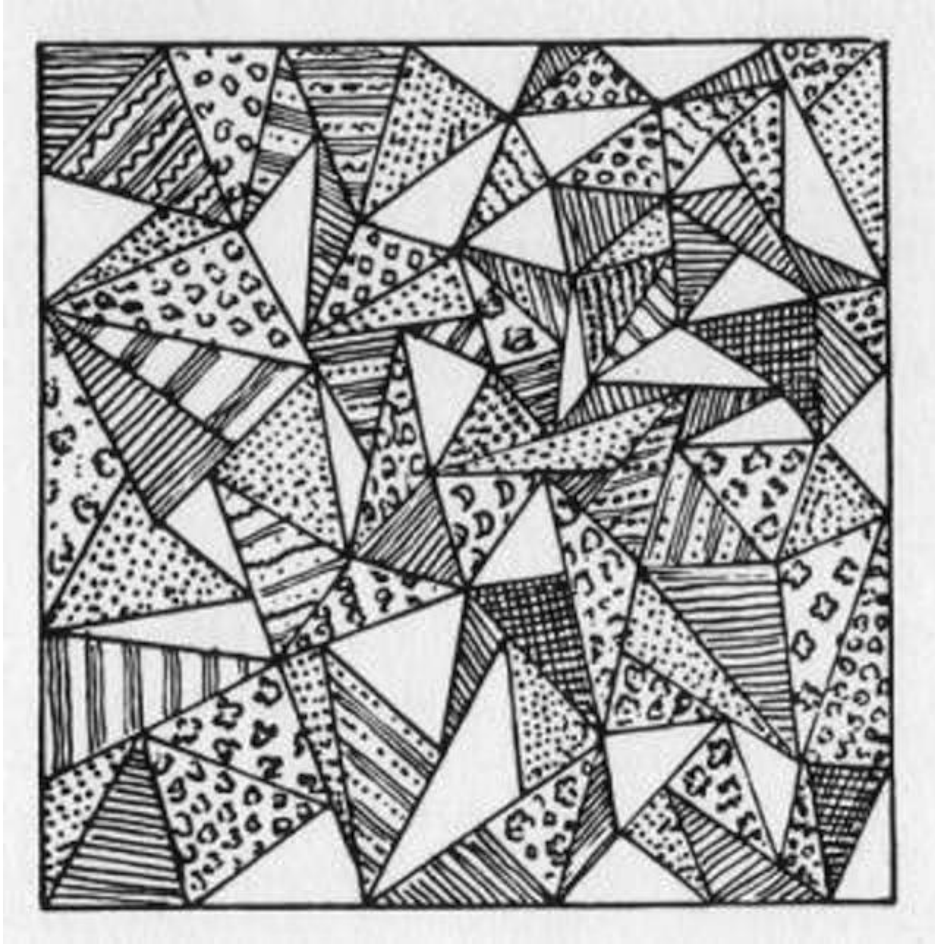
- A) 19
- B) 20
- C) 26
- D) 27
- E) 28



## Conteo de figuras

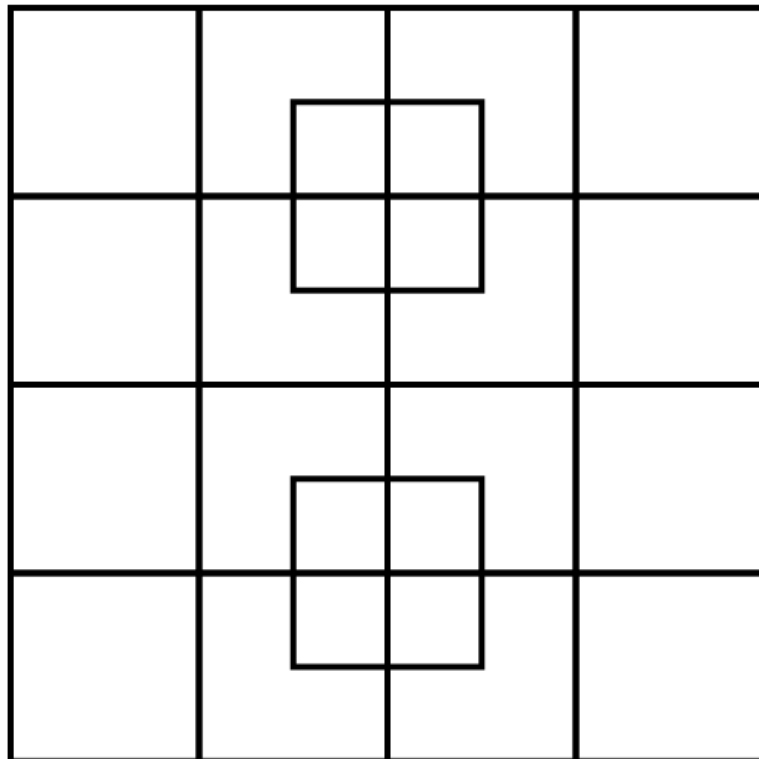
¿Cuántos cuadrados hay en cada figura?







¿Cuántos cuadrados  
hay en este dibujo?



# Anexo 7

## LISTADO DE EMOCIONES

LISTADO DE EMOCIONES según los acontecimientos que nos las provocan.

Nombre:

➤ **Realización de nuestros deseos:**

Alegría, animación, congratulación, gozo, diversión, éxtasis, plenitud, satisfacción, complacencia, ánimo, euforia.

➤ **Evaluación negativa de uno/a mismo/a:**

Inferioridad, vergüenza, bochorno, sentirse embarazado, pudor, enrojecimiento, culpa, arrepentimiento, pesar, remordimiento.

➤ **Evaluación positiva de uno/a mismo/a:**

Seguridad, autoestima, autoconfianza, dignidad, orgullo, altivez, egolatría, vanidad.

➤ **Evaluación negativa del futuro:**

Desesperanza, desesperación, desconfianza, recelo, sospecha.

➤ **Evaluación positiva del futuro:**

Expectación, optimismo, esperanza, ilusión, confianza, fe.

Buen recibimiento de otra persona:

Gratitud, agradecimiento, reconocimiento, humildad.

Pérdida de persona o cosa:

Tristeza, aflicción, amargura, angustia, consternación, desconsuelo, dolor, infelicidad, pena, pesar, melancolía, abandono, desolación, soledad.

Acercamiento hacia otra persona:

Amor, afecto, estima, fervor, predilección, simpatía, amistad, ternura, respecto, adoración, devoción, reverencia, veneración.

Ausencia o disminución de un estímulo desagradable:

Alivio, consuelo, descanso, tranquilidad, calma, paz, placidez, quietud, serenidad, seguridad.

Aparición de peligro o cosa que no podemos controlar:

Miedo, aprensión, hipocondría, pánico, temor, terror, alarma, sobresalto, horror, fobia.

Frustración de una previsión que nos parecía agradable:

Tristeza, decepción, desencanto, desengaño, desilusión, frustración, fracaso, motivación, perseverancia.

Aversión física, psicológica o moral:

Asco, náusea, escrúpulo, horror, repelús, repugnancia, repulsión.

Experiencia de impulso, necesidad o motivación:

Deseo, ansia, anhelo, voracidad, afán, capricho, avidez.

Falta de propia vitalidad y energía:

Descorazonador, abatimiento, decaimiento, desmoralización, languidez, abulia, apatía, desgana, inapetencia.

Cambios o alteraciones valoradas como negativas:

Ansiedad, intranquilidad, agitación, desasosiego, inquietud, nerviosismo, preocupación, angustia, impaciencia, desazón, agobio.

Cambios valorados como positivos:

Tranquilidad, serenidad, alegría, calma, satisfacción, felicidad, interés.

Aparición de algo inesperado:

Sorpresa, extrañeza, estupefacción, perplejidad, admiración, fascinación, embeleso.

Falta de recursos necesarios para conocer o actuar:

Inseguridad, duda, incerteza, indecisión, confusión, desconcierto, perplejidad, inhibición.

Ausencia de estímulos relevantes o activadores:

Aburrimiento, cansancio, desánimo, tristeza.

Experiencia de aversión duradera o negación del valor de alguien:

Menosprecio, desdén, desamor, frialdad, indiferencia, odio, animadversión, antipatía, enemistad, resentimiento.

Experiencia de sentimientos negativos contra quien obstaculiza el deseo:

Enfado, arrebató, cabreo, enojo, cólera, despecho, exasperación, indignación, ira, coraje, furia, rabia, rencor, resentimiento.

Malestar que provoca el bien de otra persona:

Envidia, celos, rivalidad.