

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA ESCOLAR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON
EL RENDIMIENTO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DEL 2018.**

CARLA DAIBELYS BERNAL CENTENO

TESIS PRESENTADA COMO UNO DE LOS REQUISITOS PARA OBTENER EL
GRADO DE MAGISTER EN PSICOLOGÍA ESCOLAR.

PANAMÁ REPÚBLICA DE PANAMÁ

2023.

DEDICATORIA

“LA FAMILIA ES LA BRÚJULA QUE NOS GUÍA, ES LA INSPIRACIÓN PARA LLEGAR A GRANDES ALTURAS, Y NUESTRO CONSUELO CUANDO FALLAMOS”.

Anónimo.

Suponen los cimientos de mi desarrollo, desde mi nacimiento hasta los actuales días, todos y cada uno de ustedes “*MI FAMILIA*” han estado conmigo en cada momento, en cada situación, en todos los obstáculos del camino, que se espera se presentan en una meta tan compleja como está. Ustedes han destinado su tiempo para enseñarme nuevas cosas, y para darme la oportunidad de continuar progresando y desarrollándome como profesional, y son esos aportes que me forman que perdurarán para toda la vida.

Estuvieron presentes en la evolución y desarrollo de todas mis clases y de la confección de mi tesis, puedo y me atrevo a decir que sin ustedes y sin su apoyo nada de esto sería posible, mis padres, mi hermana, mis hijas, y mi esposo, cada uno en su rol han jugado un papel muy importante, en mi vida en lo que he podido lograr, y quién soy en su totalidad, gracias. Les dedico y les agradezco enormemente todo lo que han hecho por mí.

AGRADECIMIENTO

“EDUCAR ES UNA TAREA EXIGENTE Y ARDUA, EXIGE PACIENCIA, OBSERVACIÓN Y CREATIVIDAD, PERO SOBRE TODO AMOR, ES DECIR, SABER QUE EL OTRO TIENE UN BIEN QUE TU TIENES QUE AYUDAR A DESCUBRIR Y HACER CRECER”.

Santiago Arellano.

Quisiera primeramente agradecer de manera muy especial al mi asesor de tesis y coordinador de Maestría Azael Sanjur, ya que, sin su apoyo, su ayuda y sus conocimientos, no estaría culminando tan anhelada meta, gracias por sus conocimientos por, sus recomendaciones, por su confianza, se ha ganado mi respeto; y a mí amiga y compañera Kristel Canto, por su paciencia, su apoyo incondicional. Por eso y otras cosas más, muchas gracias.

INDICE GENERAL

RESUMEN	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
MARCO CONCEPTUAL	3
1.1. Justificación e importancia.	4
1.2. Planteamiento del problema.....	7
1.3. Objetivos.	8
1.3.1. General.	8
1.3.2. Específicos.	9
1.4. Escenario.....	10
CAPÍTULO II	14
MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Antecedentes.	15
2.2. Aspectos teóricos.	28
2.2.1. Definición de Estrés académico	29
2.2.2. Teorías sobre el estrés	30
2.2.3. Indicadores de Estrés Académico	33
2.2.4. Estresores académicos	34
2.3. Definición y concepto de Rendimiento Académico	36
2.3.1. Niveles de rendimiento académico	37
2.4. Papel del psicólogo escolar en el ámbito educativo.....	41
2.4.1. La psicología escolar.....	41
2.4.2. El rol del psicólogo escolar.....	42
CAPÍTULO III.....	45
MARCO METODOLÓGICO.....	45
3.1. Tipo y diseño de investigación.	46
3.2. Hipótesis.	46

3.3. Variables.....	47
3.4. Población y muestra.....	48
3.4.1. Población.....	48
3.5. Instrumento y técnica de medición.....	49
3.5.1 Revisión Documental.....	49
3.5.2. Inventario de estrés académico.....	49
3.5.3. Encuesta.....	51
3.6. Medidas para garantizar los aspectos éticos de la investigación.....	52
CAPÍTULO V.....	53
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	534
5.1. Datos sobre el Estrés Académicos en los estudiantes de Psicología de CRUV.....	544
5.2. Datos sobre el Estrés Académicos en los estudiantes de Psicología de CRUA557	
5.3. Análisis Psicodemográfico de los Estudiantes de la Facultad de Psicología del Centro Regional Universitario de Veraguas y de la Facultad de Psicología del Centro Regional Universitario de Azuero.....	59
5.5. Prueba de hipótesis.....	73
CONCLUSIONES.....	76
RECOMENDACIONES.....	78
BIBLIOGRAFÍA.....	80
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	84

ÍNDICE DE CUADROS

Título	Pág.
Cuadro N°1: Causas relacionadas con el bajo rendimiento	40
Cuadro N°2: Definición de variables	46
Cuadro N°3 Niveles de estrés de los Estudiante de la Facultad de Psicología de CRUV.	54
Cuadro N°4 Niveles de estrés de los Estudiante de la Facultad de Psicología de CRUA.	57
Cuadro N°5 Situaciones Externas Generadoras de estrés en los Estudiante de la Facultad de Psicología	60
Cuadro N°6 Los síntomas con mayor frecuencia, en los estudiantes de la Facultad de Psicología.	62
Cuadro N°7 Situaciones Escolares Generadoras de estrés de los Estudiante de la Facultad de Psicología.	64
Cuadro N°8 Actividades de los Estudiante de la Facultad de Psicología.	68
Cuadro N°9 Variables investigadas, que se consideraron influyentes, en el nivel de estrés de los Estudiante de la Facultad de Psicología.	69
Cuadro N°10 Coeficiente de Correlación del rendimiento académico y los niveles de estrés de los Estudiantes de la Facultad de Psicología del Centro Regional Universitario de Veraguas y Azuero	72

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Título	Pág.
Gráfica 1: Niveles totales de estrés de los estudiantes de Psicología del CRUV.	54
Gráfica 2: Niveles totales de estrés de los estudiantes de Psicología del CRUA	57
Gráfica 3: Facultad de Psicología.	68
Gráfica 4: Tenencia de hijos	69

RESUMEN

El interés de este proyecto se inclina, específicamente, en conocer los niveles de estrés académico que presenten los estudiantes de Psicología de dos Centros Regionales y correlacionarlo con su rendimiento académico. Se trabajó con estudiantes del Centro Regional Universitario de Veraguas (CRUV) y del Centro Regional Universitario de Azuero (CRUA), ambos de la Universidad de Panamá. Como objetivo específico se comparó los niveles de estrés por año de estudio (1° a 5°) y por centro de estudio. La relación entre el estrés académico y el rendimiento académico también se hizo por niveles y por centros de estudio. Es un estudio descriptivo correlacional, dentro del enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental transeccional. Se trabajó con toda la población (todos los estudiantes de la facultad en Psicología de los dos centros mencionados). Se aplicaron; una encuesta demográfica, el instrumento diseñado por Mazo, Gutiérrez y Londoño (2009) para la evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios de pregrado, denominado *Inventario de estrés académico* (INVEA), que consta de 50 ítems, y está compuesto por dos subescalas; la primera evalúa susceptibilidad al estrés y la segunda, contexto académico. Los niveles de estrés académico se correlacionaron con el rendimiento académico y los datos obtenidos, donde se establece que existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento, sirvió de base para elaborar una propuesta de intervención psicopedagógica tendiente a disminuir los niveles de estrés académico y a mejorar las estrategias de afrontamiento del mismo.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, resulta de gran interés el estudio de aquellos aspectos que puedan influir de una manera u otra en el rendimiento académico del alumno. Y más si lo que se busca es preparar planes de intervención para evitar el fracaso escolar y mejorar la calidad de estudio.

Este estudio se orienta a identificar los factores asociados al estrés académico y a establecer si existe relación entre éstos y el rendimiento académico, en los estudiantes de la carrera de Psicología. Además de este objetivo general, se pretende como objetivo específico comparar los niveles de estrés entre los diferentes niveles (1º a 5º) y entre los dos centros de estudio.

Según Campos (2021). En su escrito sobre el estrés académico, propone que ese concepto es un malestar general que viven los estudiantes de diferentes etapas académicas ante sus estudios, ese malestar se manifiesta con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos, pensamientos de incapacidad, dificultad de resolución de situaciones y conductas que evidentemente, cada menor lo presentará de manera diferente. Por otro lado la (OMS) organización Mundial de la Salud, define estrés académico como: “reacción de activación fisiológica emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos.

El reto principal de nuestra investigación, es detectar los factores estresores internos y externos. Y trabajar con los que están vinculados directamente, con actividades escolares

que afectan de igual forma el rendimiento académico. A partir de esas reflexiones, surgió la idea de realizar este estudio, a manera de trabajo de tesis, para optar al título de maestría en Psicología Escolar.

La tesis contempla en su estructura los siguientes capítulos.

En el capítulo I se presenta el marco general que describe el problema de investigación, la justificación, los objetivos generales y específicos y el escenario donde se realizará la investigación.

El capítulo II presenta el marco teórico que describe los antecedentes y los aspectos teóricos que apoyan la investigación.

En el capítulo III se describe el marco metodológico que consta del tipo y diseño de investigación, las hipótesis, las variables, la población, los instrumentos a utilizar para recabar la información.

En el capítulo IV se presentan los resultados obtenidos de los test aplicados. Además, las conclusiones y recomendaciones.

En los anexos incluimos la propuesta de intervención, con el nombre “Mejorando habilidades y actitudes para enfrentar el desafío de la carrera en psicología y prevenir altos niveles de estrés académico” que tiene como objetivo principal prevenir los niveles de estrés académico en los estudiantes de primer ingreso de la facultad, y de igual forma dar seguimiento a dichos estudiantes durante toda su vida universitaria.

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1. Justificación e importancia.

Según Molina (2015), el fracaso escolar en Panamá se mantiene como uno de los principales problemas dentro del sistema educativo. De hecho, informes estadísticos del Ministerio de Educación (MEDUCA) precisan que en el año 2015 se mantuvo el promedio histórico de hasta el 5% de alumnos reprobados. Es decir, un poco más 35 mil estudiantes de los 700 mil que cursan los colegios oficiales del país. Por otro lado, el Dr. Pablo Díaz en su estudio en el año (2017), Análisis de la deserción estudiantil universitaria mediante CADESUN, comentó que la universidad de Panamá reunió 24.7% de deserción escolar en los años 2014 y 2015.

Los centros educativos estatales de nivel superior, en particular las universidades, enfrentan actualmente el reto de mejorar su calidad académica, para garantizar que los graduados efectivamente hayan logrado el perfil profesional y puedan responder a las necesidades que dieron lugar a la carrera. En otras palabras, un indicador de la calidad educativa de una universidad, es que en la medida de lo posible los profesionales que allí se formaron tienen las competencias para responder a las demandas del mercado laboral.

Eso constituye un reto, porque, aunque los recursos son cada vez más escasos, las universidades tienen que cumplir su papel y hacer frente a las demandas de los nuevos contextos sociales y económicos de la sociedad globalizada. La Universidad de Panamá no es ajena a esta problemática y existe una fuerte preocupación por mejorar los procesos y productos. Por tal razón, cada vez que un estudiante avanza en una determinada carrera, esta deberá ir volviéndose cada vez más rigurosa y por ende los estudiantes tienen que

desarrollar una respuesta adaptativa a dicha exigencia y muchas veces dicha respuesta es estrés académico. Según la definición que proporciona la Universidad de Chile y que aparece en su página web, el estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento, y a consecuencia de eso el fracaso escolar, o hasta la deserción del estudiante. La Analista Nivia Castrellón hace mención que el 40% de los estudiantes universitarios son desertores y que Panamá es el cuarto país con mayor deserción en América. Es por eso que la experta Castrellón, enfatiza en que en los próximos años escolares se tendrán 3 retos, en temas de educación luego de la pandemia provocada por el COVID-19, el primero mantener a los niños, jóvenes y adultos en el sistema educativo, en la transición del 2020 al 2021, el segundo es saber qué fue lo que aprendió y lo que no aprendió, ya que es importante determinar si cuentan o no con las habilidades y las competencias que necesitan para los años siguientes de cursos, o la vida profesional, y el tercer reto es volver a la normalidad, que en temas de educación en la presencialidad.

Las facultades de Psicología, no son ajenas a esta situación; además están sometidas a procesos de acreditación, con los cuales las universidades garantizan que forman profesionales con las competencias necesarias para hacer frente a cada una de las exigencias sociales que enfrentarán.

Sin embargo, no es deseable que los estándares de calidad se logren a costa de la salud de los estudiantes. Por eso es preocupante que se perciban niveles de estrés que compitan con un adecuado rendimiento académico o con el estado general de salud de los alumnos, quienes habrán de someterse a un proceso de aprendizaje permanente que se dificultará si hay estrés.

Son varios los factores que pueden causar estrés académico. Algunos son inherentes al docente, otros al estudiante y otros a factores relativos al entorno (transporte, alimentación, familia, etc.). Por este camino de reflexión se llega al tema de rendimiento académico, entendido como el resultado de la suma de los conocimientos adquiridos durante el grado, y que supone que entre más alto es el rendimiento académico es mayor el grado de conocimientos que tiene un estudiante, futuro profesional.

Después de ese análisis, es motivo de preocupación que el rendimiento académico se pueda ver afectado o influenciado de forma negativa por altos niveles de estrés académico. Por eso nos resulta muy interesante este tema de investigación sobre los factores internos y externos que se asocian al estrés, y como puede influir en su rendimiento académico. Es esa situación la que propicia el interés que se concreta en el objetivo de esta investigación: Conocer los niveles de estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del CRUV y del CRUA.

Y así, dar como respuesta un programa preventivo o de intervención que se pondrá a disposición de las facultades, para que los estudiantes que no estén realizando de forma adecuada la respuesta adaptativa, puedan beneficiarse de dicho programa y que el

problema este, sobre el mal manejo del estrés académico, no sea un impedimento para cumplir con los requisitos necesarios, una causa de desmejora de su salud física; ni mucho menos sea un determinante del fracaso o abandono escolar (deserción). Además, puede afectar en el desenvolvimiento de las capacidades y habilidades del estudiante, el bajo rendimiento y la repetición de los cursos y estos a su vez provocan dificultades para la institución y para la población estudiantil, porque el país hace una inversión que nunca se recupera, pues ese estudiante que no logra culminar estudios, no sale al campo laboral y lo que se invirtió en él se pierde en gran medida.

En resumen, conocer los niveles de estrés académico y los factores influyentes nos permitirá tomar las medidas pertinentes para que estos estudiantes puedan enfrentar dichos retos de forma diferente y culminar con disfrute y éxito los procesos de aprendizaje. En definitiva, este estudio pretende elaborar una comparación en los estudiantes de diferentes sedes de la Universidad de Panamá para determinar si existen diferencias y a que se deben las mismas. Esto nos permitirá detectar oportunamente las situaciones de riesgo, para tomar acciones preventivas y también potenciar a quienes tienen las condiciones favorables para cursar estudios universitarios.

1.2. Planteamiento del problema.

Silva, López y Columba (2019). plantean que los factores que predisponen a un individuo al estrés, pueden ser determinante por la singularidad de cada uno, incluyendo factores basados en la personalidad, la autoestima, y la resistencia orgánica, por lo que un factor de estrés puede ser percibido diferente por dos personas.

Considerando lo antes descrito por los autores, y lo descrito en el apartado anterior sobre que el estrés académico influye en los estudiantes y luego en el fracaso, repetición de cursos o deserción escolar nos interesa plantear la siguiente pregunta:

¿Cuáles es la relación entre en el rendimiento académico y los factores asociados al estrés académico?

De este problema surgen las siguientes interrogantes.

- ¿Qué niveles de estrés académico tienen los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del CRUV y del CRUA?
- ¿Cuáles son los principales estresores que enfrentan estos estudiantes?
- ¿Qué diferencias existen en cuanto al estrés académico entre los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del CRUV y del CRUA?
- ¿Existe correlación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la licenciatura en Psicología de CRUV y del CRUA?

1.3. Objetivos.

1.3.1. General.

- Conocer los niveles de estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del CRUV y del CRUA y determinar su relación con el rendimiento académico.

1.3.2. Específicos.

- Determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del CRUV y del CRUA.
- Correlacionar el estrés académico, con el rendimiento académico de cada estudiante.
- Comparar los niveles de estrés académico por centro (sede) de estudios.
- Analizar las variables asociadas al estrés académico de los sujetos del estudio.
- Establecer el coeficiente de correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico, por sede.
- Detectar el nivel de susceptibilidad al estrés de los estudiantes de la facultad de Psicología.
- Conocer los niveles de estrés ante el contexto escolar (carrera, nivel de exigencia, relación con profesores, labores y deberes académicos, ambiente físico, condiciones de la universidad) de los estudiantes de la facultad de psicología.
- Elaborar una propuesta de prevención e intervención del estrés académico, para que la misma sirva de modelo de aplicación por los diferentes profesionales en los centros educativos investigados.

1.4. Escenario.

El trabajo de investigación se realizó en el Centro Regional Universitario de Veraguas y el Centro Regional Universitario de Azuero (Universidad de Panamá). Específicamente con la Facultad de Psicología.

El Centro Regional Universitario de Veraguas (CRUV) surgió con propiedad en el año 1969, con el inicio del gobierno del General Omar Torrijos Herrera, bajo cuya gestión esta institución de educación superior en el interior recibió valiosas contribuciones. Fue el fruto del esfuerzo de mucha gente, por ejemplo, del destacado catedrático e historiador Miguel A. Martín, quién fue el primer director del mencionado centro.

La población universitaria había crecido, así como las expectativas de mayores oportunidades profesionales y educativas. Ello condujo a la sanción legal que creaba el Centro Regional Universitario de Veraguas (CRUV), lo cual también significó la reapertura de la Universidad de Panamá, mediante el Decreto 144, del 3 de junio de 1969. El CRUV funcionó en instalaciones prestadas y alquiladas hasta el año 1975, cuando fueron inaugurados los primeros edificios, en el terreno del antiguo aeropuerto de Canto del Llano.

Actualmente, cuenta con 4 336 estudiantes matriculados, 367 profesores que fluctúan de semestre a semestre y alrededor de 147 funcionarios administrativos. Ofrece 38 carreras a nivel de pre grado en 17 facultades. Tiene una oferta variada de programas académicos de

postgrado (especializaciones y maestrías). Cuenta con nueve edificios, que albergan aulas y oficinas administrativas.

El Centro Regional Universitario de Veraguas ofrece facilidades a los estudiantes y a la comunidad. Éstas son: Clínica odontológica, laboratorios de informática, un laboratorio de radio y televisión, una sala de simulación para la Facultad de Ciencias de la Enfermería, un laboratorio para Ciencias de la Familia, cuatro laboratorios para Ciencias Naturales, Exactas y Tecnología, una biblioteca y hemeroteca, un taller de mantenimiento, un gimnasio, una cafetería, una sala para profesores, un consultorio jurídico, una piscina, una sala de conferencias y un auditorio para 300 personas. Además, cuenta con dos autobuses que dan servicio a las distintas carreras, una capilla y otros tipos de transporte.

El Centro Regional Universitario de Azuero (CRUA) Creada en 1958 como Extensión Universitaria de Chitré, en la Administración del Rector Dr. Jaime De La Guardia y bajo la coordinación del profesor Miguel Ángel Martín, gracias a la iniciativa legislativa del Estado panameño al promulgar la Ley No.4 de 13 de enero de 1958, presentada por el Honorable Diputado Pablo Espinosa y firmada en aquel tiempo por el Presidente de la República Don Ernesto De La Guardia Jr., que igualmente benefició a las provincias de Veraguas y Chiriquí.

No es hasta un año después en la ciudad de Chitré, cuando finalmente se inician los cursos de extensión universitaria en las instalaciones del Colegio José Daniel Crespo de la ciudad de Chitré, con una matrícula de 61 estudiantes, quienes tenían que viajar a la ciudad capital en las temporadas de verano para así poder finalizar sus estudios

superiores debido a que la mayoría eran maestros que trabajaban en el interior del país. El 7 de enero de 1970, la Extensión Universitaria de Chitré, se convirtió en Centro Regional Universitario de Azuero, absorbiendo la matrícula de las provincias de Herrera y Los Santos, ambas extensiones creadas mediante Ley No. 4 de 13 de enero de 1958 y No.45 de 29 de diciembre de 1966, respectivamente y se crea el cargo de Coordinadora, que recae en la persona de la distinguida profesora Paula Solís de Huerta. El 10 de enero de 1970, la profesora de Huerta, notifica mediante Circular No. 1, la creación de las instalaciones y de las aperturas de las nuevas carreras a partir del 2 de febrero del citado año.

El 19 de junio de 1980 se efectúa la colocación de la primera piedra, con la cual se da inicio a la construcción del Complejo Universitario de Azuero.

Misión: formar profesionales y ciudadanos cimentados en los más altos estándares de calidad, íntegros, humanistas, innovadores, resilientes, con compromiso social, conciencia crítica e identidad nacional, que coadyuven en la transformación de una sociedad incluyente y equitativa, con orientación de desarrollo humano y con derecho a la multiculturalidad, la sostenibilidad ambiental y el principio de la educación superior como bien público social, derecho humano y deber del estado.

Visión: reafirmar la consolidación de la universidad como la principal institución de educación superior del país, líder en la formación de profesionales de calidad asentada a un alto perfil docente, investigación pertinente, vinculación con la sociedad, innovación internacionalización, producción científica, tecnológica, y humanística, con una oferta

académica acreditada y referente para el desarrollo nacional, afianzada como un espacio de encuentro y de reflexión de país.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

El estrés académico se trata de un fenómeno multifactorial. Por eso, cada autor se centra en algún o algunos de estos factores asociados. En una realidad que el incremento progresivo cada año del fracaso, deserción escolar, una población con niveles educativos más bajos es alarmante y requieren de acciones concretas, no solo del estado, sino de la sociedad en general.

Para este estudio, revisamos bibliografía al respecto y a continuación presentamos los hallazgos principales de esos estudios. En primer lugar, se presentan las investigaciones realizadas en otros países y luego dos estudios sobre el tema, que se realizaron en Panamá.

Marty, Lavín, Figueroa, Larraín de la C. y Cruz (2005) realizaron una investigación sobre la prevalencia de estrés académico entre estudiantes de áreas de la salud (Odontología, Enfermería, Psicología y Medicina). Sus resultados indicaron una prevalencia total entre 31.8% y 40.8%. La prevalencia alcanzaba hasta el 64,5% en estudiantes de primer año de Medicina. No hubo casos de estrés severo, pero sí de estrés leve (33.3%) y de estrés moderado (3%). La prevalencia de estrés total en mujeres fue de 40.5% (37.8% leve y 2.7% moderado) y en hombres fue de 30.1% (26.7% leve y 3.4% moderado). Los autores concluyeron que los estudiantes del área de la salud, por las exigencias propias de su carrera, como la metodología y las horas de práctica, están propensos a tener un desbalance fisiológico, psicológico y comportamental por sometimiento a estrés académico.

Hay otros estudios que se revisaron cuyos resultados evidencian que existe prevalencia de estrés académico entre estudiantes de Medicina y de Psicología. Igualmente coinciden en que existe una relación entre este estrés y el rendimiento académico.

En cuanto al ámbito internacional, se encontró que en Chiapas (México), Caldera Montes, Pulido Castro y Martínez González (2007) realizaron una investigación con estudiantes de Psicología, para identificar los niveles de estrés y describir las relaciones entre este y el rendimiento académico, tomando en cuenta grado escolar, edad y género. Su población de estudio fue de 115 alumnos. El instrumento que utilizaron fue el *Inventario de estrés académico* (IEA) el cual se diseñó a partir de la información recogida entre los estudiantes. Los resultados obtenidos no mostraron evidencia significativa para probar la hipótesis formulada sobre la relación positiva entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. Los autores concluyeron que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico, pues los alumnos con rendimiento académico medio y alto tenían bajos niveles de estrés. Otra conclusión fue que, para esta población en particular, la actividad académica no era fuente grave de conflictos. La relación entre niveles de estrés y grado escolar tampoco resultó significativa, aunque se observó que, en el 6to. grado de la formación, había mayor número de casos que reportan índices bajos de estrés.

La investigación de Barraza Macías y Silerio Quiñones (2007) pretendía establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de educación media superior; identificar las semejanzas y diferencias con que se presenta el estrés académico en alumnos de dos instituciones de educación media superior; y determinar si la variable institución escolar

interviene en la relación que se establece, o no, entre diferentes variables sociodemográficas y situacionales y el estrés académico que presentan los alumnos de educación superior. Fue una investigación transeccional, no experimental, correlacional. La muestra utilizada fue de 329 alumnos de tres instituciones educativas: el Colegio de Bachilleres La Forestal (CBF), la Escuela Preparatoria Diurna (EPD) y la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED). Para la recolección de la información se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el *Inventario SISCO del estrés académico*. Los resultados mostraron que el 91% de los alumnos de la EPD y el 93% de CBF presentaban algunas veces estrés académico con una intensidad medianamente alta. Las demandas consideradas con mayor frecuencia como estresores entre los alumnos de las tres escuelas fueron: las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación), la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el tiempo limitado para hacer los trabajos, la personalidad y el carácter del profesor.

Los síntomas que se presentaron con mayor frecuencia en los alumnos de CBF y la EPD fueron: problemas de concentración, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), ansiedad, angustia o desesperación, rascarse, morderse las uñas, frotarse. Por su parte, las estrategias de afrontamiento que utilizaban con mayor frecuencia los alumnos de CBF y la EPD eran: resolver positivo y la habilidad asertiva y el autoelogio. Las materias que más les costaban eran matemáticas y ciencias experimentales. Finalmente concluyeron que la variable Institución ejerce un papel diferenciador en el estrés académico de los alumnos. Esto señala que el estrés académico no depende exclusivamente de variables cognoscitivas propias del sujeto, sino que también existen variables contextuales que entran en relación

directa con dichas variables cognoscitivas para determinar la existencia o no del estrés académico.

Los autores Feldman, Goncalves, Chacón Puignau, Zaragoza, Bagé, De Pablo (2008), realizaron un estudio entre el estrés académico con el apoyo social, la salud mental y el rendimiento académico, en estudiantes universitarios venezolanos. Su objetivo era evaluar las fuentes de estrés académico más frecuentes e intensas y estudiar su relación con las variables apoyo social y salud mental; y relacionar el estrés académico, el apoyo social y la salud mental con el rendimiento académico. Fue una investigación de tipo no experimental-descriptivo-correlacional, con un diseño de corte transversal. La muestra utilizada fue de 321 (135 mujeres y 186 hombres). En instrumento que utilizaron fue el *Cuestionario sobre estrés académico* (Pablo y cols., 2002), que consta de 18 ítems con base en una escala de 10 puntos. Sus resultados mostraron que las situaciones que reportaron mayor intensidad de estrés académico eran; presentar un examen escrito, preparar un examen próximo y esperar y recibir los resultados de un examen, las cuales fueron reportadas por más del 90% del grupo. También fueron muy frecuentes las siguientes situaciones: excesiva cantidad de material para estudiar (89.30%); falta de tiempo para estudiar (83.80%); y entrar o salir del aula cuando la clase ya comenzó (81.30%). Según las diferencias de género encontraron que las mujeres tienen mayor intensidad de estrés académico y mayor estrés académico total además de síntomas de depresión que los hombres; sin embargo, ellas reportaron mayor percepción de apoyo social en la escala global y específicamente apoyo proveniente de personas cercanas y de la familia.

En Cuba, Román Collazo, Ortiz Rodríguez y Hernández Rodríguez (2008) realizaron un estudio sobre el estrés académico en estudiantes latinoamericanos y trabajaron con la carrera de Medicina de primer año. Tenían como objetivo describir los niveles de estrés autopercebido, sus manifestaciones y posibles causas asociadas a la docencia. La muestra se conformó por un total de 205 estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina en Cuba (58% mujeres y 42% hombres), cuya distribución por edad era frecuencias 60% para el grupo de 18-20 años, 22% para 20-22 años y 18% para los mayores de 23 años. A los sujetos se les aplicó el *Cuestionario inventario de estrés autopercebido* (Polo y cols., 1996). Los resultados mostraron que:

- El 72% se auto percibía con resultados académicos entre regulares o malos y el 28% con resultados académicos buenos o excelentes.
- El estrés autopercebido sugirió un 80% de estrés moderado.
- La incidencia de manifestaciones de estrés fue de 75% conductuales y 57% fisiológicas.
- Había diferencias significativas según la edad, el sexo y los resultados académicos autopercebidos. Las mujeres presentaron 95% de estrés moderado y elevado frente al 70% de los hombres.
- Se evidenciaron diferencias significativas entre los tres subgrupos de edad, aumentando el estrés autorpercibido con la edad.
- Los estudiantes con menor nivel de estrés autopercebido presentaron un mejor resultado académico y viceversa.

- El análisis correlacional del estrés autopercebido con los resultados académicos autopercebidos reveló una asociación moderada.
- Las manifestaciones fisiológicas de estrés mostraron diferencias significativas para edad con una correlación moderada.
- Las manifestaciones cognitivo-afectivas de estrés mostraron diferencias significativas para las variables sexo y resultados académicos autopercebidos. Las mujeres tuvieron mayor incidencia cognitivo-afectivas que los hombres, con una correlación moderada.
- Las manifestaciones conductuales mostraron un incremento a medida que baja la edad del estudiante, con una asociación débil.
- Los eventos estresores de mayor impacto fueron: realización de exámenes, sobrecarga académica, falta de tiempo, recibir calificaciones deficientes y realizar intervenciones en el aula.

Pulido Rull, Serrano Sánchez, Valdés Cano, Chávez Méndez, Hidalgo Montiel y Vera García (2011), en la Universidad Intercontinental (ciudad de México) estudiaron el estrés académico en 504 estudiantes universitarios (245 hombres y 259 mujeres), con edad promedio de 21.1 años; 464 solteros; 427 vivían con sus padres. Trataron de identificar el perfil de los estudiantes con mayores niveles de estrés académico y determinar las propiedades psicométricas del instrumento denominado SEEU, sobre estrés universitario. Este instrumento tiene 69 preguntas, con seis áreas de interés: (1) presencia o ausencia de síntomas relacionados con el estrés, (2) percepción del estudiante sobre su carga de trabajo académico y otra, (3) uso de métodos y estrategias para disminuir los efectos desagradables

del estrés, (4) efectos del estrés sobre la relación entre el alumno y la institución, (5) efectos del estrés sobre las relaciones interpersonales, y (6) autopercepción del alumno acerca de su eficacia académica. Entre los principales hallazgos se pueden mencionar:

- El promedio general de estrés académico alcanza sus niveles más altos en las licenciaturas de Tecnología y Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura. Los promedios más bajos en Turismo, Derecho, Contaduría y Finanzas y Ciencias, Psicología y Salud, Comunicación.
- Hubo diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes del índice general de estrés académico conocido como (**IGEA**) producidos por las diferentes licenciaturas.
- Según la situación residencial, los niveles más altos de estrés estaban entre los estudiantes que viven solos y en los que viven con amigos.
- Los puntajes de IGEA fueron más altos en las mujeres (1.158) que en los hombres (1.075).
- Un porcentaje alto de la muestra había sufrido ansiedad intensa (73.41%) y el 45.82% de estos casos ocurrían al menos una vez al mes.
- Al menos 51.58% de la muestra consumía diferentes tipos de drogas o alcohol para paliar los efectos del estrés académico y el 47.41% consumía al menos una vez al mes.
- El 85.11% de la muestra percibía a los docentes como muy exigentes, pese a lo cual solo un poco más de 15% había pensado en darse de baja por motivo de la demanda académica.

En Colombia, Mazo Zea, Londoño Martínez, Gutiérrez Vélez (2013) estudiaron los niveles de estrés académico en estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, querían conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de pregrado y su relación con variables como edad, sexo y nivel. La muestra fue de 604 de diferentes escuelas y se les aplicó el *Inventario de estrés académico* de Mazo, Gutiérrez y Londoño (2009), que consta de 50 ítems, con dos subescalas, la primera evalúa susceptibilidad al estrés y la segunda, contexto académico. El cuestionario se denominó INVEA. Por género, el porcentaje de participación fue de 50.5% hombres y 49.5% mujeres. Por edades, el mayor número de estudiantes estaba en el rango de 19 a 21 años. Los resultados indicaron que para la variable género según susceptibilidad al estrés no existían diferencias significativas. La variable edad, se percibía con un leve aumento en el rango de edad entre los 25 y los 42 años, y menor susceptibilidad entre los 19 y 21 años.

Avanzini y Barbiero (2013) hicieron un estudio de tipo descriptivo, de diseño transversal, comparativo, entre estudiantes de Medicina y Psicología que iniciaron prácticas hospitalarias, como aporte a un diagnóstico de situación, ya que numerosas publicaciones señalan que el desgaste que observamos en los profesionales de la salud podría iniciarse en las etapas de formación en pregrado. Los instrumentos utilizados en fueron La Escala de Maslach Burnout Inventory de Maslach, 1986. , la Escala de Alexitimia desarrollada por Taylor y cols, 1994., y la Escala de Had creada por Zigmond y Snaith (1983). Se evaluaron 130 estudiantes de Medicina y 118 de Psicología. Los resultados permitieron establecer indicadores de riesgo. Según la Escala de Maslach los resultados fueron:

- Estudiantes de medicina tienen niveles de riesgo de burnout en un el 33% y el 14% presentan altos niveles de burnout. El 29% de los estudiantes de Psicología tenían niveles de riesgo de burnout.
- Según la variable despersonalización, el 14% de los estudiantes de medicina presentaban niveles altos, el 18% niveles medios y el 61% niveles bajos. El 14% de los estudiantes de psicología presentaban niveles altos, 26% niveles medios y 38% niveles bajos.
- En la variable realización personal, 43% de los estudiantes de medicina presentaban niveles altos, 33% nivel medio y 17% niveles bajos. En psicología, el 14% presentó niveles altos, 28% niveles medio y el 50% niveles bajos.
- La relación entre las tres dimensiones permitió evaluar la correlación entre la vulnerabilidad somática y el rendimiento académico, junto a la convivencia, la adaptación al medio y la calidad de vida.
- Se observó una baja tolerancia al desamparo o a pérdidas significativas en la historia personal de cada sujeto generando estados de vulnerabilidad (conductas adictivas, ciertos hábitos alimentarios, sedentarismo).

Herrera Ortiz y Moletto Calleja (2014) realizaron un estudio sobre el estrés académico en 160 estudiantes universitarios de Psicología. El mismo tenía un diseño de tipo no experimental, transeccional, correlacional, descriptivo con hipótesis de diferencias entre grupos. Las variables a correlacionar fueron género y el año de ingreso. El instrumento

utilizado para recolectar los datos fue el Inventario de estrés académico (IEA), validado en Chile, el cual consiste en un listado de situaciones generadoras de estrés en la población universitaria. Presenta una escala con valores de 1 a 5 donde uno es nada y 5 es mucho refiriéndose al estrés. Además, se plantea una serie de elementos que ayudan a recolectar niveles de respuesta fisiológicos, cognitivo y motor que experimenta la persona cuando está bajo estrés. Aunado a eso se registra la frecuencia de la ocurrencia de las respuestas, referidas a los tres niveles de respuesta (alto, medio y bajo) del organismo. Encontraron que el 15.6% de los participantes presentaba un nivel de estrés académico global bajo, un 71.4% nivel medio y un 13% alto. Según la variable género, las mujeres presentan un nivel de estrés promedio significativamente más alto que los hombres al igual que sucede en las dimensiones: preocupación, nerviosismo, reacciones físicas, reacciones psicológicas. El grupo ingresado en el 2013 salió con un mayor nivel de estrés. Los ingresados en el 2014 presentan niveles más bajos en preocupación. No se observaron diferencias significativas en la tercera dimensión (reacciones físicas). Sin embargo, los autores concluyen que los resultados no son definitivos, dadas las características muestrales, ya que el mayor factor de riesgo para el estrés es la existencia de un patrón de personalidad en individuos que generan su propio estrés. Por eso se necesita profundizar en las características de personalidad que pudieran asociarse con una mayor susceptibilidad al estrés en muestras de estudiantes universitarios, de modo que oriente el diseño de programas de afrontamiento eficaces que desarrollen capacidades en los estudiantes con impacto en el rendimiento académico y la satisfacción con la experiencia de aprendizaje en la educación superior.

Silva, López y Columba (2019). Realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo, y correlacional, con 255 estudiantes. Su objetivo era determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios. Utilizaron el inventario Sisco que le permite identificar el estrés en estudiantes de educación superior y postgrado. El 40% eran del sexo masculino, y el 59.6% femeninos, con respecto a ocupación 69.8 % estudia y el 30.2% estudia y trabaja. Ellos pudieron concluir que el 86.3% de sus participantes tenían niveles de estrés moderado, y los estímulos estresores más frecuentes son las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de la tarea, trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer los trabajos, además que el estrés predomina en la población femenina, y que se generan síntomas como dolores de cabeza, migrañas, problemas de concentración, sentimiento de depresión, inquietud, desgano en actividades escolares.

Conchado Martínez, y cols, (2019). Hicieron una investigación transversal con 27 alumnos, de ambos géneros, su objetivo principal era evaluar la posible asociación entre niveles de estrés académico y resultados docentes en estudiantes de segundo ciclo de medicina de las Universidad Católica de cuenta. Ellos aplicaron el inventario de SISCO para determinar niveles de estrés. Pudieron encontrar que no existía diferencia de género, tampoco diferencias significativas en los niveles de estrés. Los estudiantes con rendimiento docente normal se encontraron en porcentajes más altos, mientras que aquellos con nivel de estrés académico alto, en un porcentaje significativamente superior tuvieron rendimiento docente bajo. Significa que los niveles de estrés se asociaron significativamente al rendimiento docente. Ellos concluyeron que entre sus participantes se manifestaron altos niveles de estrés académico que evidencia una influencia negativa en su rendimiento docente.

Por otro lado, en el (2018). Escobar Zurita y Cols. Realizaron una investigación sobre el manejo del estrés académico, revisión crítica. Ellos reunieron una serie de investigaciones, para establecer la relación del concepto de estrés con el entorno escolar, y de igual forma cuales eran los estresores más comunes, y los tipos de técnicas utilizadas para el estrés académico.

Se realizó una investigación en Perú por Estrada Araoz y cols (2021). Titulado Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempo de la pandemia del COVID-19. Su objetivo principal fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de la universidad Peruana en tiempos de pandemia. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental de tipo correlacional, la muestra estuvo conformada por 172 estudiantes, y aplicaron el inventario de SISCO, del estrés académico, y una ficha de datos sociodemográficos. Encontraron que los estudiantes presentaron altos niveles de estrés académico con 47.2% y moderado con 37.8 % y se determinó que se asociaba con el sexo, el grupo etario y el año de estudio. Los estudiantes presentaban malestares físicos y emocionales, debido a la presión que existe en el contexto universitario, lo cual no le permite desenvolverse adecuadamente. Explican que evidencia disminución de interés por el estudio, nerviosismo y pérdida de control de sus emociones. Según la especialidad de estudio los que presentaron altos niveles de estrés fueron informática, matemática, computación. Según el sexo eran las mujeres que presentaban niveles altos y moderados de estrés y según el grupo etario las personas con menos de 26 años presentaban altos niveles de estrés,

Pudieron concluir que es necesario la aplicación de estrategias psicoeducativas que permitan disminuir la prevalencia de estrés académico en los estudiantes para que se desenvuelvan adecuadamente.

En Panamá, Gil, Gonzales y Vergara (2012) realizaron un estudio descriptivo del porcentaje de estrés académico autopercebido de universitarios (Extensión Universitaria de Chepo, Universidad de Panamá) y sus síntomas, para relacionar ambos y reconocer los estresores presentes. Trabajaron con 20 alumnos de primer año. Utilizaron un cuestionario de respuestas abiertas. Clasificaron las respuestas de acuerdo a una tabla que consideraba tres niveles de estrés académico (bajo, medio y alto) y encontraron que sus sujetos de estudio reportaban un estrés autopercebido entre medio (el 70%) y alto (el 30%), sin diferencias de acuerdo al sexo.

Otra investigación realizada en Panamá, fue la de Anguizola, Del Vecchio, Halphen y Pérez (2012), con estudiantes de medicina de la Universidad Latina de Panamá. Sus objetivos eran: cuantificar la prevalencia de estrés, describirlo según variables biológicas y sociales, categorizarlo en leve, moderado y severo y determinar los factores estresores de los estudiantes de 4to y 5to semestre. Usaron la escala de *Kessler -10* para medir el nivel de estrés y la severidad psicológica de los síntomas. Trabajaron con 102 estudiantes. Los resultados mostraron en 4to semestre, que el 86% de los estudiantes tenía estrés académico, que correspondían al 90% de los varones y al 78% de las mujeres. Entre los alumnos de 5to semestre, hubo un 77% con estrés académico, que correspondían al 66.0% de los hombres y al 83% de las mujeres. En la población total (4to. y 5to semestres) la prevalencia

de estrés académico fue de 79.5%, con predominio de estrés leve (36.3%), seguido por estrés moderado (23.5%) y severo (19.6%); sin diferencias estadísticamente significativas por género.

También se encontró que entre los estudiantes de 4to semestre la mayor fuente de estrés eran los exámenes muy frecuentes (69.0%), mientras que para los estudiantes de 5to semestre era la cantidad de información que hay que aprender (61.6%).

2.2. Aspectos teóricos.

La vida de un ser humano está compuesta por distintos roles y actividades que debe realizar, y es el estrés una de las razones por las cuales dichas actividades se logran en muchos casos, pues cuando hablamos de estrés nos referimos a la respuesta automática y natural del cuerpo humano que nos permite sentirnos estimulados para realizar cada uno de los movimientos que necesitamos en nuestra vida diaria. “Un nivel óptimo de estrés, con equilibrio y moderación, impulsa la creatividad, satisfacción y éxito”, dijo la Argentina Robledo Domínguez, psicóloga de la Dirección General de Atención a la Salud de la UNAM. De igual manera la experta hace la aclaración que el estrés es positivo y útil siempre y cuando este sea moderado. Cuando hablamos que la exposición al estrés, si este es muy poco, genera aburrimiento, apatía, frustración y cuando los niveles exceden las soportadas por la persona entonces el efecto es adverso pues genera cansancio, ansiedad y enfermedad; por eso es necesario que los niveles sean los adecuados para que la influencia del mismo sea positiva y de esta manera estimule el desarrollo de la persona.

En nuestro estudio de investigación nos enfocamos específicamente en el estrés académico, que está dirigido a los ambientes escolares y de estudio.

2.2.1. Definición de Estrés académico

Los estudios del estrés en el ámbito educativo son numerosos, diversos, empezaron desde finales del siglo XX y muchas personas han realizado muchos estudios para limitarlo.

Según Román Collazo, C.A, Hernández Rodríguez, Y. (2011). La comunidad científica se debate entre dos enfoques principales para la aproximación y conocimiento de este fenómeno en el ámbito educativo:

- Enfoque psicobiológico en sus vertientes unidimensional y bidimensional
- Enfoque personológico cognitivista en su vertiente transaccional

El enfoque psicobiológico:

Conceptualizan el estrés académico como estímulo, respuesta o ambas; teniendo en cuenta las situaciones o agentes generadores del estrés. Ellos se han concentrado en los eventos típicos que generan estrés, durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, los cuales pueden ser: falta de tiempo, la realización de exámenes y la obtención de la calificación desfavorable, exceso de asignaciones o tareas.

El Enfoque personológico

Identifican el estrés académico como producto de manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales que se dan en los estudiantes de distintos niveles educativos, y adoptan la

teoría de Cannon y Selye identificando las fases del estrés como: Alarma, Resistencia y Agotamiento. Siendo la persona, en este caso el aprendiz el centro del fenómeno, ya que son sus procesos cognitivos los que van a determinar la aparición del estrés. Los componentes que Román Collazo, C.A, Hernández Rodríguez, Y. (2011.) destacan son: la evaluación que realice el individuo de la situación, las demandas del entorno y de sus recursos individuales y sociales para considerarla desbordante o no.

En lo que a nuestro estudio se refiere podemos definir el estrés académico como: “El Fenómeno que tiene como finalidad, adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica, los cuales puede actuar en un alumno de cualquier nivel educativo en forma positiva o negativa, Siendo la primera la que nos permite realizar una actividad con mayor expectativa y de mejor forma, dándonos mayor capacidad de concentración. Y de manera Negativa cuando un alumno sostiene mucho tiempo la exposición ha dicho fenómeno causándole un cansancio excesivo, lo cual se representa a veces como síntomas fisiológicos.

2.2.2. Teorías sobre el estrés

Según la misma línea de investigación sobre el estrés académico, han ido surgiendo con el pasar del tiempo otras teorías. Entre ellos están:

- La teoría basada en la respuesta expuesta por Dr. Selye (1976): describe el estrés como la respuesta que da el estudiante a las demandas que se le hacen. Destacamos que según esta teoría el estrés no tiene una causa particular sin embargo es un elemento

desencadenante que altera el equilibrio del sujeto. Por eso cualquier estímulo puede ser estresor, siempre y cuando cause un desequilibrio. Eso responde la pregunta de ¿Por qué varios sujetos sometidos al mismo estresor dan respuestas diferentes? Y es porque para dar dicha respuesta, el estudiante ha tenido que activar estímulos internos y externos muy propios de cada uno para hacerlo

La teoría de Selye, se basa en la forma de actuar de 2 fenómenos, para describir cómo funciona el estrés, uno de ellos es el estresor que es cualquier situación que pone de manifiesto la respuesta de estrés, donde esa respuesta puede ser física, psicológica, emocional. Y el segundo fenómeno es la misma respuesta, constituida por un triple mecanismo, llamado síndrome general de adaptación, y hace énfasis en la respuesta al estrés mantenida en el tiempo.

El síndrome general de Adaptación está formado por 3 etapas:

- Etapa #1 La reacción de alarma (reacción al estímulo) compuesto por dos fases. La primera fase de Choque es una reacción inicial pueden reflejarse como taquicardia, pérdida de tono muscular, disminución de temperatura, alteración de la presión sanguínea. Y la segunda es la fase de contrachoque, la defensa contra el choque y síntomas opuestos a los iniciales.
- Etapa #2 Resistencia es la adaptación al estrés y disminución de los síntomas.
- Etapa #3 Agotamiento es cuando el sujeto es sometido a un estrés prolongado y aparecen síntomas nuevamente.

- La teoría basada en el estímulo: estas teorías están asociadas a los estímulos del ambiente, diciendo que el estrés se localiza fuera del individuo. Explican según la teoría que las personas tienen un límite de tolerancia que varían de persona a persona y cuando esos límites sobrepasan aparecen los daños psicológicos y fisiológicos. El autor Weitz que apoya esta teoría calificó 8 categorías de situaciones que pueden estresantes: (Procesar información velozmente, Estímulos ambientales dañinos, Percepción de amenaza, Función fisiológica alterada, Aislamiento y confinamiento, Bloquear, obstaculizar, Presión grupal, Frustración).
- La Teoría basada en la Interacción: Lazarus y Forkman hablan de como el estrés se origina de la interacción que tiene la persona con su ambiente. La idea central de la teoría es la perspectiva cognitiva, como ellos pueden determinar cuánto vale para ellos lo que está ocurriendo. Ellos describen 3 tipo de evaluaciones
 - La evaluación Primaria: se produce cada vez que se hace frente a una demanda externa o interna. Y se pueden dar otras 4 modalidades como:
 - A. Amenaza= anticipación de un daño que no ha pasado pero se tiene la seguridad que aparecerá.
 - B. Daño-Pérdida= daño psicológico que ya se ha producido.
 - C. Desafío= cuando la situación da lugar a ganancia positiva y simultáneamente una amenaza.
 - D. Beneficio= esta valoración no da síntomas de estrés.

- La evaluación secundaria: es cuando se valoran los recursos que se tienen para afrontar las situaciones. Incluyen las propias habilidades, apoyo social, y recursos materiales.
- La evaluación cognitiva: es lo que determina que una situación que es estresante no produzca el estrés que debería en el sujeto.

Según Lazarus todo lo expuesto anteriormente es porque afirman que el estrés es un proceso interacción. Que se centra en los procesos cognitivos que se desarrollan cuando se da una situación o un evento estresante.

2.2.3. Indicadores de Estrés Académico

Robledo Domínguez, psicóloga de la Dirección General de Atención a la Salud de la UNAM; precisó que entre las señales o síntomas pueden darse de las tres formas Físicos, emocionales y de comportamiento. Explica la experta que entre las señales físicas se destacan: La tensión muscular, sobre todo en cuello y hombros; cefalea localizada en la nuca; malestar estomacal; sequedad de boca; taquicardia; sensación de falta de aire y temblores.

Los síntomas también pueden ser emocionales y expresarse con irritabilidad, impaciencia, nerviosismo, falta de concentración, negativismo y falta de interés con disminución del deseo de realizar actividades que antes eran consideradas placenteras.

Además, pueden ser de comportamiento, como trastornos del apetito, abuso de drogas, insomnio, ansiedad con ataques repentinos de “acelere” y malas relaciones interpersonales.

La terapeuta sugirió a modo de recomendación que para manejar el estrés se pueden practicar, dos tipos de respiración con los ojos cerrados: La diafragmática, en la que lentamente se dirige el aire hacia el estómago y se conserva ahí por un momento antes de soplar, y la inhalación y exhalación por la nariz hasta escuchar el paso del aire. Repetir este tipo de respiraciones cinco veces seguidas ayuda a reducir el estrés. También aconsejó la relajación muscular progresiva, que consiste en tensar cada parte del cuerpo para luego liberarla, así como reír con frecuencia.

2.2.4. Estresores académicos

El estrés académico desde el plano psicopedagógico es un proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, donde el sujeto está expuesto a situaciones más demandantes que dan a lugar a la realización de mecanismos de adaptación. Son esas situaciones demandantes a las que llamamos estresores académicos, que según el recorrido bibliográfico, que hemos realizado a lo largo de nuestra investigación, hemos podido concluir que, un estresor académico es cualquier evento, situación en el área o aspecto escolar que generen situaciones de incomodidad o estrés. Y según las distintas investigaciones cada autor concluye distintos tipos. Podemos citar los siguientes:

Según González Cabanach, R. y cols; (2010). En su trabajo revelaron que los exámenes y las intervenciones en público, son las 2 situaciones académicas percibidas como más estresantes. Que son las situaciones que están relacionadas directamente con las evaluaciones. Y las siguientes situaciones académicas percibidas como estresantes son los

factores sobrecarga del estudiante y deficiencias metodológicas del profesorado, factores que podemos considerar comparten la característica de ser externos y están fuera de su control.

En este sentido, Vizoso Gómez C.M. y Arias Gundín O. (2016). Quienes citaron en su estudio: Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos; a muchos autores que se refieren específicamente a este aspecto relacionado con el estrés académico.

Muñoz (2004). Quién Estableció que las principales fuentes de estrés académico son los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo, la sobrecarga de trabajo, la evaluación y las relaciones entre profesor y estudiante.

Posteriormente, Arribas, (2013). Señaló que los estudiantes perciben como generadores de estrés los factores relacionados con la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para realizar el trabajo académico, los exámenes y evaluaciones y también, aunque en menor medida, la realización de trabajos obligatorios. En definitiva, concluyó que el estrés académico se concreta en 4 dimensiones: trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor y percepción de la asignatura.

Por otra parte, Cabanach, Souto, Freire y Ferradás (2014) evaluaron diferentes situaciones que los estudiantes percibían como estresantes y encontraron que los exámenes y las intervenciones en público eran las descritas como amenazantes con mayor frecuencia.

Todos los autores coinciden en que los aspectos relacionados con las evaluaciones, son percibidos por los estudiantes como los principales estresores académicos.

Según Rodríguez García, B.; Labrador Ortega, M.; Blanco Montagut, L. ;(2016). Los estresores se puede dividir en cuatro grupos.

El primer grupo, los cambios y problemas de habituación al nuevo escenario educativo, con la exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes.

- En segundo lugar los referidos a la evaluación.
- En tercer lugar los relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- En cuarto lugar los relativos a los aspectos organizativos.

2.3. Definición y concepto de Rendimiento Académico

Montero Rojas y cols. (2007) catalogan el rendimiento académico como el resultado del aprendizaje, suscitado por la intervención pedagógica del docente y producido en el alumno; no es el producto analítico de una única aptitud, sino más bien el resultado sintético de una suma de elementos, que actúan en y desde la persona que aprende. Tradicionalmente, el rendimiento académico se expresa en una calificación cuantitativa y cualitativa; una nota que es consistente y válida será el reflejo de determinado aprendizaje o, si se quiere, del logro de los objetivos establecido.

Para los estudiantes, que las demás personas reconozcan su esfuerzo o su capacidad es importante y estimula su motivación, pero los profesores dan más reconocimiento al

esfuerzo que a la habilidad. Por esa razón, los estudiantes para demostrar su brillantez dicen realizar las actividades difíciles con poco esfuerzo y así ser reconocidos por el grupo. Tomando en cuenta esto se puede clasificar tres tipos de posturas que generalmente toman los estudiantes según Covington (1984, citado por Navarro 2003):

- **Los orientados al dominio:** son los que poseen éxito escolar, se consideran capaces de lograr las cosas, tienen motivación de logro, muestran confianza en sí mismos y características de líder en muchos de los casos.
- **Los que aceptan el fracaso:** sujetos derrotistas que presentan una imagen propia deteriorada y manifiestan un sentimiento de desesperanza aprendida, que ha sido transmitido la mayoría de las veces por los propios familiares. Consideran el control del ambiente algo muy difícil o imposible de conseguir y por lo tanto renuncian al esfuerzo.
- **Los que evitan el fracaso:** aquellos estudiantes que carecen de un firme sentido de aptitud y autoestima y ponen poco esfuerzo en su desempeño; para proteger su imagen ante un posible fracaso recurren a estrategias como la participación mínima en el salón de clases, retraso en la realización de una tarea, trampas en los exámenes.

2.3.1. Niveles de rendimiento académico

Las clasificaciones que se hacen sobre el rendimiento y cualquier otra variable son arbitrarias, pues el autor organiza los conceptos, según sea el estudio. En nuestra investigación, hemos decidido considerar el rendimiento académico según lo expresa el

índice académico del estudiante. Además clasificamos dicho rendimiento como alto o bajo según el criterio que se explica a continuación.

Rendimiento académico alto: según el sistema educativo panameño está tratando de adaptarse a los nuevos tiempos, atendiendo poblaciones que antes estaban en el olvido, por ejemplo, los alumnos con una discapacidad, quienes reciben los servicios de un equipo multidisciplinario (profesor, psicólogo, trabajador social), que hace las adecuaciones necesarias para cada caso particular que llega a los colegios y universidades.

La otra cara de la situación que se expone como ejemplo, son los estudiantes de alto rendimiento académico para quienes, prácticamente, no hay programas de adecuación curricular, que ellos también requieren. Lastimosamente no es mucho lo que se hace con ellos y hasta son pasados por alto.

En nuestra investigación, utilizando el índice académico establecido por el Estatuto de la Universidad de Panamá, determinaremos cuáles son los estudiantes exitosos, o de alto rendimiento académico, y estudiaremos si se afectan bajo la influencia de estrés académico. El índice académico considerado como alto rendimiento es de 2.0 en adelante.

Rendimiento académico bajo: el rendimiento bajo o fracaso escolar ha sido durante muchos años una problemática mundial, que nuestro país ha intentado paliar mediante actividades y programas que no parecen haber dado los resultados esperados, pues el alto índice de fracaso y deserción no deja de verse en los sistemas educativos de todo los niveles a lo largo del país. Por esta razón, el fracaso escolar pasa de ser un problema educativo

para transformarse en un problema social, y personal también, ya que quienes han experimentado en muchas ocasiones fracaso en su vida, pueden desarrollar otras dificultades después. Cada gobierno intenta apoyarse en las definiciones y criterios que les son favorables para evaluarlo y, en consecuencia, hace públicas las estadísticas que, sin mentir, enmascaran el problema (incluso, en algunos casos utilizan otros términos para referirse a lo mismo).

Hay que atender el rendimiento bajo como predictor del fracaso, razón por la cual los profesores, maestros, padres de familia, deben estar a la expectativa, para que desde que se presenten características o señales de bajo rendimiento, se tomen las medidas necesarias para evitar que éste llegue a fracaso y garantizar a nuestros estudiantes años académicos productivos.

En nuestra investigación interpretaremos en bajo rendimiento utilizando el índice académico de la Universidad estipulado según el estatuto, y el mismo debe ser inferior a 1.2 para que sea determinado de esa forma.

Navarro (2003), menciona algunas de las estrategias que utilizan los estudiantes para demostrar que no necesitan esforzarse y también pueden ser señales o síntomas de un futuro rendimiento académico bajo. Éstas pueden ser: tener una participación mínima en el salón de clases (no se fracasa pero tampoco se sobresale); demorar la realización de una tarea (el sujeto que estudia una noche antes del examen: en caso de fracaso, éste se atribuye a la falta de tiempo y no de capacidad), no hacer ni el intento de realizar la tarea (el fracaso produce menos pena porque esto no es sinónimo de incapacidad), el sobreesfuerzo, el

copiar en los exámenes y la preferencia de tareas muy difíciles (si se fracasa, no estuvo bajo el control del sujeto), o muy fáciles (de tal manera que aseguren el éxito). En otras palabras, se fracasa con honor por la ley del mínimo esfuerzo.

Luego que el estudiante ya está inmerso en la ley del mínimo esfuerzo aparece la consecuencia primordial, el fracaso.

Vázquez; Cavallo; Aparicio; Muñoz, Robson; Ruíz; Secreto; Sepiarsky; Escobar y Escobar (2012), presentan a continuación causas que se pueden relacionar con el bajo rendimiento:

Cuadro N°1: Causas relacionadas con el bajo rendimiento

Causas relacionadas con la institución	Causas relacionadas con el profesor	Causas relacionadas con el alumno
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de los programas • Dificultad de las materias • Coordinación entre los programas de las materias • Recursos para la docencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Excesiva exigencia • Tipo de examen • Adecuación de las pruebas de evaluación • Subjetividad en la corrección de los exámenes • Escasa información sobre los criterios de evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación recibida hacia los estudios • Aptitud del alumno • Dominio de técnicas de estudio • Responsabilidad y nivel de exigencia del alumno • Nivel de motivación hacia los estudios

<ul style="list-style-type: none"> • Horario de las clases • Número de clases prácticas • Número de exámenes y trabajos • Clima institucional 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de motivación • Comunicación profesor-alumno 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausentismo-participación-asistencia • Falta de esfuerzo
---	---	--

Fuente: Vázquez; Cavallo 2012.

Rendimiento académico normal: Según la curva de Gauss una distribución normal, es donde la concentración de la muestra, de las frecuencias o del sujeto de estudio se encuentren en el centro, a esto se le denomina normalidad, en nuestra investigación, determinaremos de estos estudiantes tendrá un rendimiento académico superior a 1.2 e inferior a 2.0

2.4. Papel del psicólogo escolar en el ámbito educativo.

2.4.1. La psicología escolar.

La psicología escolar es una rama aplicada de la Psicología, que trata de manera interdisciplinaria dos campos de estudios diferentes, pero interdependientes entre sí. Por un lado, las ciencias psicológicas, y, por otro, las ciencias de la educación. Se interesa por el estudio científico de la conducta de los educandos, a fin de contribuir al cumplimiento de los objetivos educativos y al desarrollo y bienestar físico y psíquico de aquellos. Analiza los problemas de conducta y las dificultades en los aprendizajes que se presentan en el seno de una institución educativa, para organizar y llevar a cabo la atención psicopedagógica conveniente para cada caso, para cada situación (Revista Psicoeducativa, 2007).

2.4.2. El rol del psicólogo escolar.

El Psicólogo de la Educación o psicólogo escolar, es el profesional de la psicología que se encarga de las situaciones que se dan con los estudiantes principalmente en un ambiente escolar o educativo, él tiene como objetivo conocer, reflexionar e intervenir sobre la situación educativa y el comportamiento humano, mediante el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos e instituciones. Se entiende el término educativo en el sentido más amplio de formación y desarrollo personal y colectivo.

El Psicólogo de la Educación desarrolla su actividad profesional en todos sus diversos niveles y modalidades; formales e informales, y durante todo el ciclo vital de la persona. Así mismo, interviene en todos los procesos psicológicos que influyen y afectan al aprendizaje.

En lo que respecta a sus funciones concretas, estas son las principales:

1) Intervención ante los problemas de aprendizaje de los alumnos.

Participa en la atención educativa al desarrollo desde las primeras etapas de la vida, para detectar y prevenir los efectos socio-educativos, las discapacidades e inadaptaciones funcionales, psíquicas y sociales. En caso de observar problemas de aprendizaje en algún alumno, intervendrá directamente y/o apoyará al resto de profesores, proponiendo las medidas más adecuadas para tratar cada caso.

Ligado a este proceso, en ocasiones, el profesional o la profesional de la psicología puede también proponer o realizar, él mismo, intervenciones con el fin de mejorar las competencias educativas de los alumnos y solucionar los problemas o deficiencias encontrados en los métodos de evaluación.

2) Orientación, asesoramiento profesional y vocacional.

Desde su puesto, el psicólogo promueve y participa en la organización, planificación, orientación, asesoramiento profesional y vocacional de los alumnos con el objetivo general

de clarificar sus proyectos personales, vocacionales y profesionales. No se trata de elegir por ellos, pero sí de intentar alinear sus expectativas con su propia personalidad, habilidades y aptitudes.

3) Prevención del bullying y otros conflictos en el aula.

El acoso escolar o bullying se ha convertido en un problema de primera magnitud para la comunidad escolar. En este sentido, el psicólogo juega un papel clave en la prevención del conflicto, ayudando a los alumnos a desarrollar un óptimo nivel de inteligencia emocional que les ayude a gestionar, con eficacia y sin llegar a la violencia, las inevitables situaciones de conflicto.

4) Asesoramiento familiar.

Actuar como puente entre los profesores, los alumnos y sus familias, es otra de sus funciones; promoviendo las relaciones sociales y familiares y, la colaboración efectiva entre familias y educadores. Además, fomentar la participación de los padres en la comunidad educativa.

5) Intervención socio educativa.

Tras analizar la realidad educativa y los factores sociales y culturales de su entorno de trabajo, el psicólogo puede pedir ayuda a trabajadores sociales y otros profesionales para intervenir directamente en determinadas situaciones (problemas económicos graves y desestructuración familiar), que pueda actuar como barreras en el desarrollo educativo y personal al que toda persona tiene derecho.

En este sentido, el psicólogo o psicóloga puede asesorar técnicamente a los responsables de la toma de decisiones de planificación y actuación, a partir de su pronunciamiento especializado, de su aplicación al análisis y estudio del sistema escolar, en una línea de mejorar la atención educativa.

Tomando en cuenta lo expuesto anteriormente, el psicólogo escolar participa activamente en el diagnóstico, la intervención y el mejoramiento del proceso de enseñanza y aprendizaje; interactuando con el educando, los docentes y toda la comunidad educativa. En este sentido, es deber del psicólogo escolar preocuparse por crear programas que ayuden a los estudiantes a optimizar su rendimiento académico. Ofreciendo herramientas que sean de utilidad para que el proceso de aprendizaje sea significativo.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación.

Es una investigación de tipo descriptiva correlacional, porque implica observar y describir las conductas sin influir sobre estas de ninguna manera. Además de establecer si existe relación o no entre dos o más variables. Esta dentro del enfoque cuantitativo porque se usa la recolección de datos para probar una hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías y es de un diseño no experimental transaccional porque se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito esencial es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado en su ambiente natural sin manipulación de variables.

3.2. Hipótesis.

Hipótesis descriptiva 1:

Hi: Existe relación significativa, entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Hipótesis descriptiva 2:

Ho: No existe relación significativa, entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicología.

3.3. Variables.

Cuadro N° 2: Definición de variables.

Definición de variables	Conceptual	Operacional
Estrés académico	<p>Es una respuesta automática y natural del cuerpo humano que nos permite sentirnos estimulados para realizar cada uno de los movimientos que necesitamos en nuestra vida diaria. Un nivel óptimo de estrés, con equilibrio y moderación, impulsa la creatividad, satisfacción y éxito, y cuando los niveles exceden las soportadas por la persona entonces el efecto es adverso pues genera cansancio, ansiedad y enfermedad; por eso es necesario que los niveles sean los adecuados para que la influencia del mismo sea positiva y de esta manera estimule el desarrollo de la persona. Herrera Ortiz, A. y Moletto Calleja, G. (2014).</p>	<p>La variable estrés será medida considerando la respuesta de cada persona mediante un inventario, de tipo escala de Likert donde las opciones son: si la respuesta es 1 (totalmente en desacuerdo), si es 2 (desacuerdo), si es 3 (de acuerdo ni en desacuerdo), 4 (de acuerdo), 5 (totalmente de acuerdo). El instrumento se divide en dos sub-escala una evalúa la Susceptibilidad al estrés del estudiante, Contexto escolar (percepción de estresores ambientales en el ámbito escolar. Y los distribuye en alto, medio y bajo.</p>
Rendimiento académico	<p>Resultado del aprendizaje, suscitado por la intervención pedagógica del docente y producido en el alumno, no es el producto analítico de una única aptitud, sino más bien el resultado sintético de una suma de elementos, que actúan en él y desde la persona que aprende. Tradicionalmente el rendimiento</p>	<p>Índice académico, según lo define el Estatuto de la Universidad de Panamá. Sin embargo para nuestra investigación consideraremos 2.0 como un índice académico alto y un rendimiento académico bajo a todos los índices inferiores a 1.2 (Universidad de Panamá, 2008).</p>

	académico se expresa en una calificación cuantitativa y cualitativa, una nota que es consistente y válida será el reflejo de determinado aprendizaje, y o si se quiere del logro de los objetivos establecido (Montero Rojas y cols., 2007).	
Características socio demográficas	Los factores personales se concentran en características de género, edad y demás variables demográficas. Relacionada con la influencia ejercida en el entorno familiar, características laborales y del ambiente.	Datos proporcionados por el sujeto en el Cuestionario, de características psicodemográficas elaborado por la investigadora. Está construida para que el participante aporte datos personales, familiares, ambientales, escolares. Donde podían responder entre sí o no, o escoger la respuesta entre las alternativas que se apegaran a su realidad.

3.4. Población y muestra.

3.4.1. Población.

La población del estudio está integrada por todos los estudiantes de la Facultad de psicología, del Centro Regional Universitario De Veraguas y del Centro Regional Universitario de Azuero desde primer año hasta quinto año. Son 123 del Centro Regional Universitario de Veraguas y 120 del Centro Regional Universitario de Azuero, lo que da un total de población de 243 estudiantes. Se trabajó con toda la población de forma

voluntaria, por esa razón los participantes del estudio fueron 120 del CRUA y 76 estudiantes de CRUV quienes firmaron el consentimiento informado de la investigación.

3.5. Instrumento y técnica de medición.

3.5.1 Revisión Documental: Índice predictivo que será extraído de sus créditos actualizados para conocer su rendimiento académico actual.

3.5.2. Inventario de estrés académico: Utilizado para conocer los niveles de estrés académico de la población de estudiantes de pregrado de los centros que participan del estudio. El instrumento utilizado fue diseñado por Mazo, Gutiérrez y Londoño (2009). Consta de 50 ítems, y está compuesto por dos subescalas, la primera evalúa susceptibilidad al estrés y la segunda, contexto académico. El cuestionario se denominó INVEA (*Inventario de estrés académico*). Los datos de confiabilidad se presentan en las tablas. La susceptibilidad al estrés es entendida como la propensión particular al desarrollo o expresión de manifestaciones de ansiedad (cognitivas, emocionales y conductuales), que definen el umbral de respuesta de cada persona ante estímulos estresores. Es una condición particular, que define la tendencia a desarrollar respuestas de estrés en cada individuo. La sub escala que evalúa susceptibilidad al estrés va de la pregunta 1 a la 25. Luego inicia la subescala dos que evalúa el contexto académico, que se refiere a la percepción de estresores ambientales en el ámbito escolar (carrera, nivel de exigencia, relación con profesores, labores y deberes académicos, ambiente físico, condiciones de la universidad). Y los ítems oscilan entre la pregunta 26 a la 50.

Análisis de índices de confiabilidad: Alfa de Cronbach

	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach de elementos tipificados	Número de Elementos
Ítems 1 a 25 (susceptibilidad)	,874	,857	25
Ítems 26 a 50 (contexto)	,987	,988	25
Prueba total	,819	,802	50

Fiabilidad por dos mitades de Guttman

Susceptibilidad al estrés	Valor fiabilidad	,829
	N de elementos	25(a)
Contexto académico	Valor fiabilidad	,827
	N de elementos	25(b)
N total de elementos		50
Longitud igual		,772
Longitud desigual		,772
Dos mitades de Guttman		,822

Los niveles de confiabilidad son altos al estar por encima de ,8. Tanto la prueba global como las subescalas que la componen tienen altos niveles de confiabilidad. La eliminación de ítems (5 en cada subescala) permitió elevar la confiabilidad de “adecuada” a alta.

Análisis de correlación interna de los reactivos.

T-cuadrado de Hotelling	F	gl1	gl2	Sig.
4003,492	75,168	49	552	,000

Los valores de T cuadrado de Hotelling evidencian alta consistencia interna de los datos obtenidos, con un nivel de significancia ($P \leq 0,005$) que permite establecer la relación entre los reactivos y la variable evaluada.

3.5.3. Encuesta: Torres y Rodríguez (2006), elaboraron un cuestionario para recabar información, el cual contenía datos demográficos, escolares y de contexto familiar, también exploró el apoyo familiar, carrera desempeño escolar, percepción de la familia acerca del estudiante, tiempo de estudio, responsabilidades en casa, expectativas futuras de la familia y del propio estudiante. El instrumento fue modificado para recabar otra información importante para nuestra investigación, como algunos factores externos que generan estrés académico, y explorar manifestaciones físicas, conductuales y cognitivas que se puedan ver influencias cuando se está expuesto a estrés académico durante un largo periodo (cronificación) preguntas que no estaban contempladas en el cuestionario de Torres y Rodríguez (2006). La encuesta da como resultado final 23 preguntas.

Procedimiento estadístico

Los datos se analizarán en forma general, para determinar el nivel de estrés de la Facultad de Psicología en ambos centros de estudio y compararlos, luego se especificará por niveles. Se harán comparaciones entre un centro y otro. Se correlacionó las variables de niveles de estrés e índice académico, y determinamos si existía o no para determinar si e el coeficiente Se utilizará la estadística descriptiva para aspectos sociales, los análisis serán cuantitativos, utilizando frecuencias y distribuciones. Y se calculará la correlación de los niveles de estrés con el rendimiento académico a través del coeficiente de Pearson, que mide la relación estadística entre dos variables continuas. El coeficiente de correlación puede tomar un rango de valores de +1 a -1. Un valor de 0 indica que no hay asociación entre las dos variables, un valor mayor que 0 indica una asociación positiva, es decir que

a medida que aumenta el valor de una variable también lo hace el valor de la otra. Y un valor menor a 0 indica asociación negativa lo que significa que cuando una aumenta la otra disminuye.

La fórmula del coeficiente de correlación de Pearson es la siguiente:

$$r_{xy} = \frac{\sum z_x z_y}{N}$$

Donde:

“x” es igual a la variable número uno, “y” pertenece a la variable número dos, “zx” es la desviación estándar de la variable uno, “zy” es la desviación estándar de la variable dos y “N” es es número de datos.

3.6. Medidas para garantizar los aspectos éticos de la investigación.

- Atención a la diversidad de cada participante en cuanto a la información brindada.
- Toda la información recogida será confidencial, para asegurar la identidad de cada uno de los sujetos en estudio y de la institución educativa.
- Consentimiento: mediante una nota de consentimiento informado se les dará a conocer los objetivos de la investigación y el compromiso ético que tenemos al momento de manejar los datos que las pruebas aplicadas nos proporcionen.

CAPÍTULO V
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

5. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. Datos sobre el Estrés Académicos en los estudiantes de Psicología de CRUV

Niveles de estrés de las estudiantes del CRUV

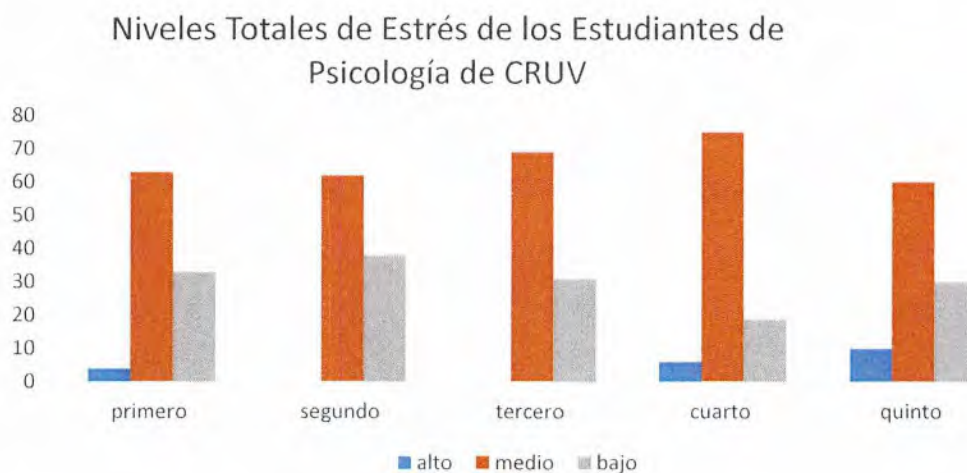
Donde: 1: Es Susceptibilidad al estrés B: Bajo
 2: Estrés en el Contexto escolar M: Medio
 3: Total A: Alto

Cuadro N° 3 Niveles de estrés de los Estudiante de la Facultad de Psicología de CRUV.

C R U V	Primer Año			Segundo Año		Tercer Año		Cuarto Año			Quinto Año		
	%			%		%		%			%		
	B	M	A	B	M	B	M	B	M	A	B	M	A
1	46	54	0	69	31	46	54	62	37	0	60	10	0
2	63	33	4	69	31	31	69	38	56	6	50	40	10
3	33	63	4	38	62	31	69	19	75	6	30	60	10

Fuente: Datos Recabados por la investigadora 2018.

Gráfica 1



La distribución de los niveles de estrés de la facultad de Psicología del CRUV, según nuestro estudio es normal, ya que las frecuencias están distribuidas, según los principios de normalidad de Gauss, donde la concentración de la población está en las medidas intermedias, y en los extremos inferiores y superiores, se encuentra la minoría. Cuando observamos los grupos por separado de manera aislada, nos percatamos que en segundo y tercer año no resultó ningún estudiante con altos niveles de estrés. Otro detalle importante es que en la escala de susceptibilidad al estrés no hubo nadie con niveles altos de estrés, ya que los estudiantes que sacaron dicho nivel fue en la escala de Contexto Escolar que tiene más que ver con las áreas, los profesores y su metodología.

A pesar que los niveles de estrés estuvieron en su mayoría en rango de moderado o medio, pudimos observar algunos aspectos que merece la pena rescatar en las distintas escalas.

Según la sub escala de Susceptibilidad al estrés las puntuaciones más altas entre los grupos, fueron las que se relacionan directamente en los 5 grupos con las calificaciones y la sobrecarga de trabajo, entre los ítems que más se destacaron “abarco más cosas de las puedo hacer”. Por otro lado, las “evaluaciones académicas me ponen nervioso”. Dejando reflejados problemas de organización e inseguridad. Con respecto a las puntuaciones más bajas en la sub escala de susceptibilidad al estrés, todos los grupos coincidieron en pensar que Creo que si a uno le va mal en el estudio es un fracasado. Es muy importante que los estudiantes piensen de esa manera, ya que los estudios son solos una parte de la vida, en donde pueden o no destacar y eso no te hace un fracasado. Ya que el fracaso o la deserción

escolar según las referencias bibliográficas consultadas, son multifactoriales con influencias externas e internas y no depende únicamente del sujeto.

Por otro lado, es preocupante que entre los grupos destaco “reconozco y acepto mis propias habilidades y capacidades” y “Creo que tengo capacidad suficiente para un buen rendimiento académico” afirmaciones que entre los grupo de Psicología, lo esperado era que puntuaran alto, dudar de eso es un problema de Autoconfianza. Aspectos que deben mejorarse en los estudiantes universitarios de esta facultad.

Con respecto a la subescala de Contexto Escolar Según la escala de Contexto Escolar, las puntuaciones más altas entre los grupos, se relacionan directamente con el tiempo de estudio, y la exigencia de la carrera. Y en las más puntuaciones más bajas, coincidiendo en todos los grupos “me siento satisfecho con mi elección de carrera”, es negativo que haya sido uno de los más bajos, es preocupante que en cada uno de los grupos de la facultad, de alguna manera, se refleje la insatisfacción con la carrera, siendo Psicología una profesión que exige de mucha entrega y compromiso por parte de los profesionales que la practican, y que sea de las puntuaciones más bajas, además cabe mencionar que solo el factor insatisfacción genera estrés, y lo hará durante los estudios y de igual manera durante la práctica de la profesión. También podemos destacar en esta grafica el punto “si pudiera me cambiara de carrera”, porque más del 50% del grupo puntuó este ítem.

5. 2. Datos sobre el Estrés Académicos en los estudiantes de Psicología de CRUA

Niveles de estrés de las estudiantes del CRUA

Donde:

1: Es Susceptibilidad al estrés

B: Bajo

2: Estrés en el Contexto escolar

M: Medio

3: Total

A: Alto

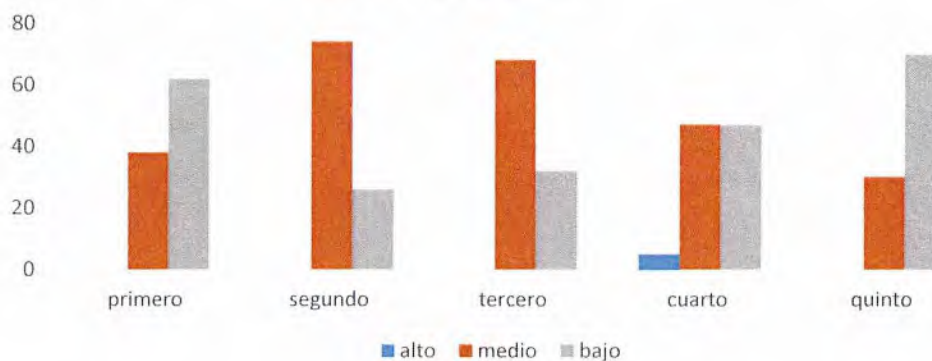
Cuadro N°4 Niveles de estrés de los Estudiante de la Facultad de Psicología de CRUA.

C R U A	Primer Año		Segundo Año		Tercer Año		Cuarto Año			Quinto Año	
	%		%		%		%			%	
	B	M	B	M	B	M	B	M	A	B	M
1	33	67	16	84	20	80	53	47	0	30	70
2	90	10	58	42	73	27	47	47	5	100	0
3	62	38	26	74	32	68	47	47	5	70	30

Fuente: Datos Recabados por la investigadora.

Gráfica 2

Niveles Totales de Estrés de los Estudiantes de Psicología de CRUA



El nivel de estrés de la facultad de Psicología según nuestro estudio, no responde a una normalidad, ya que las frecuencias no están distribuidas, según los principios de normalidad de Gauss, pues la concentración está en parte inferior y media de la curva.

Si observamos los grupos de manera aislada nos percataremos que en cuarto año es en el único grupo que resulto un estudiante con niveles de estrés alto. En los demás ninguno. Otro detalle importante es que en la escala de susceptibilidad al estrés no hubo nadie con niveles altos de estrés, ya que el estudiante que saco dicho nivel fue en la escala de Contexto Escolar que tiene más que ver con las- áreas, los profesores y su metodología.

Según la escala de susceptibilidad al estrés, las puntuaciones más altas entre los grupos, fueron las que se relacionan directamente con las calificaciones y la sobrecarga de trabajo, al igual que los estudiantes del CRUV. Resalto en todos los grupos, exceptuando solo III año, el ítems “abarco más cosas de las que puedo hacer”, mostrando un problema de Estrategias de Aprendizaje, específicamente, organización, planificación y manejo del tiempo. Otra observación destacada y preocupante que los estudiantes no reconozcan sus propias habilidades y capacidades, además la mayoría considera que si les va mal en los estudios, son fracasados. Según la escala de Contexto Escolar, las puntuaciones más altas entre los grupos, fueron las que se relacionan directamente con el tiempo de estudio, y las exigencias de la carrera, este resultado nos deja conocer que los estudiantes se sienten presionados con sus estudios, pues todos los ítems del grupo de exigencias de la carrera resaltaron “Siento que debo dedicar más tiempo al estudio del que debería”, “las exigencias de mi carrera superan mis capacidades intelectuales”. “el nivel de capacidad que exige mi

carrera es demasiado alta”, “tengo que sacrificar cosas importantes de mi vida personal”. Esa último ítems, es preocupante que haya puntuado entre los más altos, porque puede desencadenar otras sintomatología, como frustración, altos niveles de estrés, y causar hasta deserción escolar. Situación causada principalmente no por las exigencias académicas, sino por problemas en las estrategias y técnicas de aprendizaje (planeación y organización del tiempo). Con respecto a los ítems con menos frecuencia entre los grupos de CRUA, se encuentra me siento plenamente satisfecho con mi elección de carrera. Que en realidad debería ser uno de los más elevados, para demostrar la conformidad con la elección, pero no es así. Y puede ser esa la razón por la cual los estudiantes, se sienten tan presionados con la carrera. Sin embargo, es contradictorio, que el ítems “si pudiera me cambiaría de carrera”, este tan bajo. Cuando “me siento satisfecho”, también está bajo.

5.3. Análisis Psicodemográfico de los Estudiantes de la Facultad de Psicología del Centro Regional Universitario de Veraguas y de la Facultad de Psicología del Centro Regional Universitario de Azuero.

Gracias a la revisión bibliográfica, es de nuestro conocimiento, que existen situaciones que son generadoras de estrés, y se dan fuera del área escolar, decidimos considerarlas en nuestra investigación, la encuesta hacía mención a 11 situaciones para poder tener conocimiento si los estudiantes habían enfrentado alguna de estas situaciones y las presentadas a continuación fueron las más relevantes en los distintos grupos.

Cuadro N°5 Situaciones Externas Generadoras de estrés en los **Estudiante de la Facultad de Psicología**

SITUACIONES EXTERNAS GENERADORAS DE ESTRÉS MÁS DESTACADAS EXPERIMENTADAS POR LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA										
SEDE Y AÑO	1 AÑO		2 AÑO		3 AÑO		4 AÑO		5 AÑO	
	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV
Separación	5	4	4	2	10	3	2	3	5	1
Enfermedad	7	6	6	4	17	1	6	4	5	1
Muerte	10	2	17	6	16	2	8	2	16	2
Salud de un familiar	6	7	0	5	16	1	7	6	7	2
Cambio de residencia	7	7	4	5	15	1	5	5	6	4
Cambio de hábitos de dormir y/o alimentarios	5	5	2	7	12	4	7	9	2	7
Embarazo	3	0	3	0	5	0	2	2	2	0

Fuente: Datos Recabados por la investigadora.

Tomando en consideración que las situaciones adversas que vivimos día a día, son generadoras de estrés, que pueden aparecer más de una a la vez, de manera simultaneas, y que a pesar que no son de un contexto escolar puede alterar nuestra atención, concentración generar otros síntomas e influir de manera negativa en el rendimiento académico, resaltamos cuales fueron esas situaciones más destacadas que reportaron los estudiantes de este estudio, distribuidos por sede, y por grupo para su mejor comprensión y análisis. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de marcar más de una situación por lo antes mencionado que en ocasiones dichas adversidades aparecen de manera simultaneas y es por eso que hablaremos de la frecuencia de esas situaciones, siendo la sede de CRUA quien

tiene una frecuencia de 250 situaciones generadoras de estrés reportadas, mientras CRUV 1209. En la que respecta al análisis por grupo, podemos mencionar que tercer año del CRUV con la menor cantidad en total (12 f) y tercer año del CRUA con la mayor cantidad (91f) siendo este último el grupo con más situaciones externas reportadas.

Las situaciones que más experimentaron los estudiantes de CRUV son: los cambios de hábitos de dormir y alimentación, seguido por cambios de residencia, situaciones muy comunes en la vida de estudiantes universitarios, por las diversas obligaciones, exigencias de la misma y en muchos casos, los estudiantes son de áreas distantes y deben mudarse a un lugar más cercano. Por otro las situaciones que destacaron en los estudiantes de CRUA fueron: muerte en primer lugar seguido de lesión y enfermedad. Puedo mencionar que resalta que 67 de personas del total de la población, mencionó que experimento muerte en la época de la investigación, por esa razón puedo interpretar que esa muerte pudo ser alguien cercano en la universidad.

Cuadro N°6 Los síntomas con mayor frecuencia, en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

La encuesta demográfica presentaba 29 síntomas, o malestares y los estudiantes podían marcar todos los que habían experimentado en las semanas anteriores, por esa razón se resumen los datos en base a las frecuencias reportadas

MALESTARES REPORTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA										
SEDE Y AÑO	1 AÑO		2 AÑO		3 AÑO		4 AÑO		5 AÑO	
	CR UA	CR UV	CR UA	CR UV	CR UA	CR UV	CR UA	CR UV	CR UA	CR UV
Sueño	9	9	13	7	28	7	6	8	6	7
Cansancio	19	10	19	5	34	7	13	11	19	7
Dolores de Cabeza	17	15	14	8	33	6	9	9	18	4
Dolor de estomago	3	5	2	9	12	1	5	6	4	5
Tensión muscular cuello y espalda	8	8	6	7	24	7	11	7	8	5
Aumento o Disminución del apetito	5	6	5	7	18	9	7	10	8	8
Tristeza o Desgano	1	4	1	6	12	5	3	5	1	5
Dificultad para concentrarse	6	6	6	4	12	6	5	6	6	4
Inseguridad para tomar decisiones	3	7	3	3	17	3	2	1	4	2
Se Preocupa por muchas cosas	2	5	6	7	18	7	5	9	4	4
Problemas de memoria u olvidos frecuentes	5	5	8	4	15	2	5	5	3	2
Temor a no cumplir con las obligaciones	7	6	2	4	12	6	3	9	3	5

Dificultad para estudiar	6	2	5	2	9	1	5	5	5	4
Total	91	88	90	73	24 4	67	79	91	89	62

Fuente: Datos Recabados por la investigadora.

Se conoce de ante mano, que estrés es uno de los padecimientos que termina en somatizaciones, y por esa razón fue de nuestro interés verificar malestares referidos por la teoría, que son comunes en personas que padecen estrés, los malestares más destacados en la facultad de Psicología sede CRUV es el cansancio y la fatiga, dolores de cabeza, aumento o disminución del apetito. Y en la sede de CRUA destacó de igual manera cansancio o fatiga, dolores de cabeza, con la variación de Somnolencia.

Es importante resaltar que los síntomas incluidos en la encuesta, que pertenecen al área cognitiva, como lo son dificultad para concentrarse, problemas de memoria, dificultad para estudiar, puntuaron entre las más bajas.

Al realizar una comparación entre las sedes, el CRUA, resulto tener una mayor cantidad de síntomas en total, y al verlo de forma grupal, tercer año fue el más alto índice, entre todos los grupos, de igual manera todos los demás grupos de esta sede, eran más altos que los del CRUV, excepto cuarto año que fue el grupo de más bajo índice, y este mismo año, de la sede contraria fue el grupo más alto índice del CRUV en cantidad de síntomas.

Nos llamó la atención enormemente, cuando realizamos un análisis individual, en el CRUV donde 21% estudiantes encuestados, excedía 10 síntomas cada uno, dando resultando en esta misma el CRUA con 11% de estudiantes. Rescatando que en CRUV en

segundo y quinto años hubo estudiante con 16 de los 29 síntomas explorados. Y en CRUA estudiantes que reportaron hasta 18 y 19 síntomas.

Existen otros 16 malestares que se exploraron en nuestro estudio, pero salieron menos puntuados, en este grupo, mencionamos lo que nos parecen valiosos al NO darse en los grupos de psicología como: baja motivación, irritabilidad, angustia, necesidad de estar solo, dejas de asistir a clases, abandonar actividades cotidianas, uso de fármacos.

Cuadro N°7 Situaciones Escolares Generadoras de estrés de los Estudiante de la Facultad de Psicología.

La encuesta estaba considerando en su totalidad 17 situaciones generadoras de estrés de las cuales 8 son las más destacadas entre los grupos.

SITUACIONES ESCOLARES GENERADORAS DE ESTRÉS POR LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA											
SEDE Y AÑO	1 AÑO		2 AÑO		3 AÑO		4 AÑO		5 AÑO		total
	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	
exámenes y charlas sorpresa	19	18	19	11	29	11	15	8	20	7	157
Satisfecho con el horario académico	17	18	17	10	22	4	12	5	19	2	126
Falta tiempo para cubrir sus asignaciones	5	9	9	6	15	9	8	13	4	9	87
Sobrecarga de asignaciones	2	6	4	8	9	8	11	10	1	7	66
Te preocupa la realización de exámenes	11	14	17	10	24	6	11	9	17	4	123

Les gusta la metodología del profesor	13	14	17	5	29	9	14	5	19	4	129
Te agrada Personalidad y carácter del profesor	16	17	19	7	29	8	13	8	19	6	142
Tiempo limitado para realizar trabajo	20	8	12	7	29	8	7	12	18	4	125
No entienden algunos temas que explican	21	12	14	11	30	7	7	10	13	4	129
Les preocupa a forma de evaluar del profesor	19	16	19	12	29	8	9	10	19	5	146
Total	126	138	120	92	226	86	111	100	150	58	

Durante esta investigación indagamos, no solo situaciones generadoras de estrés fuera del contexto escolar, si no dentro de él también. Siendo el grupo de primer año y el de cuarto año en el CRUV, los que obtuvieron mayores puntuaciones en sus frecuencias. Y el grupo de quinto año, con la cantidad de frecuencia más baja. Sin embargo, en el CRUA tercero y quinto resaltaron por las frecuencias más altas, y cuarto año con la frecuencia más baja.

Hablando de las situaciones específicas en el CRUV con 55 de frecuencias la más alta fue “la falta de control de las actividades inesperadas como exámenes y charlas”, y fue la misma que destaco en el CRUA con 102 de frecuencias, lo mismo sucedió con la siguiente más alta de frecuencias, “les preocupa la forma de evaluar del profesor” con 51 frecuencias en CRUV y en el CRUA con 95. Vale la pena mencionar que también hubo coincidencia en las situaciones con menos frecuencias “Falta de incentivos en el aula”.

Conocemos de ante mano que situaciones estresantes van a existir siempre, es todas las etapas de nuestra vida, sobre todo en los ambientes escolares donde estamos siempre, o la mayoría de las veces, siendo evaluados, la diferencia se da cuando sabemos manejarnos y la forma (estrategias) de afrontar esas situaciones.

Cuadro N°8 Actividades de los Estudiante de la Facultad de Psicología.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS POR LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA										
SEDE Y AÑO	1 AÑO		2 AÑO		3 AÑO		4 AÑO		5 AÑO	
	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV	CRUA	CRUV
2. Utilizar técnicas de estudio	18	4	14	4	28	8	12	9	20	4
4. Practicas deportes o recreación	3	4	5	4	3	6	7	4	5	0
5. Pasatiempo o hobbies	14	11	14	11	21	9	13	8	13	9
6. Mantener el sentido del humor	16	13	10	13	14	6	8	10	15	3
7. Mantener la calma y la Tranquilidad	21	12	18	12	25	8	12	9	20	2
8. Compartir con otros	17	14	11	14	16	8	13	11	19	7
Total	70	58	72	58	107	45	65	51	92	25

Fuente: Datos Recabados por la investigadora.

En temas de estrés, se consideran de mucha utilidad las válvulas de escapes positivas, son las actividades que nos ayudan a soltar las cargas emocionales, momentáneamente para recargar energía positiva y hacerle frente a cualquier situación. Todas las personas tienen gustos, atracciones y pasiones distintas, son esas las características que debemos contemplar de qué manera vamos a drenar esa carga cognitiva y emocional que se acumulada en nuestro sistema nervioso.

En nuestra investigación consideramos que actividades de la vida diaria, o extracurriculares practicaban los estudiantes de nuestra población que pudieran ser consideradas como válvulas de escape, o como buenas prácticas para mantener disminuidos los niveles de estrés. Además consideramos en nuestra investigación prudente indagar si los estudiantes de la facultad de psicología utilizaban estrategias de estudios, que con el conjunto de técnicas de estudios que le ayudan con la planificación, organización, distribución del tiempo, y métodos y técnicas de aprendizajes, para mantener un nivel sano el estrés.

Nos llama la atención que sea el grupo de primer, segundo año y de cuarto año de la sede en Veraguas, los que marquen más frecuencias altas con 58 y 51 respectivamente, en válvulas de escape y buenas prácticas, cuando en realidad son los grupos con más situaciones generadoras de estrés y con más sintomatología. Y en la sede de Azuero son tercer año y quinto año, quienes tienen las frecuencias más altas en las prácticas positivas de los estudiantes. Es importante tener conocimiento si los estudiantes tienen conocimiento de estas prácticas desde que van a ingresar a la carrera y si no, recomendárselas para evitar estos conflictos en la introducción a la vida universitaria.

Cuadro N°9 Variables investigadas, que se consideraron influyentes, en el nivel de estrés de los Estudiante de la Facultad de Psicología.

<i>Estado civil</i>													
Centro	CRUA						CRUV						
Grupos	1	2	3	4	5	total	1	2	3	4	5	total	
items	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
Soltero	100	88	83	68	80	84	96	100	92	81	100	93	
casado	-	11	17	21	20	14	4	-	8	19	-	7	
s/r	-	-	-	11	-	2	-	-	-	-	-	-	

Gráfica 3



<i>Tenencia de hijos</i>													
Centro	CRUA						CRUV						
Grupos	1	2	3	4	5	total	1	2	3	4	5	total	
ítems	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
si	-	21	12	11	5	9	-	8	-	19	-	5	
no	100	79	88	89	95	91	100	92	100	81	100	95	

Gráfica 4



<i>Actividad Extra académica</i>													
Centro	CRUA						CRUV						
Grupos	1	2	3	4	5	total	1	2	3	4	5	total	
ítems	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
Deportiva	14	10	2	-	10	6	-	8	8	6	10	5	
Cultural	14	10	5	16	10	10	13	15	30	6	-	13	
política	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	1	
ninguna	71	79	93	84	80	84	87	77	62	81	90	80	

Fuente: Datos Recabados por la investigadora

Se puede mencionar que el 84% de los estudiantes de CRUA, y el 71% de CRUV están casados. Con respecto a la tenencia de Hijos el 91% de los estudiantes, no tiene hijos en el CRUA, observándose que de segundo año en adelante aumenta progresivamente, por otro lado en el CRUV el 95% de los estudiantes no tienen hijos.

Destacamos que los estudiantes en su minoría participan de actividades extracurriculares, ya que el 84% dijo que no en el CRUA y en el CRUV 80%.

<i>Razón por la cual no culminaría los estudios</i>													
Centro	CRUA						CRUV						
Grupos	1	2	3	4	5	total	1	2	3	4	5	total	
Items	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
Culminaré	57	74	61	79	85	70	62	62	38	37	60	53	
Duda vocacional	10	-	2	-	-	2	12	8	8	19	-	10	
Bajo rendimiento	-	5	-	5	-	2	-	8	8	19	-	7	
Problemas emocionales	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	10	3	
Problemas económicos	-	10	-	-	-	2	4	15	8	12	10	9	
Razones familiares	-	-	7	-	-	2	-	8	30	-	10	8	
Varias de las anteriores	33	5	2	16	15	13	8	-	8	12	10	8	
s/r	-	5	27	-	-	9	8	-	-	-	-	3	

Se puede mencionar que existen diversas razones por la que un estudiante universitario deserta de los estudios, con respecto a ese tema los estudiantes de psicología reportan: los del CRUA el 70% de los estudiantes dice estar seguro que culminará, nos llama la atención que el 2% tiene duda vocacional. Por otro lado, el tema de la duda vocacional en el CRUV es más marcado con un 10% con estudiantes hasta de cuarto año, y el 53% está seguro que va a culminar.

<i>Forma de financiamiento de los estudios</i>												
Centro	CRUA						CRUV					
Grupos	1	2	3	4	5	total	1	2	3	4	5	total
ítems	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Trabajo	-	5	2	-	-	2	-	-	8	13	10	5
Beca	5	-	15	21	10	11	-	8	8	19	10	8
Apoyo de padres	67	32	2	32	5	23	100	62	38	44	40	63
Trabajo y beca	-	-	5	5	-	2	-	-	-	-	20	3
Trabajo y apoyo	-	21	5	-	10	7	-	-	8	12	-	4
Beca y apoyo	19	32	32	37	50	33	-	23	38	12	20	16
Beca, trabajo, y apoyo	10	10	37	5	25	21	-	8	-	-	-	1
Préstamo	-	-	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-

Podemos mencionar que la forma de financiar los estudios es un factor principal de deserción escolar y de estrés académico. Los estudiantes del CRUA comentan que financian sus estudios el 23% con apoyo de sus padres, el 33% con beca y apoyo de sus padres, el 21% con beca. Mientras que el CRUV, un 63% de los estudiantes reciben apoyo de sus padres, y 16% con beca y apoyo. Ya que el 77% de los estudiantes de CRUA están desempleados, y el 91% de los estudiantes del CRUV en la misma condición.

<i>Horas de descanso</i>												
Centro	CRUA						CRUV					
Grupos	1	2	3	4	5	total	1	2	3	4	5	total
ítems	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Más de 10 horas	10	-	12	-	-	6	-	-	23	-	-	4
De 6 a 8 horas	67	100	80	68	100	82	83	77	46	87	40	71
De 3 a 5 horas	19	-	7	32	-	11	17	23	31	12	60	25
No duerme	5	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-

Fuente: Datos Recabados por la investigadora

El descansar es un factor importante, en la vida de un ser humano, y cuando no se duerme, o descansa lo suficiente se vive sumergido en un estado de agotamiento e irritabilidad constante. Por esa razón evaluamos este ítem ya que genera influencia en el estrés académico. Sin embargo los estudiantes de Psicología duermen principalmente de 6 a 8 horas. Ya que 152 estudiantes que participaron del estudio informaron ese dato.

5.4 Análisis Correlacional del rendimiento académico y los niveles de estrés de los Estudiantes de la Facultad de Psicología del Centro Regional Universitario de Veraguas y Azuero

Cuadro N°10 Coeficiente de Correlación del rendimiento académico y los niveles de estrés de los Estudiantes de la Facultad de Psicología del Centro Regional Universitario de Veraguas y Azuero.

Coeficiente de Correlación (r)		
Grupo	Correlación	
CRUA	Primero	0.354
	Segundo	-0.201
	Tercero	0.088
	Cuarto	-0.357
	Quinto	-0.068
CRUV	Primero	-0.251
	Segundo	-0.6
	Tercero	0.299
	Cuarto	0.22
	Quinto	-0.33

Podemos observar que todas las correlaciones de CRUA son bajas o débiles, al igual que todas las correlaciones del CRUV con excepción de segundo año con -0.6 que es el único grupo de ambas facultades con la correlación media alta, negativa.

Los valores de r positivos indican una correlación positiva, en la que los valores de ambas variables tienden a incrementarse juntos. En nuestro estudio estos serían en CRUA primer año y tercero. Y en el CRUV tercero y cuarto.

Los valores de r negativos indican una correlación negativa, en la que los valores de una variable tienden a incrementarse mientras que los valores de la otra variable descienden. Que es el caso de la mayoría de los grupos de nuestra investigación; en el CRUA están segundo, cuarto y quinto año. Y en el CRUV primero, segundo y quinto año. En este estudio era lo esperado que la relación entre las variables fuera invertida, que mientras los niveles de estrés aumentan, el rendimiento académico descienda para poder decir que el estrés académico se relaciona de forma negativa con el rendimiento académico.

5.5. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Al momento de obtener los resultados en cuadros y gráficas con sus respectivos análisis se presentó la prueba de hipótesis planteada en la investigación.

En el caso de los niveles de estrés de las distintas facultades estuvieron ubicados en su mayoría en la tendencia central ya que en el CRUV el 66% de los estudiantes fueron nivel de estrés académico medio, y en el CRUA el 54% de los estudiantes estuvieron en el nivel medio.

Podemos indicar que más del 50% de los puntajes están por debajo de 51 y un 54% de los puntajes están por encima de 51 puntos. En conclusión, la mayoría de los estudiantes están con los niveles de estrés medio-bajo. Y los niveles altos de estrés fueron los resultados mínimos, solo un 5 % del total la población que participo del estudio.

Consideramos las siguientes hipótesis de comprobación de los resultados obtenidos.

Hipótesis descriptiva 1:

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Hipótesis descriptiva 2:

Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Coeficiente de Correlación (r)	
Grupo	Correlación
CRUV	-0.133
CRUA	-0.041

Regla de decisión: Se acepta H_0 , porque $P_{CRUV} = -0.133 < -2$ y $P_{CRUA} = -0.041 < -2$ por eso se rechaza nuestra Hi. Podemos determinar que en nuestro estudio No Existe una relación significativa entre el coeficiente de correlación de person (niveles de estrés

académico) y el rendimiento académico de los estudiantes. Ya que ambos resultados se ubican en la zona de aceptación.

CONCLUSIONES

- Los niveles de estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del CRUV y del CRUA, no tiene diferencia significativa, pues oscilan entre moderado y bajo.
- En este estudio investigativo, se puede concluir que No Existe una correlación significativa, entre los niveles de estrés de los estudiantes de psicología, y el rendimiento académico que tenían en el momento de la investigación.
- No existe diferencia significativa entre la sede de Azuero CRUA y la sede de Veracruz CRUV en el coeficiente de correlación, ni en las variables principales indagadas.
- Entre los factores estresores internos que pudimos detectar en nuestro estudio en ambas facultades de Psicología son: distorsión cognitiva al creer que si van mal en el estudio son unos fracasados, y problemas de Autoconocimiento (pilar de la autoestima), al no saber claramente cuales, son las habilidades, capacidades, debilidades con las que cuentan para hacer frente a las exigencias de la carrera.
- Encontramos factores estresores externos dentro y fuera del contexto escolar. Los estresores externos dentro del contexto escolares que más se destacaron son: sobrecarga de trabajo, problemas en el manejo del tiempo, problemas de organización, planificación (estrategias de aprendizaje). Y los estresores fuera del contexto escolar que destacaron es nuestro estudio: muerte de una persona cercana,

cambio de residencia, lesión o enfermedad, falta de técnicas de relajación o válvulas de escapes positivas.

- Los estudiantes no tienen estrategias o hábitos de estudios completos que propicien un mejor entendimiento de la información. Es muy probable que los pocos hábitos que tengan no son reforzados.
- Entre otras variables importantes los estudiantes de la carrera en psicológica de ambas sedes, no trabajan, no tienen hijos, no están casados, duermen más de 6 horas, no participan de actividades extra académicas, y financian sus estudios con apoyo de sus padres, con beca, o con ambas.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los coordinadores de cada facultad de psicología que incluyan, una vez el estudiante se encuentre dentro de las respectivas carreras, un programa de comunicación, estrategias y hábitos de estudio que afiance el uso adecuado de los mismos, de esta forma el estudiante puede incorporarse a este ámbito de manera efectiva. Orientar a los estudiantes al entrar a la universidad, sobre estrategias de aprendizaje, especialmente en planificación y organización, para mejorar la sobrecarga de trabajo que es uno de los principales factores que afecta el estrés en los estudiantes de Psicología.
- Incluir en el área de Psicología talleres previos al ingreso de la carrera además de consultorías y observancia de forma más individual y personalizada y así poder detectar a tiempo rasgos de situaciones mal llevadas de estrés o de cualquier otra patología que el estudiante pueda desarrollar durante el periodo en la facultad que le impediría desempeñarse como profesional de la psicología.
- Tomar en consideración en el periodo de aplicaciones de pruebas, alguna asesoría introductoria sobre la importancia de la selección de la carrera, para tener el menor índice de egresados insatisfechos estresados y con falta de interés vocacional, que a su vez ejecutaran acciones y funciones que no les agradan.
- Dar seguimiento a los estudiantes de Psicología durante los años de estudios, e implementar una medición de su salud mental, o de la existencia de alguna

patología, finalizado cada año lectivo. Ya que consideramos que el egresado de la facultad no solo debe tener un perfil académico si no también un perfil de su salud mental y emocional.

- Evaluar si el estudiante de primer ingreso tiene conocimiento sobre estrategias de aprendizaje, y actividades para manejar el estrés, y de ser necesario, dotarlo de las herramientas necesarias, desde que inicia su vida universitaria, con el programa de prevención, presentado en este estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- Anguizola, F., Del Vecchio, G. y Pérez, R. (2013). Estrés en los estudiantes de Medicina de la Universidad Latina de Panamá. Recuperado de: <http://fcms.ulat.ac.pa/es/investigaciones/Estrés%20en%20los%20Estudiantes%20de%20Medicina.pdf>
- Avanzini, P. y Barbiero, S. (2013). Burnout académico: estudio comparativo entre estudiantes de medicina y psicología (UBA) que realizan prácticas hospitalarias. Ponencia presentada en el V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología - XX Jornadas de Investigación - Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.aacademica.org/000-054/276>
- Barraza Macías, A. y Silerio Quiñonez, S. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. Dialnet Investigación Educativa. Tesis de Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Caldera Montes, J. F.; Pulido Castro, B. E. y Martínez Gonzales, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7 (Octubre-diciembre). Recuperado de: <http://148.202.112.11:8080/jspui/bitstream/123456789/319/1/Niveles%20de%20estr%C3%A9s%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en.pdf>
- Conchado Martínez y Cols (2019). Estrés Académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista Ciencias médicas*. Vol 23. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1561-3194201900020
- Escobar Zurita y cols (2018). “Manejo de estrés académico; revisión crítica”. *Revista Atlante: cuaderno de educación y desarrollo*. <https://eumed.net/rev/atlante/2018/08/estrés-academico.html>
- Estrada Araoz, Edwin G, y cols (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempo de la pandemia del COVID-19. <http://doi.org/105281/zenodo.4675923>
- Feldman, L.; Goncalves, L.; Chacon Puignau, G.; Zaragoza, J.; Bages, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *“Psicología y salud”*. Universidad Simón Bolívar. Caracas. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf/>

- Gil, S., Gonzalez, L. y Vergara, R. (2012). Estrés académico en estudiantes universitarios de Chepo-Panamá. Monografías. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos101/estres-academico-estudiantes-universitarios-chepo/estres-academico-estudiantes-universitarios-chepo2.shtml>
- González Cabanach, R.; Fernández Cervantes, R.; González Doniz, L.; Freire Rodríguez, C.; (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Universidad de A Coruña, A Coruña, España. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-estresores-academicos-percibidos-por-estudiantesS0211563810000362#:~:text=Por%20lo%20que%20respecta%20a,el%20que%20obtiene%20la%20puntuaci%C3%B3n>
- Herrera Ortiz, A. y Moletto Calleja, G. (2014). Estrés académico en estudiantes Universitarios de Psicología. *Revista de Psicología UVM., 2do semestre*. Tesis de Recuperado de: <http://sitios.uvm.cl/revistapsicologia/revista-detalle.php/8/51/resumen-espanol/estres-academico-en-estudiantes-universitarios-de-psicologia>
- Mazo Zea; R. Londoño Martínez; K. y Gutiérrez Vélez, Y. F. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Universidad Pontificia Bolivariana* (Medellín, Colombia). Recuperado de: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/download/2796/2441+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=com>
- Universidad de Barcelona. *Revista de Psicología Ambiental, elementos Básicos*. Recuperado de: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4
- Montero Rojas, E., Villalobos Palma, J. y Valverde Bermúdez, A. 2007. Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la Universidad de Costa Rica: Un análisis multinivel. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*. Recuperado de: www.uv.es/RELIEVE/v13n2/RELIEVEv13n2_5.html
- Osorio Vargas, M. (s.f). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Universidad de Chile. SISIB. Recuperado de: <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Pulido Rull, M. A. y cols. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*. Recuperado de: <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>

- Rodríguez García, B.; Labrador Ortega, M.; Blanco Montagut, L.;(2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Revista de Enfermería CyL Vol 8 - N° 2*.
- Román Collazo, C.A.; Ortiz Rodríguez, F. y Hernández Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Escuela Latinoamericana de Medicina, Cuba. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45833515/2371Collazo_unlocked.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1505241501&Signature=8hwCP5VDAEFVWbOfwapvdWbJsXk%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DRevista_Iberoamericanaa_de_Educacion.pdf.
- Román Collazo, C.A.; Hernández Rodríguez, Y. (2011). El Estrés Académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la Educación. Escuela Latinoamericana de Medicina, Cuba. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/rep/article/view/26023/24499>
- Silva, López y Columba (2019). Estrés Académico en estudiantes Universitarios. *Revista Investigación y ciencias*. Vol 28 Num 79. Universidad Autonoma de Aguas Calientes. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>.
- Selye (1976). Orientaciones teóricas sobre el estrés. Psikipedia. Recuperado de: <https://psikipedia.com/libro/psicopatologia-2/2287-orientaciones-teoricas-sobre-el-estres>
- Torres, L.; Rodríguez N. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en Psicología*. México. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/292/29211204.pdf
- Vázquez, C. M., Cavallo M. A., Aparicio, S. N., Muñoz B. L., Robson, C. M., Ruiz, L.I., Secreto M. F., Sepiarsky, P. A., Escobar, M. E. (2012). Factores de impacto en el rendimiento académico universitario. Un estudio a partir de las percepciones de los estudiantes. Instituto de Investigaciones Teóricas y Aplicadas, Escuela de Contabilidad. Colombia. Recuperado de: http://www.fcecon.unr.edu.ar/webnueva/sites/default/files/u16/Decimocuarta/vazquez_c factores de impacto en el rendimiento academico.pdf

Vizoso Gómez C.M. y Arias Gundín O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía, Universidad de León, León, España. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-anuario-psicologia-the-ub-199-articulo-estresores-academicos-percibidos-por-estudiantes-S0066512616300125>

I. Propuesta de Intervención

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

- 1. Actividad** Inducción a estudiantes de primer ingreso de la Carrera de Psicología, y seguimiento de manejo de Estrés académico durante toda su experiencia en la licenciatura.
- 2. Tema General** La Carrera de Psicología, áreas, cualidades, plan de estudio, organización curricular, manejo del tiempo, estrategias de aprendizaje, ejercicios de relajación y respiración etc.
- 3. Necesidad descubierta** Desorientación de la Carrera de Psicología, en los estudiantes de primer ingreso y escaso uso de estrategias de aprendizaje que crean una desorganización, y aumento de estrés académico.
- 4. Duración** 40 horas. Programa de inducción, y seguimientos durante toda la carrera.

- | | |
|----------------------------------|---|
| 5. Destinatarios | Estudiantes de la Carrera de Psicología. |
| 6. Objetivo General | Informar a los estudiantes de la Carrera de Psicología de Primer ingreso, sobre temas relevantes y de importancia que deben conocer, desde el inicio de su vida estudiantil y crear jornadas de seguimiento durante toda la licenciatura como requisito para obtener el título de Licenciatura en Psicología. |
| 7. Aspectos Metodológicos | Plenarias--- Talleres--Dinámicas-- Debates--- Casos- videos y películas. Sesiones de seguimiento. |
| 8. Evaluación | Pre test – pos test. |

Programa “MEJORANDO HABILIDADES Y ACTITUDES PARA ENFRENTAR EL DESAFIO DE LA CARRERA EN PSICOLOGÍA Y PREVENIR ALTOS NIVELES DE ESTRÉS ACADEMICO”

FASE #1 CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE LA CARRERA EN PSICOLOGÍA				
N°	Objetivos Específicos	Contenidos y Duración	Metodología	Recursos
Sesión				
1	<p>Ψ Conocer a las participantes del programa.</p> <p>Ψ Obtener un perfil del estudiante, con la ayuda de evaluaciones psicológicas</p>	<p>Ψ Dinámica de Presentación la tela de araña 20:00min.</p> <p>Ψ Presentación del programa y de los instructores. 20:min</p> <p>Ψ Palabras de bienvenida por las expositoras. 10:00min</p> <p>Ψ Aplicación de pruebas Psicológicas 60:00 min</p>	<p>Juegos</p> <p>Exposición y conversatorio</p> <p>Ejecución de Pruebas</p>	<p>Materiales: bola de lana.</p> <p>Pruebas Psicológicas</p> <p>Estudiantes</p>
2	<p>Ψ Conocer como está organizada la Carrera de psicología y su importancia</p> <p>Ψ Reconocer la motivación vocacional.</p>	<p>Ψ Dinámica de inicio, Cadena de Nombres 20:00 min</p> <p>Ψ Motivación Humana vs Vocación 40:00</p> <p>Ψ Organización de la Facultad de Psicología: 60:00 min</p> <p>-Plan de estudio</p> <p>- Duración de la Carrera</p> <p>-Organización Curricular.</p>	<p>Presentación</p> <p>Exposición de conceptos</p> <p>Análisis de resultado de Prueba Psicológica de Admisión.</p> <p>Plenarias.</p> <p>Taller de vocación</p>	<p>-Equipo audiovisual</p> <p>-Resultados de Pruebas de Admisión</p> <p>-Trípticos de plan de estudio, y organización curricular</p>

3	Ψ Explorar conceptos básicos sobre el tema Psicología.	Ψ Definición de término Psicología, y sus campos de estudio en los que pueden incursionar. Ψ Riesgo deserción escolar. Ψ Áreas laborales. Ψ Dinámica de Cierre	Presentación power point Plenarias. Taller	
FASE #2 ADQUISIÓN DE HABILIDADES				
PARTE I HABILIDADES ACADEMICAS				
Nº Sesión	Objetivos Específicos	Contenidos y Duración	Metodología	Recursos
4	Ψ Conocer Técnicas de estudios más utilizadas	Ψ Lo más importante en las técnicas de estudios es "Crear un Hábito" 15:00 Ψ Técnicas de Estudio: 60:00 -Subrayar -Apuntes Propios -Mapas Mentales (esquema de llaves y mapas sinópticos.) -Resúmenes Ψ Trabajo práctico 30:00 min Ψ Dinámica de evaluación de conocimiento 15:00min	Exposición Talleres de dos de las técnicas de estudio.	Estudiantes. Hojas cartulinas
5	Ψ Reconocer y explorar algunas de las competencias que se deben desarrollar para la Carrera de psicología	Ψ Dinámica de Inicio 15:00min Ψ Procesos cognitivos básicos: 40:00 min -Percepción -Atención -Memoria -Pensamiento Ψ Juego de memoria y atención 15:00 min Ψ Habilidades de Comunicación 30:00 min -Oral,	Presentación Exposición de conceptos Juego	Hojas blancas Diapositivas Tarjetas de memoria.

		-Gestual -Escrito Ψ Dinámica comunicación no verbal 20:00 min		
6	Ψ Conocer técnicas de relajación, para manejo de la presión y el estrés	Ψ Ejercicios de relajación y respiración básicos 30:00min Ψ Manejos de la Frustración 60:00min -Evaluación de Afrontamiento Ψ Taller de rol playing 30:00 min	Presentación de videos para modelamiento de los ejercicios Aplicación de prueba de afrontamiento. Tips para manejar la frustración	Video (equipo de audio) Prueba CRI-A
7	Ψ Fortalecer Estrategias de Aprendizaje	Ψ Estrategias de Aprendizaje : 60:00 min -Manejo del tiempo -Planificación -Organización. Ψ Dinámica de conocimiento 30:00 min Ψ Conversatorio de cierre de Parte I 30:00min	Presentación powerpoint	Equipo audiovisual

FASE #2 ADQUISIÓN DE HABILIDADES

PARTE II HABILIDADES PARA LA VIDA

N° Sesión	Objetivos Específicos	Contenidos y Duración	Metodología	Recursos
8	Ψ Conocer las habilidades para la vida de cada persona.	EMOCIONALES Ψ Manejo de emociones y sentimiento Ψ Empatía Ψ Dinámica de las emociones	Presentación. Rol playing	
9	Ψ Estimular el desarrollo de las Habilidades para la vida.	COGNITIVOS Ψ Pensamiento -Critico	Plenaria	Hojas, bolígrafo

	<p>Ψ Reconocer la importancia y la utilidad en las distintos roles como persona de las habilidades para la vida.</p>	<p>-Creativo Ψ Toma de decisiones Ψ Taller</p>		
10	<p>Ψ Colaborar en el desarrollo de una autoestima, realista y sana para poder reforzar o disminuir aspectos personales individuales que podrían facilitar u obstruir en mi meta, de culminar los estudios.</p>	<p>SOCIALES Ψ Comunicación Asertiva Ψ Relaciones interpersonales Ψ Manejo de situaciones y conflicto</p>	<p>Presentación powerpoint Dinámica la silla vacía.</p>	
11	<p>Ψ Evaluar la efectividad de la Fase #2</p>	<p>PERSONALES Ψ Escalera de Autoestima 60:00min -Autoconocimiento -Autoconcepto -Autoevaluación -Autoaceptación -Autocuidado -Autorespeto Ψ Inteligencia Emocional 30:00min</p>	<p>Presentación powerpoint</p>	
12	<p>Ψ Mantener citas de control y seguimiento abiertas, disponibles para el estudiante, por si se presenta algún conflicto escolar/ familiar, o padecimiento físico/mental</p>	<p>Ψ FODA 20:00min Ψ Proyecto de vida 60:00min Ψ Entrevista individual de control 30:00min</p>	<p>Presentación powerpoint</p>	
FASE #3 CONSULTORIAS				
N°	Objetivos Específicos	Contenidos y Duración	Metodología	Recursos
Sesión				
13	<p>Ψ Mantener citas de control y seguimiento abiertas, disponibles para el estudiante, por si se presenta algún conflicto escolar/ familiar, o padecimiento físico/mental</p>	<p>Ψ Situación: -Fecha y Hora Ψ Situación: -Fecha y Hora Ψ Situación: -Fecha y Hora</p>	<p>Los estudiante al momento de son Seleccionado y pagan su matrícula (Día #1), deberán tener asignados un tutor, que es el profesor responsable de su</p>	<p>humano</p>

	que no pueda manejar o afrontar.		<i>Consultoría Fase #3</i> hasta que se gradué.	
14	Ψ Realizar pruebas psicológicas antes de realizar práctica profesional para determinar la estabilidad emocional de ese momento del estudiante.	Ψ Evaluación 120:00min -Autoestima -Personalidad -Estrés	Realización de pruebas psicológicas previa cita agendada.	

“MEJORANDO HABILIDADES Y ACTITUDES PARA ENFRENTAR EL DESAFIO DE LA CARRERA EN PSICOLOGÍA.

El Programa que se desarrolla a continuación, consta de tres fases: la primera que consta de 3 sesiones de 120 minutos cada una, la misma se enfoca en la creación del perfil del estudiante, trata de que cada uno, de forma individual pueda determinar si está en el lugar correcto de forma oportuna y de que los participantes conozcan información básica de la Facultad. La segunda fase y más larga, de 9 sesiones de 120 min, De Adquisición de habilidades (Académicas y Personales) que debe tener un estudiante para enfrentar la vida universitaria, y la tercera fase con 2 sesiones o más de 120 min es de observación, seguimiento y control de los estudiantes de psicología, y determinar si el sujeto además de culminar con el plan curricular, también está emocionalmente apto para empezar ejercer sus funciones como Licenciado en Psicología.

FASE#1

Sesión N°1 Perfil Estudiantil

Objetivos Específicos

- Ψ Conocer a las participantes del programa.
- Ψ Obtener un perfil del estudiante, con la ayuda de evaluaciones psicológicas

Contenidos

1. Dinámica de Presentación la tela de araña 20:00min.

Para esta dinámica necesitaremos bola de lana. Se pide a los integrantes del grupo que formen un círculo y se le da la lana a uno de ellos al azar. Este debe decir su nombre y explicar algo sobre él a elección del profesor o de la persona que esté al mando del grupo nombre, edad, donde vive, y la información que se indica. Una vez ha respondido, agarra un trozo del hilo y lanza la lana a otro integrante, que

hace el mismo ejercicio de presentarse. Se siguen pasando la lana hasta que llegue donde todos, por lo que el hilo forma una tela de araña

2. Palabras de bienvenida por las expositoras. 15:00min

Palabras de Bienvenida.

Justificación y pertinencia del programa

Importancia de su participación activa

3. Presentación del programa y de los instructores. 20:min

Se presenta a cada uno de los estudiantes una hoja, con el cuadro de las páginas anteriores, donde está el programa que se va a trabajar y conversa con los estudiantes sobre el mismo. Para que sea de su conocimiento, la cantidad de sesiones del programa, el tiempo de cada sesión, las evaluaciones y los temas importantes el orden, todas las características y detalles del presente programa.

4. Aplicación de pruebas Psicológicas 60:00 min

Test de Raven

Prueba de Personalidad (Macover)

EBP (Escala de Bienestar Psicológico) de José Sánchez-Cánovas

Sesión N°2 Perfil Estudiantil

Objetivos Específicos

Ψ Conocer como está organizada la Carrera de psicología

Ψ Reconocer importancia de la organización curricular.

Contenidos

Ψ Dinámica de inicio Cadena de Nombres 20:00min

Para esta dinámica no necesitamos ningún material. Se pide a los integrantes que formen un círculo. Al azar, se elige a una persona. Esta debe decir su nombre. Después, la que esté a su derecha debe decir el nombre de esa primera persona y el suyo. Ahora, la que

está a su derecha debe decir tres nombres: el primero, el segundo y el suyo. Y así sucesivamente, acumulando los nombres.

Ψ **Motivación Humana y Vocación 40:00min**

La motivación es un aspecto de enorme relevancia en las diversas áreas de la vida, entre ellas la educativa y la laboral, por cuanto se orientan las acciones y se conforman así en un elemento central que conduce lo que la persona realiza y hacia qué objetivo se dirige. Y cuando existe motivación el comportamiento es dirigido, vigoroso y sostenido. Por eso permite que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y se mantenga persistente en alcanzarlo (mantenimiento). La motivación está basada en una teoría cognitiva que incluye:

Autoconcepto (opinión del individuo de sí mismo)

Atribución casual (las conductas que se realizan con la intención de crear cambios en el ambiente).

Percepción de competencia

Autoeficacia (las creencias en tus habilidades para tratar con las diferentes situaciones que se presentan)

Las motivaciones vocacionales hacen que una persona actúe con rectitud en sus intenciones y la libertad de abrazar la profesión con amor y que esa relación sea dinámica. Y eso enmarca las acciones de forma responsable, dinámica y en constante superación.

Se ha reconocido que los procesos motivacionales tienen una influencia determinante en el desempeño escolar exitoso y en la iniciativa para propiciar aprendizajes que afiancen motivos duraderos formando intereses y valores que lleven a los estudiantes a la reflexión y a un desarrollo autónomo.

La motivación puede ser de dos formas intrínsecas y extrínsecas y ambas influyen en la elección de la carrera y si es o no lo que los estudiantes esperan cuando entran al programa. Realizar práctica y análisis de interés vocacionales con el resultado de su

prueba psicológica de admisión, que es un requisito para ingresar a la Universidad nacional.

Ψ **Organización de la Facultad de Psicología:**

-Plan de estudio: entregar a cada estudiante una hoja con el plan de estudio vigente de la facultad del Centro Regional Universitario.

- Duración de la Carrera

-Organización Curricular.

Sesión N°3 Perfil Estudiantil

Objetivos Específicos

Ψ Explorar conceptos básicos sobre la Psicología.

Contenidos

Ψ **Definición de término Psicología, y sus campos de estudio en los que pueden incursionar.**

La psicología es la **ciencia que estudia de forma teórica y práctica los aspectos, sociales, culturales y biológicos que influyen en el comportamiento humano**, tanto a nivel individual como social, y el funcionamiento y desarrollo de la mente humana.

La psicología va más allá de lo que considera la gente, que es para atender mientras estas acostado en un diván, en terapia o que es para tratar locos como todavía hoy 2022 piensa mucha gente.

En realidad la psicología es una ciencia y como ciencia, tiene muchos campos de estudio y aplicaciones.

Psicología clínica: se ocupa del estudio **de los trastornos mentales**. Se trata de una de las ramas de la psicología que realiza la evaluación, el diagnóstico, la prevención y el tratamiento de las personas con algún tipo de afectación mental.

Psicología Cognitiva: Esta rama estudia los **procesos internos de nuestra mente**, es decir, cómo pensamos, cómo percibimos nuestro entorno y a otras personas, cómo nos comunicamos y cómo recordamos o aprendemos.

Psicología Del Desarrollo: **La psicología del desarrollo estudia desde el punto de vista científico los cambios psicológicos que experimenta todo ser humano a lo largo de su existencia**. Se incluye la etapa de recién nacido, infancia, adolescencia, edad adulta y vejez. Cada una de estas etapas supone la adquisición de unas determinadas habilidades, el desarrollo de la personalidad, la autoestima, el uso del lenguaje y, en definitiva, la formación de nuestra propia identidad como personas.

Psicología Educativa: La psicología educativa **tiene por objeto estudiar cómo se produce el aprendizaje humano, en especial dentro de los centros educativos**. Es decir, se trata de estudiar cómo aprenden los estudiantes y cómo ese aprendizaje les ayuda a desarrollarse.

Psicología Familiar o de Pareja: Las relaciones familiares pueden producir problemas de comunicación y de relación entre los diversos miembros, así como diversos trastornos psicológicos que, en ocasiones, deben ser analizados por un psicólogo. **Se tratan problemas de pareja, dificultades de adaptación, comunicación inadecuada entre los miembros de la familia, patología de un familiar**, conflictos externos de los hijos y otros muchos aspectos que se pueden producir en el seno de una familia.

Psicología Laboral: La psicología del trabajo, también denominada psicología de las organizaciones, es una de las **ramas de la psicología que se ocupa del entorno de trabajo y de las empresas**. Un psicólogo del trabajo estudia la mente y el comportamiento humano en el ámbito laboral.

Psicología Forense: **La psicología forense supone la aplicación de la psicología a la investigación criminal y a la evaluación de los posibles delincuentes**. Por lo general los psicólogos forenses elaboran informes sobre la salud mental de una persona acusada de un delito y, posteriormente, deberán defender y explicar dicho informe ante un tribunal.

Neuropsicología: La neuropsicología se ocupa del **estudio del comportamiento humano en relación con una disfunción en el cerebro**. Esta rama de la psicología establece relaciones entre las lesiones cerebrales y los trastornos cognitivos y emocionales que pueden estar asociados a dichas lesiones.

Psicología Social: Los seres humanos somos seres sociales y como tales nos relacionamos con otras personas en numerosos ámbitos de nuestra vida: trabajo, pareja, familia, amigos. La psicología social estudia desde el punto de vista científico la **forma en que los pensamientos y comportamientos de una persona se ven influidos por otra persona**.

Ψ **Factores que influyen en la deserción escolar.**

El abandono total del sistema educativo por parte de los estudiantes pocas veces se da de manera inesperada; este está dado por unas series de hechos y eventos anclados a la cotidianidad de mismo estudiante que elevan el riesgo de deserción en la medida en que éste avanza, tanto en su edad cronológica como en el nivel de escolaridad. Por tanto, la deserción escolar es el resultado de la intervención de múltiples factores y causas, divididos en dos grandes ramas:

1. Los factores extraescolares o exógenos, determinados por las causas externas al sistema educativo, por ejemplo: la actitud, la ocupación y el nivel de escolaridad de los padres; los ingresos económicos familiares, el acompañamiento de los padres en el proceso educativo de sus hijos y el trabajo infantil, factores del entorno como el orden público y la condición social en la que se encuentra la escuela y el estudiante. los acontecimientos sociales, culturales y económicos adquieren importancia puesto que las familias y los contextos son reconocidos como los principales actores en el logro o el fracaso educativo. Dentro de los factores familiares detonantes del posible fracaso educativo, el nivel socioeconómico del hogar, el nivel educativo de los padres
2. Los factores endógenos o intraescolares: son los factores propios del sistema como la infraestructura de las instituciones, materiales didácticos, la formación docente, los métodos de enseñanza, los procesos de seguimiento y evaluación,

Ψ **Áreas laborales.**

Algunos campos profesionales más habituales de los profesionales de la psicología:

1. Psicología Organizacional:

Existe una gran demanda para los psicólogos especializados en el campo organizacional.

Los departamentos que están relacionados a la psicología organizacional son: Recursos Humanos, Marketing, Investigación de Mercados, en estas últimas áreas se encargan de analizar los comportamientos de los consumidores y clasificar a los tipos de clientes. Y también de los empleado de las empresas, desde el reclutamiento hasta malestares.

2. Psicólogo Educativo

La ciencia de la conducta aporta mucho conocimiento y muchas herramientas a la educación, por ejemplo, respecto a cómo podemos rendir mejor o cómo podemos contrarrestar las dificultades de aprendizaje que presentan algunos alumnos. Por eso se requiere en los Gabinetes y Grupo Saez además de muchas escuelas de tutorías, los IPHE.

3. Psicólogo social comunitario

El profesional de la psicología social investiga e interviene en la dimensión de lo colectivo, lo grupal y las relaciones entre personas en un contexto. Pueden abordar temas como la intervención comunitaria, la violencia de género, la juventud, orientación sexual, problemas de drogas, etc. En el Ministerio de Desarrollo Social, en ONG.

4. Psicólogo clínico o de salud, Sexólogo o Neurólogo

La psicología se centra en el diagnóstico y tratamiento de los problemas mentales. Hospitales, Centros de Salud, Clínicas privadas.

5. Psicólogo Deportivo

Los psicólogos deportivos trabajan principalmente sobre variables como la motivación, la gestión emocional, el estrés, la autoconfianza, la atención o el nivel de activación.

6. Psicólogo Forense

Un psicólogo forense recopila, analiza y presenta pruebas de tipo psicológico que van a ser tenidas en cuenta en procesos judiciales y sistema jurídico en el que se encuentra. Instituto de Medicina Legal y ciencias Forenses y a nivel privado.

7. Investigador

Los psicólogos, además, pueden dedicarse al campo de la investigación en distintos campos relacionados con la psicología, ya sea psicológica clínica, psicología social o psicología deportiva.

8. Docente

Los psicólogos también pueden ejercer como docentes en variados contextos. Algunos pueden optar por la formación universitaria y otros, en cambio, pueden realizar formación en cursos de coaching, mindfulness o gestión del estrés.

Ψ Dinámica de Cierre Imagen

Se proyectarán imágenes, de una persona realizando una actividad, y deberán conocer que función del psicólogo es y qué área, o escenario de trabajo.

FASE #2 ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

PARTE I HABILIDADES ACADEMICAS

Sesión N°4

Objetivos Específicos

Ψ Conocer Técnicas de estudios más utilizadas

Contenidos

Ψ Lo más importante en las técnicas de estudios es “Crear un Hábito” 15:00

Existen 6 pasos comunes para desarrollar hábitos saludables.

1° Establecer las metas: que es lo que se quiere conseguir, deben ser objetivos sencillos, y a medida que se van logrando ir estableciendo uno nuevo.

2° Definir el plan: una vez conocida la meta toca definir el plan concreto, cuales son las acciones, opciones, analizaremos, planes herramientas formas metódicas de llevar a cabo las actuaciones que nos ayuden a interiorizar el nuevo hábito.

3° Avisos y Recordatorios: eso ayuda a que no se te olvide, las acciones que queremos hacer.

4° Uso de MindFulnes: esa técnica nos ayuda a ser conscientes de que es lo que hacemos a lo largo del día.

5° Análisis de Progreso: evaluar verificar si está funcionando el plan y analizar si estamos logrando las metas que nos hemos propuestos y así se tendrá un control sobre el procedimiento y nos podríamos percatar de en qué estamos fallando para afianzar el hábito.

6° Premios: cada vez que obtengamos un logro, nos daremos un pequeño descanso para afianzar la nueva rutina y asociarla a algo positivo.

Ψ Técnicas de Estudio: 60:00

Las técnicas son estrategias que facilitan la adquisición de conocimientos. Para aprender mejor y de manera más eficaz con el objetivo de conseguir un mayor

rendimiento académico. Facilitan la concentración y tienen ventajas como retener la información con mayor facilidad, definir prioridades al estudiar, administrar el tiempo y mantenerse motivado. Existen muchas técnicas

-Subrayar: el subrayado es una técnica importante ya que en teoría, usa el “efecto de aislamiento” dentro de una lista de palabras, es más fácil recordar aquella que se distingue semánticamente de las demás. También es importante porque antes de subrayar deberás comprender todo el texto para decidir que palabras o frases deben ser marcadas y esto implica un trabajo activo sobre el material. Pero hay que conocer la técnica de forma correcta porque puede perder su eficacia si no se hace de manera correcta. Se recomienda: limitar el subrayado a una frase por párrafo.

-Apuntes Propios o resúmenes: es el tipo de técnica que se basa en extraer ideas de mayor relevancia del texto sin necesidad de realzarlas. Los pasos para desarrollar un buen resumen es: leer el texto que va a resumir, identificar la idea general del texto, luego las ideas más importantes de los párrafos, omitir la información poco relevante. Organizar las ideas del texto leído escribir las ideas identificadas y organizadas en los párrafos siguiendo una estructura. Se recomienda que la organización sea de lo más importante a lo menos importante, no copiar literalmente la información, que el escrito no sea largo.

-Mapas Mentales y conceptuales: Reúnen las ideas y las organiza de manera lógica. Existen 7 pasos para hacer buenos esquemas: lee el texto detenidamente, identifica cual es el tema principal, anota ideas principales secundarias, busca la relación entre ellas, redacta un borrador o mapa mental, léelo y asegúrate que se entiende y pásalo en limpio.

- Cuadros sinópticos: exponen un conjuntos de ideas interrelacionadas entre sí, de forma organizada y fácil de entender. Son ideales para estudiar y repasar. Los cuadros sinópticos pueden ser horizontales o verticales, utilizados de la manera que tu creas

más conveniente, asegúrate de leer la información y entenderla antes de empezar el cuadro sinóptico, localiza el tema principal del contenido, encuentra las diferentes ideas principales y las secundarias dentro del tema, organiza estas ideas utilizando llaves y que sea en orden jerárquico de ideas de las más general a la más específicas.

-Cuadros Comparativos: se estructura en columnas, y permite organizar la información de acuerdo con los criterios previamente establecidos, la finalidad principal es establecer las diferencias entre los conceptos. Los pasos para su elaboración, primero identificar los elementos que dese a comparar, señala los parámetros a comparar, identifica las características de cada objeto, construye afirmaciones sobre cada elemento comparados.

-Fichas de estudio o Flash cart: son un recurso creativo para aprender de forma rápida, eficiente y entretenida. Te ayudan avanzar más rápido a retener datos importantes, memorizar de forma entretenida, te ayudan a mantener una actitud positiva. Las fichas son documentos que reúnen características, métodos, procesos que se deben seguir para estudiar de forma sencilla y ordenada, para que sean un panorama breve y conciso de los que estas estudiando. Nombre del tema, autores y títulos, Identificar conceptos claves, ideas o preguntas, y señala la página, puedes hacer dibujos, ponerle imágenes.

Ψ **Trabajo práctico 30:00 min.**

Se le entregara a cada estudiante 3 texto de distintos tamaños, y ellos deberán aplicar 3 técnicas diferentes que han aprendido en la sesión #4.

Dinámica de evaluación de conocimiento 15:00min

Luego de realizado el trabajo práctico, se intercambiaran y evaluaran el trabajo del compañero con las observaciones que tiene de cada una de las técnicas y se discutirá para ayudar a perfeccionar y resolver los errores que se hayan podido dar en la práctica.

Sesión N°5

Objetivos Específicos

- Ψ Reconocer y explorar algunas de las competencias que se deben desarrollar para la Carrera de psicología

Contenidos

Ψ **Dinámica de Inicio 15:00min**

Se dividirá el grupo de participantes en 6, y a cada uno de los grupos se le darán actividades diferentes, (memoria, rompecabezas, sopa de letras, imágenes de fondo para describir, encontrar las diferencias, secuencias de números).

Ψ **Procesos cognitivos básicos: 40:00 min**

-Percepción: La percepción es el mecanismo individual que realizan los seres humanos que consiste en **recibir, interpretar y comprender las señales que provienen desde el exterior**, codificándolas a partir de la actividad sensitiva. Se trata de una serie de datos que son captados por el cuerpo a modo de información bruta, que adquirirá un significado luego de un proceso cognitivo que también es parte de la propia percepción. La percepción **incluye la interpretación y el análisis de los estímulos**. Refiere a **una imagen mental formada a partir de la experiencia humana**, que incluye su forma de organización, su cultura y sus necesidades.

-Atención: La atención se puede definir como la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes. Es decir, la atención es el proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes y procesarlos para responder en consecuencia. Cabe destacar que la atención no es un proceso unitario, sino que existen distintos tipos de atención. Como se puede intuir por la propia definición de atención, esta capacidad cognitiva es de gran importancia, pues la usamos a diario. Afortunadamente, podemos mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo.

En resumen, se puede decir que la atención es una capacidad que nos sirve para crear, guiar y mantener nuestro cerebro activo de manera que podamos procesar correctamente la información. Según el modelo hay muchos tipos de atención, entre ellos: interna, externa. Abierta encubierta, focalizada sostenida, alternante.

-Comprensión: que refiere a entender, justificar o contener algo. La comprensión, por lo tanto, es la aptitud o astucia para alcanzar un entendimiento de las cosas. **La comprensión lectora se refiere a desarrollar conocimiento al adquirir las ideas más relevantes de un texto.** Además, la comprensión lectora nos permite establecer relaciones entre esas ideas y otras previamente adquiridas.

-Memoria: la **capacidad del cerebro de retener información y recuperarla voluntariamente.** Es decir, esta capacidad es la que nos permite recordar hechos, ideas, sensaciones, relaciones entre conceptos y todo tipo de estímulos que ocurrieron en el pasado. Aunque el hipocampo es la estructura cerebral más relacionada con la memoria, **no podemos localizar los recuerdos en un punto concreto del cerebro**, sino que está implicada una gran cantidad de áreas cerebrales. sino que también actúa en la mayoría de situaciones cotidianas. Por esto, se han creado diferentes teorías y divisiones acerca de esta habilidad cognitiva. Podemos dividir los tipos de memoria en función de diferentes criterios: En función del tiempo que permanece la información en el sistema: En este caso hablaríamos de la memoria sensorial, de la memoria a corto plazo, de la memoria de trabajo y de la memoria a largo plazo. En función del tipo de información: Podemos decir que la memoria verbal se encarga de retener información con contenido verbal (aquello que leemos o las palabras que escuchamos), mientras que la memoria no verbal es la que maneja el resto de información (imágenes, sonidos, sensaciones, etc.).En función del órgano sensorial empleado: Dependiendo del sentido estimulado, hablamos de memoria visual (visión), memoria auditiva (audición), memoria olfativa (olfato), memoria gustativa (gusto) y memoria háptica (tacto).

-Pensamiento: es la operación intelectual de carácter individual que **se produce a partir de procesos de la razón**. Los pensamientos son productos que elabora la mente, voluntariamente a partir de una orden racional, o involuntariamente a través de un estímulo externo. El pensamiento se puede presentar de distintos modos, según el tipo de operación mental que requiera la actividad:

- Pensamiento inductivo. Es el que se apoya en una particularidad y a partir de allí la extrapola y la transforma en una generalidad.
- Pensamiento deductivo. Es el que parte de una generalidad y la aplica a cada particularidad.
- Pensamiento interrogativo. Es el que se utiliza cuando uno tiene una inquietud, incluye la forma en la que será presentada la pregunta para obtener efectivamente la respuesta deseada.
- Pensamiento creativo. Es la fuente de toda realización artística: no es muy sencillo de explicar, pero tiene la particularidad de no tener límites y estar abierto a la producción de cosas nuevas, de cualquier índole.
- Pensamiento analítico. Es el que categoriza las ideas, mientras que el sistémico es el que las interrelaciona.
- Pensamiento crítico. Es justamente el que es capaz de evaluar el paradigma con el que se fundan todos los otros pensamientos. Se trata de evaluar la forma en la que se desenvuelve el conocimiento, asegurando una mayor autonomía a la hora del ejercicio del pensamiento.

-Control Ejecutivo: Las funciones ejecutivas también se las denomina control ejecutivo o control cognitivo. Son un conjunto de habilidades del cerebro para regular sus propios procesos, usando estructuras del lóbulo frontal. Sobre todo, estas funciones tienen el objetivo de generar, supervisar, regular, ejecutar y ajustar adecuadamente las conductas. Consecuentemente, buscan alcanzar objetivos complejos como la resolución de problemas novedosos que requieren recursos creativos, Dentro de este modelo de cerebro ejecutivo los componentes son:

- Memoria de trabajo: Es la habilidad para manipular y organizar información en la memoria a corto plazo y poder trabajar con ella.
- Flexibilidad cognitiva: Es la capacidad para cambiar la perspectiva espacial o interpersonal por medio de la alternancia atencional.
- Inhibición: Esta función implica tres procesos. En primer lugar, la supresión de comportamientos automáticos. El segundo, la resistencia a estímulos distractores mientras se realiza una tarea. Por último, encontramos la tarea de resistir a trazos de memoria que impiden el procesamiento eficiente de información relevante.
- Control atencional: Involucra la organización ejecutiva de todos los procesos atencionales.
- Velocidad de procesamiento: Refiere a la cantidad de información procesada en un determinado tiempo.
- Fluidez verbal: Es la capacidad para realizar procesos ejecutivos y estrategias para la búsqueda de palabras.
- Planificación: Interviene antes de llevar a cabo la acción al realizar pruebas de resolución de problemas.
- Toma de decisiones: Se define como el control de una acción basado en el valor del incentivo, utilizando procesos cognitivos y emocionales.

Sesión N°6

Objetivos Específicos

Ψ Conocer técnicas de relajación, para manejo de la presión y el estrés

Contenidos

Ψ Ejercicios de relajación y respiración básicos 30:00min

Se proyectaran dos videos para que los estudiantes puedan modelar y aprender los ejercicios, y los puedan utilizar para ellos mismos, y para enseñarlos a los demás cuando sea necesario.

Ψ Manejos de la Frustración 60:00min

-Baja Tolerancia a la Frustración: frustrarse se define como: "privar a alguien de lo que esperaba". En otras palabras, puede ocurrir cuando las cosas no salen como queríamos o como habíamos planeado.

Ahora bien, puede existir una alta tolerancia a la frustración o una baja tolerancia a la frustración. A continuación, explicamos la diferencia entre ambas:

- Alta tolerancia a la frustración. Ocurre cuando una persona acepta que la frustración es parte del proceso.
- Intolerancia a la frustración. Cuando no aceptamos que nos puede ir mal o nos puede ir como no esperábamos.

Una persona con baja tolerancia a la frustración podría sufrir algunas de las siguientes consecuencias:

- Abandonar constantemente las cosas que empieza. Ansiedad cuando algo no sale como se espera. Evitación de situaciones. Esas son las más usuales, Poca habilidad para resolver conflictos y tomar decisiones, Pensar mucho en el presente, pero no en el futuro, Desmotivación constante, Miedo a fracasar.

Algunas de las técnicas o herramientas que recomendamos son las siguientes:

1. Establece metas realistas para tu vida.
2. Piensa en si tienes alguna creencia irracional. los pensamientos irracionales son aquellos que aparecen que no son reales y que nos generan mucho malestar.
3. Analiza qué situaciones son las que te generan más frustración y ponlas en práctica.
4. Acepta que los errores son parte del proceso.
5. Reestructura tu pensamiento. intenta reestructurarlos mediante la técnica ABCDE.
6. Acepta que la frustración es normal y es parte de todo el proceso.

7. Pide ayuda. Si la técnica no funciona busca un profesional.

Ψ **Evaluación de Afrontamiento:** Aplicación de prueba Prueba CRI-A

Ψ **Taller de rol playing 20:00 min**

Formar 4 grupos con los participantes y que cada una pueda recrear dramatizando, situaciones cotidianas que generen mucho estrés y luego retroalimentar de cual fuera la manera correcta de manejar dicha situación.

Sesión N°7

Objetivos Específicos

Ψ Fortalecer Estrategias de Aprendizaje

Contenidos

Ψ **Estrategias de Aprendizaje :** 60:00 min

Serían procedimientos de nivel superior que incluirían diferentes tácticas o técnicas de aprendizaje. Las estrategias de aprendizaje son una guía flexible y consciente para alcanzar el logro de objetivos, propuestos en para el proceso de aprendizaje. Las Estrategias: Son procedimientos, Pueden incluir varias técnicas, operaciones o actividades específicas, Persiguen un propósito determinado (el aprendizaje y la solución de problemas académicos y/o aquellos otros aspectos vinculados con ellos),

-Manejo del tiempo, planificación y Organización: La organización del tiempo y las tareas resulta un factor clave para estudiar mejor. Es muy importante elaborar un calendario, fijar metas y objetivos o crear un plan para afianzar lo trabajado en clase y reforzar a diario los conocimientos.



Recomendaciones para la organización de actividades escolares

-Lista de tareas o agenda: Es importante que tengas una agenda personal o un calendario, ya sea en papel o en formato digital, Anota en ellos: las vacaciones, los horarios y los días en los que tienes actividades escolares, los exámenes y las fechas de las evaluaciones, las fechas de entregas de tareas, trabajos o proyectos de clase. De esta forma controlarás los días y citas claves y podrás organizarte para hacer todos los deberes.

-Fijar objetivos diarios: Planifica tu tiempo jornada a jornada. Para ello, establece las actividades o tareas que quieres acabar ese día, y marca o anota qué contenidos y temas de cada asignatura tienes que repasar o estudiar. Ten siempre en cuenta las fechas que hayas señalado en el calendario, tanto de exámenes como de entrega de tareas o trabajos, y así podrás distribuir correctamente el tiempo con el que cuentas para lograr tu objetivo. Da prioridad a los temas urgentes, pero dedica también un tiempo de estudio semanal para revisar los contenidos de cada asignatura.

-Establece horarios: (técnica pomodoro) Es recomendable que estudies todos los días a la misma hora, para establecer una rutina y acostumbrarte a cumplir los objetivos diarios que ya con anterioridad tienes en tu agenda o lista de deberes. Es importante que primero realices los deberes más próximos o cercanos y después invierte un tiempo en estudiar o repasar. Cuando tienes actividades complejas, difíciles establece descansos de 5 minutos. Y entre un deber y otro también debes establecer descansos.

-Reparte el tiempo de estudio para cada asignatura: para organizarte de manera más eficaz, debes dividir el tiempo, estableciendo más tiempo para las materias más complejas, aquellas que te cuestan más o que te exigen más trabajo de comprensión. Puedes comenzar por las tareas o contenidos más complicados, ya que estarás más fresco, menos cansado y dejar lo más sencillo para el final. Otra buena técnica es intercalar las tareas con difíciles y fáciles o por las que resulten más entretenidas y motivadoras con las que menos.

-Sé constante: la mejor manera de mejorar la planificación y organización del estudio es preservar. Así que, aunque al principio te resulte complicado, estudia todos los días, trata de cumplir las metas que te hayas marcado y respeta los horarios.

-Técnica Pomodoro: Esta técnica se utiliza para organizar tu tiempo y aumentar tu productividad. Es una gestión de tiempo por intervalos. Esta técnica se basa en dividir el trabajo en periodos de 25 minutos, llamados tomates, con descansos de 5 minutos. La idea es dividir los grandes proyectos en tareas más pequeñas y completarlas sin interrupción recuperando así el control del tiempo, y distrayéndose lo menos posible, para lograrlo se requiere motivación y autodisciplina. Lo primero que se debe realizar es escoger una tarea, de la lista de tareas y planifica cuantos tomates podrás usar, luego activa el temporizador en 25 minutos, enfoca tu atención en la tarea que te propusiste realizar, ve al grano, la idea es que te concentres solo en una tarea por el

tiempo que asignaste y logres ser eficaz sin distracción. Cuando suene el temporizador detente, así no hayas terminado la tarea, es posible que uses varios tomates para la misma tarea. Luego registra tu progreso, toma nota para seguir tu progreso de la tarea, y para seguir en cada ciclo, además ayuda a liberar la mente de todos los pensamientos que surgen mientras trabajamos. Tom un descanso de 5 minutos puedes despegarte de la pantalla de las paginas, tomar agua realizar otra actividad, verificar tu celular y permítete relajarte, luego vuelve al trabajo por otros 25 minutos. Después de 4 tomates toma un largo descanso de 15 minutos o 30 minutos. Tiene varios beneficios reemplazar malos hábitos, aumentar tu capacidad de compromiso, trabajar sin interrupción, liberar tensión.

-Técnica de Feynman: es una técnica de memorización rápida que utiliza el lenguaje coloquial como principal herramienta. Tiene 4 pasos, se trata de que para poder comprender algo en profundidad lo verbalices con tus propias palabras como si lo explicarás a alguien. Debes establecer concepto, desarrollo (definición), explicación (utiliza la ficha como apoyo para explicarlo en voz alta) y corrección identifica en que has fallado para resaltarlo e incluirlo en la ficha.

Ψ Dinámica de conocimiento 30:00 min

Se divide el grupo en dos y se realizará debate sobre las estrategias de estudios.

Ψ Conversatorio de cierre de Parte I 30:00min

INICIO DE FASE #2 ADQUISICIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA

Sesión N°8

Objetivos Específicos

Ψ Conocer las habilidades para la vida de cada persona.

Contenidos

Ψ **Introducción de las habilidades:**

Proyectar presentación de las Habilidades para la vida



EMOCIONALES

Ψ Manejo de emociones y sentimiento



Se establecen los 5 pasos que ayudan al manejo correcto de las emociones.

1. Conocerlas
2. Reconocerlas en las personas
3. La importancia de experimentarlas.
4. Estrategias para regularlas
5. Reflexiona y define la respuesta adecuada

Entre las estrategias para regularlas y manejarlas están:

La técnica del semáforo: utilizando los colores característicos del semáforo explicamos cómo deben manejarse las emociones. Rojo: ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar. AMARILLO: piensa las soluciones y las posibles consecuencias de cada una VERDE: decide, y actúa, adelante con la mejor solución.

Técnicas de relajación: utilizar técnicas de relajación o respiración aprendidas en la sesión #6.

Ψ Empatía

Es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. Además, es uno de los requisitos de la inteligencia emocional y está relacionada con la comprensión, el apoyo y la escucha activa.

Es la capacidad para entender los sentimientos y las emociones de una persona incluso cuando lo está pasando mal.

Para ser una persona empática hay que reunir una serie de características:

- Sensibilidad y sentir lo que otros sienten. Las personas empáticas **son sensibles y entienden los sentimientos de los demás.** Sin embargo, en ocasiones esto puede ser un arma de doble filo porque pueden sentirse obligados a involucrarse de manera activa con el otro, aunque el conflicto no tenga que ver con ellos mismos.
- Les gusta escuchar. Escuchan de manera activa, es decir, no se limitan a oír lo que la gente dice. Se concentran en lo que la otra persona les está diciendo, **analizan el porqué de que la persona se siente como se siente**, lo legitiman y dan respuestas acordes a ello.
- No son extremistas. No creen que todo sea blanco o negro, **saben que hay una bonita gama de grises** en medio. Por ejemplo, cuando les surge un conflicto no se posicionan fácilmente, intentan buscar respuestas intermedias.
- Son respetuosas y tolerantes. Las personas empáticas **respetan las decisiones de los demás, aunque ellos no hubiesen tomado esas mismas decisiones.**
- Entienden la comunicación no verbal. Se fijan tanto en el lenguaje verbal como en el no verbal. **Atienden a gestos, miradas, inflexiones y tonos de la voz**, etc. Con lo que consiguen no solo entender el mensaje verbal, si no extraer el mensaje emocional que el lenguaje no verbal contiene.
- Creen en la bondad de las personas. Cuando conocen a alguien, aunque esa persona tenga “mala fama”, **presuponen que la persona es buena** hasta que no les demuestre lo contrario. Creen que la gente es buena por naturaleza.
- Pueden tener un estilo de comunicación pasivo. En ocasiones, el intentar entender a los demás **puede hacer que dejen de lado sus propios intereses y derechos.**

- Hablan con cuidado. Miden siempre sus palabras porque saben que según cómo digan las cosas pueden hacer daño a la otra persona. **Intentan ser cuidadosos y expresarse con tacto teniendo el menor impacto negativo en el otro.**
- Entienden que cada persona es diferente. Comprenden que cada persona tiene unas necesidades y que todos somos diferentes. **Saben tratar a cada persona acorde a sus circunstancias.**

Ψ **Dinámica de las emociones:** se solicitan del grupo 4 voluntarios, y se sacan de la sala, estando a fuera se le da un marcador y se le pide a hagan un dibujo rápido que no tarde más de 3 minutos cada uno y decir que es, y porque lo hicieron y ellos podrán establecer el orden.

Al resto del grupo se les explica que cuando entre el primero, tendrán que hacerlo sentir mal, o triste, inseguro dando críticas a sus dibujos, mencionando las características negativas o hasta exagerándolas. Al segundo participante lo ignoraran nadie prestara atención de la presentación del dibujo ni de su ejecución, por ultimo al tercer participante todos lo harán sentir bien le dirán elogios, le aplaudirán y reforzaron todas las características positivas de su dibujo.

Al final cada estudiante que realizó el dibujo explicara cómo se sintió con la reacción de sus compañeros y como influyo en él al momento de hablar o realizar el dibujo.

Sesión N°9

Objetivos Específicos

Ψ Estimular el desarrollo de las Habilidades para la vida.

Contenidos

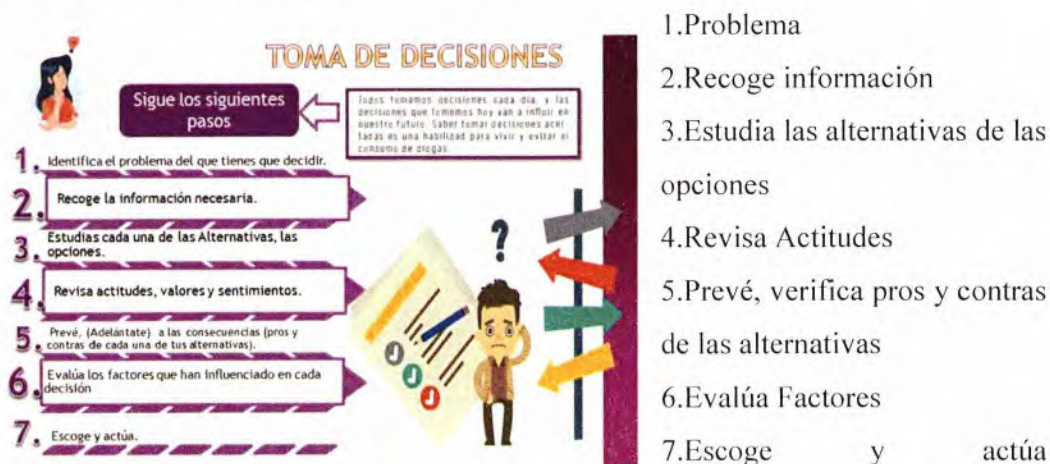
COGNITIVOS

Ψ Toma de decisiones:

La toma de decisiones **es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones.** Diariamente cada individuo está ante situaciones en

las que debe optar por algo, y esa decisión no siempre resulta simple. El proceso de la toma de decisiones se activa cuando se presentan conflictos en diversos ámbitos de la vida a los que hay que encontrarles la mejor solución posible.

Los pasos para el proceso de toma de decisiones:



Taller: se le entrega a cada estudiante en una hoja de papel, dos casos para resuelva la forma correcta de decidir usando la empatía.

Sesión N°10

Objetivos Específicos

- Ψ Reconocer la importancia y la utilidad en las distintos roles como persona de las habilidades para la vida.

Contenidos

SOCIALES

Ψ Comunicación Asertiva

Este tipo de comunicación nos permite dialogar con calma y respeto, expresando lo que queremos decir, pero sin herir los sentimientos de las otras personas.

Para la comunicación asertiva debemos tener en cuenta:

Ser claros y concretos. Decir específicamente lo que queremos. Si nos limitamos



a insinuar, corremos el riesgo de ser mal interpretados por los demás.

Ser breves. Ya lo dice el adagio popular. Si argumentamos extensa y constantemente, nuestros argumentos perderán peso.

Disculpase, cuando es necesario, está bien: si hacemos reclamos legítimos, las excusas sobran; de otra manera, parecerá que nos

sentimos culpables y nos veremos inseguros. No obstante, siempre debemos hablar con respeto.

Ψ Relaciones interpersonales

Cuando hablamos de relaciones interpersonales, nos referimos al **modo de vincularse que existe entre dos o más personas**, basándose en emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, etc.

Este tipo de relaciones **son la base de la vida en sociedad** y se dan de distinto modo en numerosos contextos cotidianos, como la familia, los amigos, el entorno laboral, clubes deportivos, matrimonios, y muchas más, siempre y cuando existe en ellos la posibilidad de que dos o más personas se comuniquen de manera sostenida.

Además, forman parte de la vida humana a niveles tan profundos que **pueden estar incluso reguladas por la ley, por convención o por la costumbre**. Así se crea un entramado complejo de vínculos y grupos sociales que constituyen la sociedad por completo. De hecho, el manejo de las relaciones interpersonales es un hito fundamental en el crecimiento del individuo.

Ψ Manejo de situaciones y conflicto

El **manejo de conflictos** es un proceso en el que se gestiona un desacuerdo entre varias partes con el propósito de minimizar el impacto negativo del problema, aliviar la tensión entre los involucrados y alcanzar un acuerdo satisfactorio.

Las 7 acciones para el manejo de conflictos

Si no ha sido posible evitar una situación de desacuerdo, es hora de tomar **acciones para la negociación y manejo de conflictos**.

Para eso te recomendamos tomar una actitud asertiva, que no aumente el tamaño del problema. A la hora de hacer un manejo de conflictos, ten en cuenta estas 7 acciones:

1. **Conversar**: la comunicación es la base de todas las relaciones y el comienzo para cualquier resolución de conflictos. Es recomendable buscar un espacio neutro para manejar el problema, escuchar todas las opiniones de los afectados y proponer soluciones sin atropellar.
2. **No juzgar**: es importante no colocar tus opiniones personales en medio de la resolución del problema. Evaluar los hechos es más constructivo que generalizar basado en suposiciones y subjetividades.
3. **Escuchar**: es fundamental escuchar para entender y no para reaccionar ante las opiniones ajenas. Evita interrumpir a las personas mientras estas exponen sus puntos de vista y practica técnicas de comunicación efectiva, como parafrasear lo que fue dicho antes de responder.
4. **Resumir**: hacer una síntesis de puntos positivos y negativos del asunto en discusión genera en ambas partes la sensación de avance en la resolución del conflicto. Es importante ajustar la decisión hasta que satisfaga a las partes de la forma más completa posible.
5. **Priorizar**: no todas las situaciones son igual de graves para la continuidad de las relaciones laborales y de negocios. Es necesario definir los asuntos de mayor interés

para abordar durante la negociación del conflicto, sin traer a la discusión problemas ya resueltos.

6. **Planificar:** es importante dejar un esquema de acciones preestablecidas para facilitar la negociación al abordar el manejo de problemas de una forma sistemática. Este plan estratégico para el manejo de conflictos debe considerar la prioridad de cada situación y el alcance de las soluciones a las que se aspira.
7. **Reconocer:** según la gravedad del conflicto en resolución, conviene hacer revisiones para dar feedback a las partes involucradas en el conflicto, incentivar los logros y proporcionar nuevas ideas para la evolución de la situación.

Sesión N°11

Objetivos Específicos

- Ψ Colaborar en el desarrollo de una autoestima, realista y sana para poder reforzar o disminuir aspectos personales individuales que podrían facilitar u obstruir en mi meta, de culminar los estudios.

Contenidos

PERSONALES

Ψ Escalera de Autoestima 60:00min

-Autoconocimiento: ser conscientes tanto de nuestras virtudes como de nuestras limitaciones

-Autoconcepto: ver lo que realmente creemos sobre nosotros, tanto lo positivo como lo negativo

-Autoevaluación: capacidad de valorarnos para ayudarnos a mejorar.

-Autoaceptación: aceptarse tal y como uno es en todos los aspectos

-Autocuidado: no tomar decisiones que nos puedan poner en riesgos física mental o emocionalmente.

-Autorespeto: respetarnos a nosotros mismos como seres humanos dignos y valiosos.



Ψ Inteligencia Emocional 30:00min

Es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás. Discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos.

Características de personas con inteligencia emocional

- Prestan atención a sus emociones: las personas que desarrollan este tipo de inteligencia analizan sus emociones y las escuchan.
- Conocen sus sentimientos y nos los reprimen: son auténticas, sinceras, expresan de forma clara.
- Analizan sus proyectos y sueños: no viven en un sueño constante, sino que saben razonar sobre lo que sienten y si alguna meta puede ser alcanzada o no.
- Tienen un balance constante en sus acciones: saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención a las cosas que pueden solucionar o que pueden ser de utilidad para ellos mismos.
- No toman nada personal: cuando una persona los altera o algo en su entorno no sale como lo tenían planeado, analizan que pudieron haber hecho mal y qué cosas mejorar a futuro. No se concentran en algo que no pueden controlar.
- Son autocríticos: las emociones no los controlan, ellos controlan lo que deciden hacer con ciertas emociones y reconocen cuando algo se les fue de las manos.
- Se fijan en las emociones de otras personas: intentan ser siempre empáticos con sus semejantes para saber cómo expresan sus emociones. +

Sesión N°12

Objetivos Específicos

Ψ Evaluar la efectividad de la Fase #2

Contenidos

- Ψ FODA 20:00min se les explica a los participantes que realicen la dinámica de FODA (reconocer fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas).
- Ψ Proyecto de vida 60:00min

Tarea, con ayuda de todas las sesiones anteriores, empezar a desarrollar un proyecto de vida que será revisado a nivel individual en la fase de control.

-Entrevista individual de control 30:00min

FASE #3 CONSULTORIAS

Sesión N°13

Objetivos Específicos

- Ψ Mantener citas de control y seguimiento abiertas, disponibles para el estudiante, por si se presenta algún conflicto escolar/ familiar, o padecimiento físico/mental que no pueda manejar o afrontar.

Contenidos

- Ψ Situación:
 - Fecha y Hora
- Ψ Situación:
 - Fecha y Hora
- Ψ Situación:
 - Fecha y Hora

Sesión N°14**Objetivos Específicos**

- Ψ Realizar pruebas psicológicas antes de realizar práctica profesional para determinar la estabilidad emocional de ese momento del estudiante.

Contenidos

- Ψ Evaluación 120:00min
 - Autoestima
 - Personalidad
 - Estrés