

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**



TRABAJO DE GRADUACIÓN

TEMA: “FACTORES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES BECARIOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES DEL CAMPUS CENTRAL Y UNA PROPUESTA DE PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADEMICO.”

**PARA OPTAR AL GRADO DE
LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR
NANCY JASMIN CORTEZ LOPEZ**

**DOCENTE ASESOR
LICDO. JAIME SALVADOR ARRIOLA**

CIUDAD UNIVERSITARIA, DICIEMBRE 2016.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES

RECTOR

LIC. JOSE LUIS ARGUETA
ANTILLON

VICE-RECTORACADÉMICO

MAESTRO
ROGER ARMANDO ARIAS

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

ING. CARLOS VILLALTA

SECRETARIA GENERAL

DRA. ANA LETICIA ZA VALETA DE
AMAYA.

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

AUTORIDADES

DECANO

LIC. JOSE VICENTE CUCHILLAS

VICEDECANO

LIC. EDGAR NICOLAS AYALA

SECRETARIO

MAESTRO RAFAEL OCHOA GOMEZ

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

AUTORIDADES

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA:

LIC. WILBER ALFREDO HERNANDEZ

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO:

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

TRIBUNAL EXAMINADOR:

PRESIDENTE:

LIC. VLADIMIR CORDOVA ESCALANTE

SECRETARIO:

LIC. BENAJAMIN LANDAVERDE

DOCENTE ASESOR

LIC. JAIME SALVADOR ARRIOLA GONZALEZ.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente a mi Sro. Jesucristo por su amor presencia tan incondicional en mi vida, y por darme la perseverancia, fortaleza, y recursos necesarios, para culminar mi proyecto académico.

A mi padre Luis Alonso por creer en mí todo el tiempo, y animarme con sus palabras, a no desistir, que aunque por voluntad de nuestro creador ya no pudo ver este éxito siempre tuvo fe en que lo lograría.

A mi madre por su apoyo moral y espiritual hacia mí, y mi hermana Loyda por su apoyo moral y económico, siendo fundamental para este tan preciado momento.

A mis amigas Ely López, Susy Abarca, Diana Meléndez, y Mario García, José Alberto, por su apoyo y leal amistad, y a Jacqueline, Arnold, y Sandra, por su valioso aporte en los momentos decisivos para la finalización de mi carrera universitaria.

INDICE			Núm. Pág.
INTRODUCCION			IX
CAPITULO I			
1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA		
	A)	Situación actual.....	11
	B)	Enunciado del problema.....	12
	C)	Objetivos de investigación.....	13
	1)	Objetivo general.....	13
	2)	Objetivos específicos.....	13
	D)	Alcances del proyecto de investigación.....	13
	E)	Limitaciones del proyecto de investigación.....	14
	F)	Justificación.....	15
	G)	Delimitación de la investigación.....	16
	H)	Variables de la investigación.....	16
CAPITULO II			
2.	MARCO REFERENCIAL		
	2.1.1	Antecedente histórico Institucional.....	18
	2.1.2	Marco legal del programa de becas.....	19
	2.1.3	Antecedentes Históricos del concepto del estrés.....	21
	2.1.4	Principales orientaciones teóricas del estrés.....	22
	2.1.5	Fases del estrés.....	23
2.2	TIPOS DE ESTRÉS		24
	2.2.2	Investigaciones previas con respecto al estrés académico.....	25
	2.2.3	Estrés académico.....	27
2.3	SINTOMAS DEL ESTRES		29
	2.3.1	Efectos del estrés.....	30
2.4	FUENTES DE ESTRES EN EL CONTEXTO ACADEMICO: LOS ESTRESORES ACADEMICOS		32

	2.4.1	Estrés asociado al sistema universitario	33
	2.4.2	Estrés asociado a los procesos de valuación.....	34
	2.4.3	Estrés asociado a la sobrecarga académica.....	35
	2.4.4	Estrés asociado a otras condiciones de enseñanza aprendizaje.....	36
	2.4.5	Variables moduladoras del estrés académico.....	38
2.5	AFRONTAMIENTO DEL ESTRES		41
	2.5.1	Tipos de afrontamiento.....	42
2.6	MARCO COMCEPTUAL.....		43
		Estrés académico.....	43
		Estresores académicos.....	43
CAPITULO III			
3.	METODOLOGIA		45
	3.1	Tipo de investigación.....	45
	3.2	Población y muestra.....	46
	3.2.1	Población.....	
	3.2.2	Muestra.....	
	3.3	Método, Técnicas Instrumentos de recolección de datos	46
	3.3.1	Método.....	46
	3.3.2	Técnica.....	47
	3.3.3	Instrumentos.....	47
	3.3.4	Descripción del Proceso de recolección de datos.....	50
	3.3.5	Modelo de tabulación y procesamiento de datos.....	51

	3.4	Recursos.....	53
		Materiales.....	53
		Humanos.....	53
CAPITULO IV			
4.	PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS CUANTITATIVOS		54
	4.1	Presentación de resultados de Cuestionario a Estudiantes Universitarios a estudiantes becarios de la Facultad Ciencias y Humanidades.....	55
	4.1.2	Presentación de resultados de Inventario de estrés académico (SISCO) dirigido a estudiantes becarios de la Facultad de Ciencias y Humanidades.	71
	4.2	Análisis e integración de resultados.....	69
	4.2.1	Presentación de resultados cualitativos de cuestionario de estrés a estudiantes universitarios.....	70
	4.2.2	Presentación de resultados cualitativo de Inventario de SISCO.....	71
	4.2.3	Resultados de Entrevistas dirigida a profesionales de Psicología.....	72
	4.2.4	Diagnostico.....	77
CAPITULO V			
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		
	A)	Conclusiones.....	79
	B)	Recomendaciones.....	80
	C)	Referencia Bibliográficas.....	81
6.	ANEXOS		85
		Propuesta de programa para el manejo adecuado del estrés académico.....	94

INTRODUCCION

Aunque el estrés ha existido siempre y ha estado obligado a la evolución del hombre permitiéndole adaptarse en un mundo en transformación constante (Bensabad 1994) en las últimas décadas dicha adaptación se ha tornado acelerada debido a los cambios que ha sufrido el mundo en el mercado laboral, tecnológico, económico, así como el nivel de educación superior en donde el papel central es la formación idónea de profesionales competentes para desempeñar y responder idóneamente a las demandas del ambiente laboral.

Ahora bien en este trabajo se describe información teórica sobre el estrés enfocado en los estudiantes de educación superior, definición conceptual de acuerdo a los aportes de diferentes expertos, sus síntomas, efectos. Así como las fuentes generadoras de estrés provenientes del contexto propiamente académico.

Por consiguiente se expone la realización de un proceso de evaluación con estudiantes universitarios con becas, mediante aplicación de instrumentos psicológicos, además de presentar la información del proceso metodológico que se implementó para la tabulación de los resultados obtenidos. Como consecuencia de lo anterior se describe el análisis correspondiente a las pruebas implementadas, así como las conclusiones y sugerencias que se aportan al tema en abordaje.

De tal modo que ante lo obtenido se propone el diseño de un programa dirigido a los estudiantes becarios con el propósito de manejar y disminuir los niveles de estrés, producto de sus actividades académicas. Por medio de una serie de módulos desglosados en jornadas de trabajo, las cuales contienen un conjunto de dinámicas y técnicas, así como un apartado de evaluación individual por cada alumno/a participante.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A) Situación problemática.

La manera en que cada estudiante transite su permanencia en su etapa de formación académica en la universidad estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto aquellos que logren asimilar bien los cambios que con lleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como desafío (ya que es necesario experimentar cierto nivel de estrés para que se inicie una acción pero por el contrario, aquellos que no puedan “manejar” correctamente estas situaciones experimentaran insatisfacción personal/o desgaste produciéndose así en ellos estrés académico.

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores Académicos como lo son las relaciones interpersonales, del docente y el estudiante, relación entre compañeros, la carga horaria, la complejidad de las asignaturas, competencia de grupo, sobrecarga de trabajo, evaluaciones, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos, comprensión de temas, participación en clases e incluso la aspectos de personalidad y aplicaciones pedagógicas del docente se constituyen en factores generadores de estrés.

Por lo tanto puede que en los estudiantes provoque un aspecto negativo a la percepción del estudiante, así pues esperando grandes esfuerzos adaptativos sobre la situación o circunstancia estresante llegando a provocar problemas a nivel físicos afectando su salud en la aparición de infecciones, problemas de hipertensión arterial, diabetes, e inadecuados hábitos alimenticios.

Ahora bien a nivel psicológico se manifiesta en una falta de concentración, síntomas somáticos, ansiedad, depresión, intentos suicidas, inquietudes, manifestando un “agotamiento poco interés frente al estudio, autocrítica incluso llevarlos a la pérdida o falta del control sobre el ambiente aunque sea solo transitoriamente” (Martin 2007).

De tal manera que el hecho de no abordar este tema con la importancia que merece para el estudiante puede llevar al incremento desmedido de las repercusiones negativas físicas, psicológicas y conductuales y si como un bajo rendimiento o deserción en la comunidad universitaria. Es por tal motivo que surge la importancia de promover estrategias dirigidas a prevenir, controlar y reducir la presencia del Estrés Académico en su conjunto en un intento de promover y potenciar la salud mental entre los estudiantes.

A) Enunciado del problema de investigación

¿Cuáles son los tipos de estresores que influyen en la aparición del Estrés Académico en los estudiantes becarios de la Facultad de Ciencias y Humanidades del Campus central de la Universidad de El Salvador?

B) Objetivos de la investigación

Objetivo General:

“Conocer los Factores de estrés en estudiantes becarios de la facultad de ciencias y humanidades del campus central y diseñar una propuesta de programa para el manejo adecuado del estrés académico.”

Objetivos específicos:

- Describir los tipos de estresores más influyentes en los estudiantes becarios.
- Detectar las reacciones o síntomas que presentan los estudiantes becarios.
- Diseñar un programa para el manejo adecuado del estrés académico.

C) Alcances del proyecto de investigación

La significación e importancia del presente trabajo se estructura en las siguientes consideraciones:

- ✓ Se procura describir la relación de los estudiantes becarios que poseen en cuanto a la experimentación de períodos estresantes y la correspondiente exigencia del contexto académico.

- ✓ Se intenta ofrecer una posibilidad de comprensión respecto a cómo y porqué las exigencias propias de la situación en curso se presentan en forma, de retos que surgen en el ámbito universitario.

- ✓ Con esto se remarca entonces la importancia y trascendencia fundamental de proponer a partir del diseño de un programa integral que aporte diversos recursos psicológicos en diferentes áreas (motivación, inteligencia emocional, autoestima, técnicas de relajación, planificación) para el estudiante universitario en formación a fin de que pueda afrontar la instancia universitaria de manera más idónea.

- ✓ Se aspira a lograr una disminución y manejo adecuado del estrés que se pudiera experimentar como producto de los múltiples compromisos académicos.

D) Algunas limitaciones del proyecto de investigación

En primer lugar se puede decir que a las limitaciones que reviste el presente estudio es la necesidad de contar con otros/as estudiantes de diversas facultades y no limitar únicamente a una, como en este caso, ya que el trabajo con muestras más numerosas podría permitir una confirmación más ajustada de las conclusiones obtenidas en el presente trabajo.

En segundo término se señala la circunstancia de haber realizado el trabajo sobre una muestra integrada únicamente con estudiantes universitarios de una institución pública lo que permite inferir que trabajos futuros con muestras que distribuyan a participantes de instituciones públicas y privadas permitiría corroborar de un modo más amplio las conclusiones a las que se han alcanzado.

Justificación

La sociedad salvadoreña actual está expuesta a altos niveles de estrés originados principalmente por las situación actual en que se vive por la inseguridad y violencia social a su vez las circunstancias económicas, relaciones familiares, de salud, y las condiciones ambientales como el transporte colectivo; y a un más dentro del campo de estudios muchos estudiantes se enfrentan ante constantes experiencias en los diferentes ámbitos de su realización, que generan un sin número de impactos en lo personal, familiar y ambiental; generando diversas manifestaciones psicossomáticos, que desbordan en estrés.

Investigar en qué manera impacta el estrés en el que hacer universitario es definitivamente importante, porque puede ser una limitante en el desarrollo profesional, inadvertidamente si es identificado y asimilado negativamente por el estudiante. La capacidad física y la estabilidad emocional de los estudiantes es importante para su buen desarrollo personal e intelectual, debido a que debe ajustarse a los nuevos retos profesionales, laborales en un mundo más globalizado.

Es relevante explorar los factores que más influyentes en la aparición de estrés y conocer el grado de ajuste ò desajuste en estudiantes de nivel universitario, así mismo identificar sus causas, manifestaciones y repercusiones que por falta de una intervención adecuada desemboquen en crisis en la salud física y mental, así también, sea un factor que provoque relaciones interpersonales complejas.

Los resultados que se obtengan de esta investigación, permitirá definir líneas de intervención principalmente con un enfoque preventivo por medio de diseño de un programa con actividades prácticas y efectivas para los estudiantes, y lograr así un nivel de adaptación y de control adecuado del estrés a la población universitaria para un mejor desenvolvimiento y desarrollo académico.

E) Delimitación de la investigación

- ✓ **Espacial:** La investigación se realizara en el Campus Central de la universidad de el salvador.

- ✓ **Social:** Estudiantes universitarios con becas, de las edades entre 17 a 35 años de edad, pertenecientes a la facultad de ciencias y humanidades de diferentes departamentos de educación, idiomas, letras, trabajo social.

- ✓ **Temporal:** La presente investigación se realizará en el periodo de septiembre de 2015 agosto del 2016

F) Variables

- ✓ Variable independiente: Factores estresores.

- ✓ Variable dependiente: Estrés académico

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

CAPITULO II

2.1.2 ANTECEDENTE HISTORICO INSTITUCIONAL

Las fuentes bibliográficas coinciden que el momento de la Fundación de la Universidad Nacional de El Salvador fue el 16 de febrero de 1841, conocida actualmente como Universidad de El Salvador, cuya existencia es reconocida conforme el artículo 61 de la Constitución de la Republica, es una corporación de derecho público con personería jurídica implícita en el artículo 60 de la ley de Educación Superior y se establece que la UES, se regirá por la Ley Orgánica y demás disposiciones internas, con patrimonio propio.

Después de 175 años tras un nuevo siglo La Universidad de El salvador continua con su misión histórica de ser humanista, popular y democrática, respondiendo al desarrollo cultural, proyectado al desarrollo económico y social del país.

La UES cuenta con cuatro facultades Central, Occidental, Oriental, y Paracentral, de igual manera se sirven cuatro carreras en la modalidad de educación a distancia con doce sedes distribuidas en todo el país, con una población estudiantil de 53,470 estudiantes matriculados en el año 2015, con 215 carreras, de los cuales el 66.30% de los estudiantes provienen de instituciones educativas públicas y un 33.70% de instituciones privadas.

La misión de la UES continua siendo el ser formadora de cuadros técnicos y profesionales, con énfasis en el proceso de democratización, favoreciendo a la población estudiantil que carece de los recursos económicos necesarios que le permitan tener acceso para iniciar y continuar con sus estudios superiores.

La Unidad de estudios Socioeconómicos conocida como UESE, tiene sus antecedentes en la secretaria de Bienestar Universitario que estuvo conformada hasta el año 2000 por tres departamentos: Recreación y Deportes, Asistencia Medica Y asistencia Socioeconómica, al respecto dicha secretaria tiene su antecedente en el Departamento de Bienestar Estudiantil y

fue estructurada hacia 1963. De las diversas actividades que desarrollo Bienestar Universitario, la más importante que se perfila desde el inicio, si lo medimos en términos económicos, este fue el programa de becas, el inicio de este programa se remonta a 1963, especialmente en 1976, de 2,064 becas, 550 eran becas remuneradas.

De 1,064 de 46 becas estudiantiles paso a 2,151 en 1979. Lamentablemente también es el programa que más se ha resentido por las vicisitudes políticas, tuvo que suspenderse después del cierre de la Universidad en 1980, por la crisis económica a que fue sometida la Universidad y esta situación duro hasta en 1988 cuando se elaboró un plan de becas remuneradas que empezó a funcionar en 1989, lógicamente con muchas limitaciones se logra la reactivación de este programa, entonces se crearon 200 becas remuneradas parciales, se llama así porque el monto asignado era de 200 colones, solo alcanzaba para darle cobertura a las necesidades de estudio.

2.1.3 MARCO LEGAL DEL PROGRAMA DE BECAS EN LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

El referente inmediato de la Unidad de Estudios Socioeconómicos se encuentra en las reformas de la Legislación Universitaria con la nueva Ley Orgánica de la UES creada en 1999, implícito en el artículo 7 de dicha Ley, en lo que se refiere a la cuota de escolaridad que serán establecidas por un organismo especializado adscrito al Consejo Superior Universitario, en virtud del presente artículo surge así la Unidad de Estudios Socioeconómicos, que viene a formar parte de la estructura organizacional de la Universidad de El Salvador a partir del año 2003. En tal sentido la universidad de El Salvador a través de la UESE oferta a su población universitaria activa, tanto de antiguo

como de nuevo ingreso, los beneficios consagrados en los artículos 7, 8, 9 de la Ley Orgánica de la UES:

Art.7. Concerniente a la aplicación de la matrícula y escolaridad.

Art.8. Reconsideración de la cuota de escolaridad diferenciada.

Art.9 Régimen de becas, para los estudiantes que por sus méritos académicos y condición socioeconómica se hagan merecedores de becas, estarán sujetas a un régimen de concesión y conservación de las mismas, determinado en un reglamento especial y por acuerdos que emanen de los órganos de gobierno colegiados de la UES, (consejo Superior Universitario, Asamblea General Universitaria, Fiscalía General UES y las Juntas Directivas de cada facultad).

En virtud de lo anterior, en la actualidad la UESE cuenta con los siguiente beneficios económicos, programas de becas remuneradas por situación socioeconómica y excelencia académica, programa de exoneración de la matrícula y cuotas de escolaridad por situación socio-económica, primeros lugares, cuota familiar, empleados e hijos de trabajadores UES por pertenecer a órganos de gobierno colegiados (AGU, CSU, JDF), Cum honorifico, asignación y revisión de cuotas de escolaridad para estudiantes de nuevo ingreso y reingreso graduado e ingreso por calificación socioeconómica.¹

¹ Universidad de El salvador, 170 años. Ing. Rufino Antonio Quezada Sánchez. Editorial“EL universitario,” Febrero del 2011.Estadísticos de la Unidad de Nuevo Ingreso UES.Boletín N°1 de la Secretaria de Bienestar Universitario, julio de 1990.Recopilacion de legislación Universitaria y sus Reformas. Defensoría de los Derechos Universitarios ÚES, editorial “Imprenta Universitaria-UES”

2.1.1 CONCEPTUALIZACION DEL ESTRÉS.

El surgimiento del término estrés tiene su origen en el estudio de la física en los albores del siglo XVII. En esa época el inglés Robert Hooke descubría la energía potencial elástica y la relación existente entre las deformaciones de un cuerpo y la fuerza aplicada sobre este.

Los primeros reportes del concepto de estrés aplicado a otras ciencias como la medicina corresponden al médico y fisiólogo francés Claude Bernard, a principios del siglo XIX. Aquí Bernard llega a un concepto clave, *“la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente”*.

Luego a comienzos del siglo XX el investigador norteamericano Walter Bradford Cannon realizó una serie de investigaciones y se refiere al término de estrés como un estado o reacción del organismo describiendo los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de un equilibrio físico-químico esencial, para lo que propuso el nombre de homeostasis (del griego homoios, similar y status, posición).

Entonces a mediados del siglo XX comienza a reconocerse la implicación del estrés en la vida del ser humano como posible generador de enfermedades a mediano y largo plazo. A partir de este momento se potencia el estudio del estrés con una metodología científica y un enfoque positivista siendo Hans Selye el pionero en este campo (Selye, 1946). Este autor redefinió el estrés desde varias posiciones: inicialmente como estímulo y más adelante como respuesta, incluyendo conceptos claves como agente estresor.²

² Revista Electrónica de psicología Iztacala, Estrés académico: una revisión crítica Estrés académico: *una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*, C.A. R. Collazo Y. H. Rodríguez, Cuba, Junio de 2011.

2.1.3 PRINCIPALES ORIENTACIONES TEÓRICAS DEL ESTRÉS.

El desarrollo de la teoría general del estrés puede dividirse en tres orientaciones principales según focalicen al mismo en la respuesta dada por el individuo (posición de Selye), en el estímulo estresor propiamente dicho (posición de Holmes y Rahe) o en la valoración cognoscitiva/interactiva del estrés (posición de Lazarus). Se describirá brevemente cada una de las orientaciones teóricas al respecto:

Teorías basadas en la respuesta: Se basan en la teoría de Selye quien concibe al estrés como una respuesta no específica del organismo frente a las demandas que se le hacen; esto implicaría que el estrés no tiene una causa particular y que el estresor (factor desencadenante del estrés) afecta la homeostasis orgánica pudiendo ser tanto un estímulo físico, psicológico o emocional.

Teorías basadas en el estímulo: Interpretan el estrés de acuerdo a su asociación con los estímulos ambientales considerando que los mismos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. (Holmes y Rahe p.19). Proponen que todos los acontecimientos vitales importantes: casamiento, nacimiento de un hijo, jubilación, muerte de un ser querido, etc.) Son siempre una fuente de estrés ya que producirán grandes cambios al tiempo que exigirán la adaptación del sujeto.

Teorías basadas en la interacción: Richard Lazarus es el máximo exponente de este enfoque; para él debe enfatizarse la relevancia de los factores psicológicos que intermedian entre los estímulos estresores y las respuestas fisiológicas otorgando así un rol activo al sujeto en la génesis del estrés.

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno que un sujeto evalúa como amenazante y de difícil afrontamiento como puede verse el concepto fundamental de las teorías interaccionales es la evaluación cognitiva (proceso de evaluación y determinación de porqué y hasta qué punto una relación entre individuo y entorno es estresante).

2.1.4 FASES DEL ESTRÉS.

Desde la propuesta de Selye, cuando una determinada demanda perturba el estado de homeostasis, el organismo debe producir una respuesta de adaptación con el objetivo de recuperar su equilibrio interno. Sin embargo, esta respuesta no representa algo estático, sino que sigue un proceso secuencial compuesto por hasta tres fases diferenciadas:

1. Reacción de alarma: Ante una situación de estrés el organismo produce una hiperactivación fisiológica. Si esto permite superar la situación, se pone fin al SGA; si no es así, se pasa a la siguiente fase.
2. Fase de resistencia: El organismo sigue manteniendo la hiperactividad en su intento de superar la situación. Si el esfuerzo mantenido permite alcanzar la solución, se pondrá fin al SGA; si no es así, se pasará a la tercera fase.
3. Fase de agotamiento: El organismo pierde la capacidad de activación y desciende por debajo de los niveles habituales debido a la falta de recursos. Si se intenta mantener esta situación, el resultado será el agotamiento total con consecuencias incluso mortales para el mismo.

2.2 TIPOS DE ESTRÉS.

Independiente de la causa de su origen se describe algunos tipos de estrés que están presentes en la cotidianidad de las personas:

- **Estrés laboral:** Es la respuesta fisiología, psicológica del comportamiento del trabajador, para intentar adaptarse a los estímulos que le rodean.³
- **Estrés emocional:** Es aquel que se produce como consecuencias de situaciones que afectan de forma negativas es un estrés invisible pero no menos peligroso.⁴
- **Estrés ambiental:** Es el producido frente a los cambios ambientales desfavorables, poluciones, ruidos, luminosidad, alteraciones del ecosistema, etc.⁵
- **Estrés sociológico:** Es el que se produce ante una situación de crisis social, ante la proliferación comunicacional de noticias negativas, ante la violencia cotidiana, la irritabilidad urbana, etc.

³Dr. E. Comín A., Dr. I de la Fuente. A.Dr. A. G. Gálvez. El estrés es riesgo para la salud. España.MAZ (M.A.T.E.P.S. n.º 11)

⁴http://www.prensalibre.com/noticias/Violencia-provoca-psicosis-estres_0_303569680.html, noviembre 6, 2010

⁵ <http://estres.comocombatir.com/tipos-de-estres.html>.

2.2.2 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

A continuación se presentan investigaciones que se cree relevantes por su grado de relación y aporte de ciertos elementos en cuanto al tema del Estrés Académico en estudiantes universitarios, así como también se considera importante corroborar o añadir cierta información de acuerdo los siguientes estudios realizados y que pueda resultar esencial para la presente investigación.

Así pues, en la investigación realizada ⁶con alumnos de educación superior acerca de cómo afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico se obtuvo lo siguiente: Niveles altos de estrés en la que se demuestra que la sobrecarga de tareas y trabajos de investigación y las reacciones psicológicas: como Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y físicas: Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) Dolores de cabeza o migrañas Somnolencia o mayor necesidad de dormir Ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Y los factores que más inquietan a los estudiantes son las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)

A su vez⁷ en un estudio acerca de la relación entre estrés académico y rendimiento académico, en estudiantes universitarios en el año 2011, se identificó que el nivel de estrés

⁶.Beltrán Estrada C, Martínez B. Como Afecta y se relaciona el Estrés con el Rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina, del CUMSAC, Universidad de San Carlos de Guatemala, (2010).

⁷.Vallejo Anaya, Relación entre estrés académico y rendimiento académico, en estudiantes de la carrera Farmaceutica-Biologica de la UNAM(2011)

en el que se encontraba la muestra de 138 alumnos, era en su mayoría moderado, y que a mayor nivel de estrés académico, corresponden más síntomas, y mayor aplicación de estrategias de afrontamiento ante los estresores percibidos, en general los estresores que conciben los estudiantes son la sobrecarga de tareas, y trabajos académicos, siendo la somnolencia o mayor necesidad de dormir, la reacción física más frecuente, seguida de los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

Por otra parte en un estudio realizado en cuanto a la relación existente entre el estrés académico y sintomatología, el estudio fue transversal y analítico, la población fue de 527 estudiantes y los resultados obtenidos indicaron que la sobrecarga académica y participación en clase fueron predictores de síntomas físicos; trabajo en la Universidad de Guadalajara en México en el año 2012, se demostró la relación os obligatorios y en grupo, falta de tiempo, sobrecarga académica y participación en clase con síntomas psicológicos; trabajos obligatorios, sobrecarga académica, participación en clase y masificación en el aula con síntomas comportamentales; las mujeres presentan mayor frecuencia de estrés académico, síntomas físicos y psicológicos. Identificar oportunamente la presencia de condiciones generadoras de estrés puede prevenir síntomas, como somnolencia, fatiga, migraña, absentismo, inquietud, ansiedad, o problemas de memoria en estudiante.

Además en un proyecto de investigación en cuanto a la regulación emocional y el estrés Académico se obtuvo lo siguiente: ⁸que en las intervenciones en público, los exámenes, las deficiencias metodológicas del profesorado y la sobrecarga académica son las situaciones del entorno académico que con mayor frecuencia desencadenan estrés entre los estudiantes de fisioterapia. Por el contrario el clima social negativo, las dificultades de participación, la carencia de valor de los contenidos y las creencias sobre el rendimiento son los factores evaluados como menos estresantes.

⁸Souto, G.A.J. Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia, (p.25) Universidad de Coruña. (2013).

2.2.3 ESTRÉS EN EL CONTEXTO ACADÉMICO

Estrés y estrés académico en estudiantes universitarios, diferentes autores destacan la falta de precisión conceptual y terminológica de la investigación sobre el estrés académico, encontrando frecuentemente la utilización indistinta de términos como estrés, ansiedad, preocupación por los estudios o ansiedad ante los exámenes ⁹

De tal modo se puede decir que el estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo y que en términos estrictos este podría afectar a estudiantes como a docentes de cualquier nivel educativo. No obstante, de lo anterior, se va a centrar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Por otra parte al remitirse a la literatura se encuentran unas pocas definiciones conceptuales con respecto al tema de abordaje se dice que: ¹⁰ La integración del estudiante al ambiente universitario puede considerarse como un proceso longitudinal, que éste vive desde el inicio de sus estudios hasta el término de los mismos; proceso en el cual se encuentran dos ambientes: el académico y el social, en los cuales los estudiantes viven diversas situaciones, algunas de ellas pueden ser experiencias es

⁹(Putwain, 2007) García-Ros.R;Pérez-G.F.; Pérez-B.J; Natividad,L.A. (2012) (Revista latinoamericana de psicología, Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad, vol. 44, núm. 2, (p.144)

¹⁰ Tinto (1975), Liza María V. P / B. S. FRAJIO SING, Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 096 D. F. Norte Integración y Estrés en Estudiantes Universitarios, XI Congreso Nacional de Investigación Educativa / 16. Sujetos de la Educación / Ponencia(p.1)

Así también se dice que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión a esto se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula”¹¹.

Así pues ¹² señala que “como el nivel de exigencia al cual se somete todo estudiante en el ámbito educativo y que este aumenta a medida que se van volviendo más complejas las actividades que debe desarrollar”. Finalmente la definición más completa que se tiene afirma que: Es un proceso sistémico de carácter adaptativo, y esencialmente psicológico, que se presenta: Cuando el alumno se ve sometido en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerado Estresores (input), b) Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiestan en una serie de síntomas (Indicadores del desequilibrio)y, c) Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. Por otra parte se considera que el estrés académico propiamente dicho apuntaría aquellos procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. Sería pues, la percepción subjetiva del estrés.¹³

¹¹Orlandini (1999) (P.29)

¹²Barraza (2006) (p.29)

¹³García Muñoz (2004) Olivetti, S.A. Estrés Académico en estudiantes que cursan primer año en el ámbito, Universidad Abierta Interamericana, universitario (2010), (p.29)

De la misma forma se incorpora otros constructos al término definiéndolo como: “Como una reacción de activación fisiológica, conductual, emocional y cognitivo ante estímulos y eventos académicos)”¹⁴.

2.3 SINTOMAS DEL ESTRES

Entre los síntomas se identifica tres tipos de reacciones al estrés: físicos, psicológicos y comportamentales. Rossi (2001, citado en Barraza, 2005):

- ✓ Síntomas físicos: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo, elevación de la presión arterial, disfunciones gástricas y disentería, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarras y gripes, disminución de deseo sexual, vaginitis, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos.

- ✓ Síntomas psicológicos: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control de la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.

¹⁴(Berrio & Mazo, 2011) Andrade Zalazar, J. A, Leal Quimbayo Y.M, Briñez M. I. Castro Manejo de los eventos estresantes de los estudiantes de un programa de psicología, Psicopediahoy, Colombia (2013).

- ✓ Síntomas comportamentales: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desganado, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona e indiferencia hacia los demás.

2.3.1 EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Las consecuencias psicológicas, conductuales y emocionales que genera el estrés académico son similares a las que provoca el estrés en general.¹⁵ De los cuales se describen los siguientes:

1. Fisiológicos: cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.
2. Efectos psicológicos: los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en las algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.

¹⁵Mendiola (2010), (p.13), Revista Electrónica en ciencia sociales y humanidades apoyadas por las nuevas tecnologías,(2012) vol. 2 “Estrés Académico en el Nivel Medio Superior.”M. E. G. Medina y S. G. Martínez, Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores de Iztacala, Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

3. Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante: Decremento de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica.

La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico del estudiante, pueden fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad junto con la adopción de soluciones provisionales frente a problemas nuevos que se presentan.¹⁶

Según¹⁷ las consecuencias del estrés académico a largo plazo se encuentran estados de ánimo depresivo, preocupación, malestar general o distrés, cambios en el auto concepto y la autoestima, relaciones interpersonales disfuncionales, síntomas del “burnout” o estar quemado, enfermedad física, demanda de asistencia médica y psicológica, así como el consumo de fármacos y drogas.

¹⁶ Mendiola (2010)(p.13)

¹⁷ Naranjo (2010), (p.14) Revista Electrónica en ciencias sociales y humanidades apoyadas por las nuevas tecnologías, (2012) vol. 2 “Estrés Académico en el Nivel Medio Superior.” M. E. G. Medina y S. G. Martínez, Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores de Iztacala, Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia.

2.4 FUENTES DE ESTRÉS EN EL CONTEXTO ACADEMICO (ESTRESORES ACADEMICOS).

En condiciones ideales, todos los procesos de enseñanza /aprendizaje deberían desarrollarse dentro de un entorno de esfuerzo saludable que en último término revierta en un crecimiento personal del estudiante. De este modo, el estudio tiene que suponer para éste una experiencia satisfactoria y estimulante, motivada fundamentalmente por un afán de auto- superación.

No obstante, en la práctica parece innegable que la actividad académica somete al estudiante a un conjunto de múltiples tareas y actividades que conllevan la exposición a una serie de demandas que, en ocasiones, se encuentran por encima de sus propios recursos.

Puesto que para el estudiante la exigencia de tener que estar constantemente desarrollando y adquiriendo nuevos recursos de afrontamiento que le permitan gestionar adecuadamente sus obligaciones. El desequilibrio generado entre demandas y recursos percibidos, independientemente de los términos en los que sea valorado considera en todo caso una fuente productora de estrés.

En la revisión de la literatura realizada por Muñoz (2004) acerca de las circunstancias de la vida académica con mayor capacidad para producir estrés entre los estudiantes universitarios independientemente de cuál sea su titulación, este autor identifica cuatro grandes grupos de estresores académicos:

- 1) Los relativos a los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo
- 2) Los relacionados con los procesos de evaluación

3) Los que atañen a la sobrecarga de trabajo

4) Otras condiciones del proceso de enseñanza-aprendizaje, como las relaciones profesor-alumno y otros aspectos de índole organizacional (inadecuación de un plan de estudio, problemas de horarios, solapamiento de programas, poca participación del estudiantado en la gestión y toma de decisiones, la masificación, etc.). Siguiendo esta clasificación, a continuación se describirán algunos de los resultados y aportaciones más relevantes en cuanto a los cuatro grupos antes mencionados.

2.4.1 ESTRÉS ASOCIADO POR LA ADAPTACION AL SISTEMA UNIVERSITARIO.

La adaptación a de las demandas del sistema universitario supone sin lugar a dudas una de las importantes fuentes de estrés dentro de los estresores de tipo académico.¹⁸No en vano el ingreso a la universidad representa una de las transiciones más importantes que se produce dentro de la trayectoria formativa de cualquier persona.

Concluyen¹⁹que el estrés representa el constructo que mayor correlación muestra con el ajuste general de los estudiantes universitarios. Una de las razones las demandas que trae consigo un nuevo sistema que implica un repertorio de capacidades que a un no se han logrado establecer de manera idónea en el futuro estudiante universitario/a.

¹⁸(Corominas e Isus, 1998),(p.107),

¹⁹CredeNiehorsters (2012), Tesis Doctoral regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia, Antonio José Souto Gestal, Universidad de Coruña. (p.110)

En un estudio ²⁰ con más de dos mil estudiantes de nuevo acceso a la universidad constata que estos se perciben como especialmente ineficaces para gestionar el estrés que generan las situaciones académicas, pudiendo influir muy notablemente en su bienestar físico y psicológico.

2.4.2 ESTRÉS ASOCIADO AL PROCESO DE EVALUACION

Es preciso tener en cuenta que el resultado de las pruebas de evaluación supone habitualmente un elemento que va a condicionar de manera importante el acceso a determinadas opciones formativas así como las oportunidades ocupacionales en el futuro. Evidentemente esta realidad hace que los estudiantes le otorguen una elevada importancia a la evaluación con el consiguiente potencial inductor de altos niveles de estrés psicológico.

No obstante, los investigadores apuntan que ²¹ los exámenes no constituyen únicamente una fuente única de estrés también se contemplan la aprensión a la evaluación el miedo al fracaso y otros elementos de naturaleza cognitiva y afectiva son los motivos más frecuentemente contemplado. Es por eso ²¹ introducen dos componentes fundamentales: uno cognitivo y otro emocional.

El componente cognitivo del temor a la evaluación, también denominado con el término de preocupación (*worry*) o diálogo interno, hace referencia a la actividad mental generada en torno a la situación del examen y sus potenciales consecuencias para la persona. Esta

²⁰(García-Ros Perez-Gonzalez, 2010.(p.110)

²¹Liebert y Morris (1967))(Tesis Doctoral regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia, Antonio José Souto Gestal, Universidad de Coruña (p.111)

dimensión cognitiva de la aprensión a las situaciones de evaluación se produce antes, durante y después de las mismas.

Por otra parte, la emotividad constituye el segundo componente de la ansiedad ante los exámenes. Los altos niveles de activación o arousal afectivo son generalmente evidenciados a través de las respuestas fisiológicas (tensión muscular, incremento de la tasa cardiaca y frecuencia respiratoria, sudoración, temblores, mareo, náuseas o síntomas gastrointestinales) que se producen ante las situaciones de evaluación.

2.4.3 ESTRÉS ASOCIADO A LA SOBRECARGA ACADEMICA.

Por lo tanto la sobrecarga se puede identificar con la estructura esencial de los procesos de estrés, esto es, la valoración de los recursos insuficientes para hacer frente a unas demandas percibidas como desbordantes y amenazadoras dentro de esta categoría se incluirían aquellas situaciones caracterizadas por demandas académicas excesivas, tales como la exigencia de una gran preespecialidad (en forma de horas de clase y tutorías), demasiado trabajo autónomo del estudiante (tareas para casa, trabajos, necesidad de muchas horas de estudio).

Además de la dificultad para conciliar la vida académica y personal, ausencia de tiempo libre, la exigencia de mantener niveles de atención y concentración durante muchas horas o las demandas derivadas de los módulos de prácticas, especialmente en las titulaciones de tipo psicosocial y sanitarias, en las que se requiere un contacto directo y emocionalmente exigente con personas que demandan soluciones a problemas complejos.

En este sentido, cabría hablar de una sobrecarga de tipo cuantitativa en aquellos casos en los que el tiempo disponible para realizar una serie de tareas se valora como insuficiente, y otra sobrecarga de carácter más cualitativa cuando el recurso deficitario no es el tiempo sino las habilidades o capacidades personales del estudiante u otros recursos de aprendizaje (e.g., fondos bibliográficos, maquetas, equipos científico-técnicos, disponibilidad y pertinencia de casos clínicos durante las prácticas, etc.).

La sobrecarga académica o, mejor dicho, la percepción de sobrecarga por parte del estudiante, representa un factor de vulnerabilidad ante el estrés. Debido a que implica una serie de exigencias que muchas ocasiones no se tiene una preparación previa para afrontarla de manera idónea.

2.4.4 ESTRÉS ASOCIADO A OTRAS CONDICIONES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

Finalmente se considera a un conjunto de factores potencialmente inductores de estrés académico propuestos por Muñoz (2004) y se hace referencia a aquéllos de tipo psico educativo. A pesar de su importancia existe una menor evidencia empírica acumulada acerca del posible impacto que puedan producir los aspectos de índole socioeducativa y socio económico sobre los procesos de estrés académico.

Diversas investigaciones concluyen diferentes aspectos que pueden generar estrés en los estudiantes algunos indican que el curso o nivel de enseñanza, Otros estudios han demostrado que los estudiantes universitarios que se ven obligados a residir durante el curso fuera de su hogar familiar presentan un menor rendimiento académico, mayores síntomas de malestar psicológico y emocional y unas actitudes más negativas hacia la universidad.

Por su parte en un estudio²² longitudinal con una muestra compuesta por 232 estudiantes noruegos de enfermería, fisioterapia y terapia ocupacional. Una de las principales conclusiones a la que llegaron es la importancia que presenta la claridad de la estructura del programa educativo como predictor del distrés psicológico, por delante de la calidad de los profesores.

De tal modo en otro trabajo, en esta ocasión empleando una muestra de 209 estudiantes de titulaciones pertenecientes a las ciencias de la salud, se encontró como las metodologías de enseñanza aprendizaje basadas en la memorización se relacionaban con niveles más elevados de estrés percibido, en comparación con otras metodologías que implican la selección, organización y elaboración de la información.²³

Por lo que lo anterior demuestra que las características del contexto educativo presentan una importancia capital sobre la percepción que tiene el alumno/a de estrés académico, principalmente en aquella población que no posee un plan integral de herramientas necesarias que le permita adaptarse más rápidamente al sistema de educación superior.

²²Nerdrum, Rustøen y Rønnestad (2009),(p.120)

²³García-Guerrero (2011))(Tesis Doctoral regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia, Antonio José Souto Gestal, Universidad de Coruña (p.120)

2.4.5 VARIABLES MODULADORAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

Existen características personales que son consideradas elementos mediadores o moduladores que aumentan o disminuyen la tolerancia al estresor o a la situación estresante. Y estas pueden estar relacionadas con factores genéticos que son características estables de la persona; con factores asociados al desarrollo; y con factores relacionados con el entorno, también se relacionan con experiencias vividas por la persona.

En 2005, Ángeles clasificó las variables que repercuten en las personas formando cierto grado de susceptibilidad o vulnerabilidad al estrés.

- Psicológicas: Autoestima, locus de control, optimismo –pesimismo, umbral del estrés, tipo de reacción, motivación, inteligencia emocional, tipo de personalidad.
- Sociodemográfica edad, estado civil, sexo, género, años de experiencia en la profesión, nivel educativo, y clase social.
- Otra salud física.
- Ambientales.
- Apoyo social (familia, amigos, comunidad).

- **Locus de control interno:** Como aquellas atribuciones causales del control del sujeto sobre el medio ambiente. Si se atribuye el control al medio se hablara” de Locus del control externo” y se denomina locus del control interno cuando el control se atribuye al sujeto mismo.

- **La personalidad:** Está conformada por algunas variables, una de las es el auto concepto, lo que el individuo sabe o cree saber de el mismo. Que a su vez está estrechamente ligada a otra variable la autoestima (como se siente el individuo con el mismo).

Por consiguiente ²⁴ con una muestra compuesta por 213 estudiantes noruegos de un curso introductorio de psicología, demostró que aquellos que poseían una personalidad resistente, definida en términos de alto compromiso con los estudios, elevadas creencias de control y tendencia a valorar las situaciones como retos, valoraban las condiciones académicas como menos estresantes y referían menos quejas psicosomáticas. Por lo cual se puede inferir que los rasgos de personalidad adquiridos puede ser un factor que beneficie u obstaculice manejar los niveles de tensión dentro del contexto educativo.

- **Inteligencia emocional:** (Considerada una variable de personalidad) Es la capacidad para reconocer los propios sentimientos y en otros.²⁵ Señalaron que una persona con una alta inteligencia emocional puede organizar su vida y desplegar mejores respuestas adaptativas, sufriendo menos consecuencias negativas.

Por otro lado aquellas personas con baja Inteligencia emocional una adaptación pobre ante los eventos estresantes, respondiendo con más depresión, desesperanzas y/u otras respuestas negativas. Por lo anterior se puede decir que este factor constituye un soporte esencial en el desempeño académico.

- **Apoyo social:** Constituye uno de los factores más importantes en la actualidad y con los resultados más favorables para aumentar la resistencia del individuo ante los

²⁴Hystad, Eid, Laberg, Johnsen y Bartone (2009),(p.23,24)Laura Vallejo Anaya .Relación entre estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes de la carrera Química Farmaceutica-Biologica de la UNAM,(2011).

²⁵Ciarrochi, Chan y Caputi (2000),(p.26)Vanejo .Anaya. L, Relación entre Estrés Académico y rendimiento Académico en estudiantes de la carrera Química Farmaceutica-Biologica de la UNAM (2010).

estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades.²⁶Ya que el exteriorizar los momentos de distres con otras personas facilita liberar todo ese cumulo de sentimientos negativos lo que disminuye los niveles de tensión.

- **Sexo y género:** Está determinado por las diferencias biológicas y físicas, y el termino Genero se refiere más diferentes a los roles establecidos socialmente.

Por lo mismo ²⁷se trabajó con 459 estudiantes universitarios estadounidenses demuestra que el apoyo social percibido desempeña una función mediadora sobre el empleo de unas u otras estrategias de afrontamiento De este modo, una alta percepción de apoyo social se relaciona con la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y un mayor bienestar psicológico, mientras que aquellos estudiantes que perciben menos apoyo social recurren en mayor medida a estrategias de tipo evitativo y presentan niveles más bajos de bienestar psicológico.

Si bien es cierto que el individuo cuenta con diversas características individuales tales como el locus de control, personalidad sexo, etc., ninguno de ellos por si sola permite al individuo ser vulnerable al estrés por el contrario, es precisamente la interrelación entre ellas lo que determina en primer lugar, en qué medida una situación es considerada estresante, luego, que respuesta habrá de generar frente a dicha situación, y por ultimo si la respuesta, permite al individuo evitar los efecto nocivos por el distres o mal estrés.

²⁶(Adler y Matthews,1994, colaboradores))(p.45).Olivetti S.A.Estrés Académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario.(2010).

²⁷Chao (2011)

5.1 AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.

Así pues se define por afrontamiento ²⁸ como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”

En virtud de que las demandas pueden provenir desde el exterior por ejemplo: la familia, el trabajo, la sociedad, etc., o bien pueden provenir del interior del individuo como puede ser algún conflicto emocional o alguna meta o propósito muy elevados, etc. Por otro lado al ser un esfuerzo cambiante estamos hablando que llevará a la implementación de nuevas estrategias, todo para alcanzar el equilibrio o bienestar entre el individuo y el ambiente.

En consecuencia después de revisar varias investigaciones sobre el afrontamiento llegaron a definirlo como “cualquier esfuerzo, saludable o malsano, consciente o inconsciente, para evitar, eliminar o debilitar los estímulos estresantes o para tolerar sus efectos de la manera menos perjudicial”²⁹. Entonces se puede decir que el afrontamiento es la forma o el esfuerzo que una persona realiza para intentar reducir, soportar o manejar el estrés, que este es un proceso cambiante y puede tener un efecto positivo o negativo pudiendo producir mayor desequilibrio entre el ambiente y el individuo.

²⁸Folekman y Lazarus (1986, citado en Díaz, 2005) (p.14). Revista Electrónica en ciencias sociales y humanidades apoyadas por las nuevas tecnologías, (2012) vol. 2 “Estrés Académico en el Nivel Medio Superior.” M. E. G. Medina y S. G. Martínez, Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores de Iztacala, Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

²⁹Kenneth Matheny (en Caballo, 2008) (p. 15)

5.1.2 TIPOS DE AFRONTAMIENTO.

Ahora bien ³⁰ se ubican dos tipos de afrontamiento al considerar la forma en la que se afronta la situación:

1. El afrontamiento dirigido a la emoción: se dirige a disminuir el trastorno emocional modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente, equivale a una reevaluación. Se utiliza para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no importara, etc.
2. El afrontamiento dirigido al problema: se encuentra orientado a la búsqueda de las soluciones alternas, con base a costos y beneficios, como su elección y aplicación. Las estrategias dirigidas a solucionar el problema dependen de los tipos de problemas a afrontar. Este tipo de afrontamiento implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno.

³⁰Díaz (2005) y Mendiola (2010) Revista Electrónica en ciencias sociales y humanidades apoyadas por las nuevas tecnologías, (2012) vol. 2 “Estrés Académico en el Nivel Medio Superior.” M. E. G. Medina y S. G. Martínez, Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores de Iztacala, Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (p.15)

MARCO CONCEPTUAL

❖ **ESTRÉS:**

Es “un proceso adaptativo (...) que implica la activación de un complejo sistema de respuestas, que tienen como objetivo garantizar la adaptación óptima del organismo a cualquier situación que implique un desafío, amenaza o peligro para su integridad física o psíquica”.³¹

❖ **ESTRÉS ACADEMICO:**

Es “aquél que padecen los alumnos de Educación superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que se van a desarrollar en el ámbito académico.”

³¹Fernández-Abascal y Jiménez (2002:63)(P.10) Alba Rodríguez Piñeiro, Programa de Educación Emocional y Gestión del Estrés en la Escuela Universitaria de Trabajo Social de Santiago de Compostela.(2013)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

CAPITULO III

3.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Tipo de investigación

La investigación sobre factores influyentes del estrés académico en estudiantes becarios de la Facultad de Ciencia y Humanidades del campus central de la Universidad de El Salvador adquirió características cualitativas y cuantitativas debido a que se obtuvieron resultados cuantificables que se sometieron un análisis, interpretación y comparación de los factores influyentes del estrés en los estudiantes.

Así mismo el estudio que se realizó es de tipo descriptivo por que se pretendió conocer los elementos propios de la situación problemática del estrés académico, por medio de una recolección de datos. A su vez También adquirió características tipo diagnóstica ya que al momento de estudiar dicha problemática se aplicaron instrumentos estandarizados para medir los factores generadores del estrés y forma de afrontarlo, a su vez se elaboró otros instrumentos para comparar los resultados uno dirigido a los estudiantes universitarios a profesionales expertos en el área de psicología, para ampliar la información sobre el tema, para posteriormente obtener resultados y proceder a un diagnóstico para identificar puntualmente los factores más influyentes del estrés académico en los estudiantes, y en qué forma afecta a nivel colectivo. Al final se obtuvo un perfil detallado de los estudiantes becarios de la facultad de Ciencias y Humanidades.

Diseño de la investigación

El trabajo que se realizó estuvo centralizado en estudiantes becarios pertenecientes a la facultad de Ciencias y Humanidades inscritas en los Departamentos de las carreras de Educación, Letras, Trabajo social, a los cuales se les aplico instrumentos estandarizados y elaborados para conocer el nivel de influencia de los estresores del contexto académico en los estudiantes universitarios.

3.2.1 Población y Muestra

La Población:

La constituyen estudiantes becarios de la facultad de ciencias y humanidades del campus central de la universidad de el salvador de las carreteras de Letras, de educación, trabajo social.

3.2.2 Muestra:

Se trabajó con una muestra representativa de cincuenta estudiantes que constituyen la mitad de la población estudiantil de estudiantes beneficiados con becas de la facultad de ciencias y humanidades.

3.3 Método: la investigación realizada es de origen diagnóstica, y el método empleado es de tipo descriptivo.

3.3.1 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

- Inventario de Estrés Académico SISCO.
- Cuestionario a estudiantes universitarios.
- Entrevista dirigida a profesionales de psicología

3.3.2 ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESIONALES DE PSICOLOGIA

Objetivo: Ampliar los conocimientos teóricos relacionados al estrés académico en estudiantes universitarios, por medio del aporte de los profesionales en psicología.

Descripción: Es una guía de entrevista la cual se elaboró con un número de ocho interrogantes, diseñadas de manera abierta, dirigidas a profesionales de psicología.

Validación

Para su validación del instrumento se recolectó una serie de opiniones de profesionales en psicología, quienes revisaron cada uno de los ítems propuestos y finalmente se incorporó cada uno sus aportes.³²

3.3.3 INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (MEXICO)

Objetivo: Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y postgrado durante sus estudios.

Descripción:

El inventario SISCO, se configura por 34 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- a. Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos de SI o NO permite determinar si el encuestado es candidato a contestar el inventario.

³²VER ANEXO # 1

- b. Un ítem que en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos, del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho, permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.
- c. Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- d. Quince ítems, que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- e. Seis Ítems que, en un escalamiento tipo, Likert de cinco valores categoriales (Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, y siempre) permiten identificar la frecuencia del uso de las categorías de afrontamiento

Corrección

La validez de las partes no se debe aceptar un inventario, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “NO”, aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario.

Para determinar cómo validos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión de un 70% de respuesta al cuestionario, en el sentido que se considera necesario que el cuestionario tenga contestado por lo menos 20 ítems, de lo contrario se anula ese cuestionario en particular.

Validación

Para su validación los autores recolectaron evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos; análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva (Barraza 2,006).

Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems y el puntaje global del inventario permite afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido en este caso, el estrés académico.³³

CUESTIONARIO A ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Objetivo: Conocer de manera precisa los agentes generadores de estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios en el desarrollo de sus actividades Académicas.

Descripción:

Es un cuestionario que consta de trece ítems, que presentan los tipos de estresores propiamente del contexto académico.

El primer y el tercer ítems consta ofrece la opción de más de una respuesta, el primero de ellos, consta de once tipo de opciones para responder, permitiendo al evaluado/a marcar más de una opción de respuesta.

Los ítems restantes se diseñaron de forma cerrada y con tres opciones de respuesta y con una opción de respuesta para el evaluado/a.

³³VER ANEXO # 2

Validación

Para su validación del instrumento se recolecto una serie de opiniones de profesionales en psicología, quienes revisaron cada uno de los ítems propuestos y finalmente se incorporó cada uno sus aportes.³⁴

3.3.4 DESCRIPCION DEL PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la obtención de datos se realizó el siguiente proceso sistemático:

- a) Se presentó a la unidad de estudios socioeconómicos. (UESE)
- b) Seguidamente se planteó el proyecto, y se acordó realizar una convocatoria genera para los estudiantes con becas.
- c) Se estableció el día y hora en la cual se realizaría el proceso de evaluación.
- d) Se gestionó el permiso oportuno con las autoridades correspondientes, (vicedecano, asesor del proyecto de investigación) para la asignación del local.
- e) Se administró los instrumentos, a la muestra y la presencia obtenida fue de la mitad de la población convocada.

³⁴VER ANEXO # 3

3.3.5 MODELO DE TABULACIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Tablas y gráficos:

Se plasmarán los resultados de los instrumentos por medio de tablas y gráficos de barras, representando los factores influyentes del estrés académico en los estudiantes y demás resultados pertinentes para el estudio.

Tipo de procesamiento

Se utilizó un modelo electrónico por medio de aplicación de Microsoft Excel 2010, para la obtención de los datos.

MODELO EMPLEADO EN EL ANÁLISIS DE DATOS

Estadístico:

A través de plasmar los datos en tablas y gráficos, utilizando la fórmula de regla de tres dividiendo el número total de las respuestas entre la población total evaluada multiplicado por cien, para obtener frecuencias por ítems de cada uno de los instrumentos aplicados a la muestra del sector estudiantil estableciendo porcentajes representados en las gráficas, permitiendo la realización de un análisis cualitativo por cada una de las valoraciones de las variables que fueron objeto de investigación.

Comparativo

Sobre la base de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, se procederá a la realización de un análisis comparativo, sobre cada uno de los instrumentos utilizados para la recolección de información obtenida.

Descriptivo

Se procederá a la realización de una descripción, partiendo de los resultados de los instrumentos aplicados que fueron procesados y analizados, con el fin de brindarnos información fidedigna acerca de los factores influyentes del estrés académico en los estudiantes becarios. Éste permitió realizar un perfil descriptivo de los estudiantes, y la relación de los factores influyentes del estrés académico.

3.4 RECURSOS:

Las personas que conformaron parte del proceso de evaluación:

3.4.1 Humanos:

- ✓ Cincuenta estudiantes becarios de la facultad de ciencias y humanidades, de las carreras de Licenciatura en Educación, en Letras, Trabajo social, Idiomas.
- ✓ Docente asesor.
- ✓ Jefa de Unidad de estudios socioeconómicos. (UESE)
- ✓ Bachiller de psicología.

3.4.2 Materiales:

Auditorium cuatro de la facultad de ciencias y humanidades, pupitres, fotocopias, lapiceros.

CAPITULO IV
PRESENTACION E INTERPRETACIÓN
CUANTITATIVO DE DATOS

A continuación se presentan el análisis de instrumentos exploratorio aplicado a los estudiantes becarios de la facultad de ciencias y humanidades del campus central también con un orden de instrumento el cual se presenta de la siguiente manera: El diseño y validación de un **CUESTIONARIO A ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, así como un instrumento estandarizado titulado: **INVENTARIO DE SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO**, así como **ENTREVISTASA PROFESIONALES DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA SOBRE EL ESTRÉS ACADEMICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

4.1 RESULTADOS CUANTITATIVOS DE CUESTIONARIO A ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

1. Cuál de estas actividades académicas ha generado algún tipo de tensión en tu persona?

Tabla #1 estresores del contexto académico

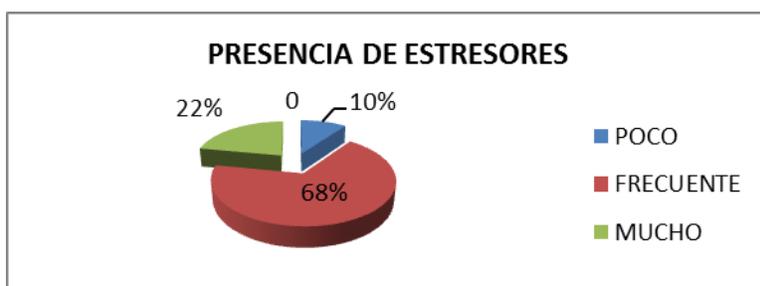
	TIPOS DE ESTRESORES	PUNTAJES OBTENIDOS
1	Carga académica (asignaturas, trabajos, exámenes,).	42
2	Espera y resultados de todas las evaluaciones	28
3	Percepción y exigencia del propio rendimiento académico y de otros (Maestros, familia, amigos)	29
4	Metodología empleada por el docente	35
5	Clima educativo (interacción con el personal administrativo, maestros)	13
6	Conflictos intragrupal (compañeros) y otros	20
7	Asistencia a clases	19
8	Hacinamiento en las aulas	15
9	Realización de trámites académicos	13
10	Conflictos familiares	16
11	Otros	7

Al cuestionar acerca de las actividades académicas que más genera tensión, de la muestra evaluada los resultados más altos con 42 respuestas, se inclinan por la carga académica (asignaturas, trabajos, exámenes) como el principal elemento. Mientras que los resultados más bajos con 13 respuestas consideran existen otros elementos menos influyentes en la aparición de estrés académico como cuales: Clima educativo (interacción con el personal administrativo, maestros).

Por lo tanto el resultado anterior demuestra que la diversidad de actividades que tiene que desarrollar el alumno/a es un elemento que constituye una fuente de estrés y tensión y esto es muy razonable pues tiene que emplear mucho tiempo y esfuerzo conductual, físico y mental para el logro del mismo.

2- En relación a las respuestas anteriores en qué medida las experimentas?

GRAFICO #1



De la muestra se obtuvo que un 68% opinan que durante ciertos periodos del ciclo de estudio, frecuentemente observan en ellos/as el impacto de estresores, así como también un 22% manifiestan que sienten mucho la influencia de estos elementos, y el 10% considera que evalúa un poco de tensión ante esta situación. Es decir que los estudiantes experimentan solo durante ciertos periodos del ciclo el impacto de los estresores y está claro debido a que es en este tiempo en el cual tienen la responsabilidad de completar de manera idónea y responsable todos los compromisos académicos adquiridos.

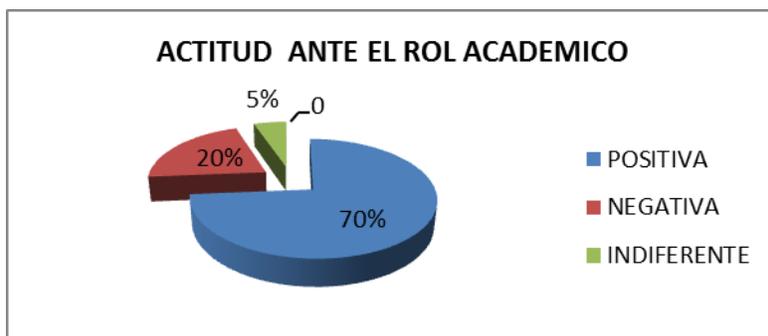
3-Qué tipo de manifestaciones más frecuentes que sueles experimentar en tu vida académica?

tipos de respuestas				total de respuestas
manifestaciones corporales	manifestaciones cognitivas	manifestaciones conductuales	otras	
35	34	35		104

Con respecto a qué tipo de manifestación que experimentan los estudiantes en su vida académica se obtuvo los siguientes resultados: 33 respuestas en la cual la mayoría responde que son más de carácter conductual, seguido de un resultado total de 35 que expresan son más de tipo corporal y 34 respuestas quienes consideran que son más cognitivas,

4. ¿Cuál suele ser tu actitud al conocer la gran cantidad de actividades y responsabilidades académicas durante todo el ciclo de tus estudios?

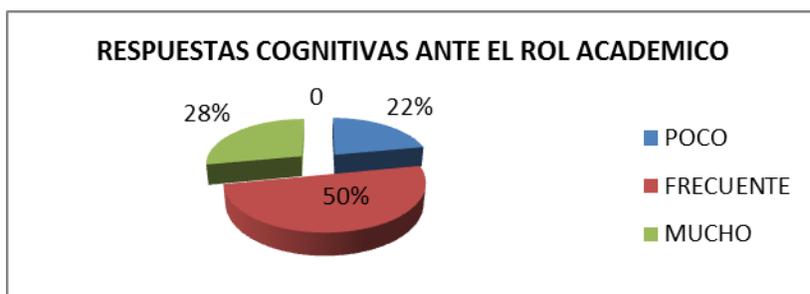
GRAFICO #2



El 70% manifiestan que una actitud de manera positiva, su vez un 20% sostienen que suelen expresarse de forma negativa, y por otra parte un 5% evalúan que se muestran de modo indiferente ante las diferentes responsabilidades y compromisos académicos. Lo anterior solo demuestra que como los estudiantes reflejan su individualidad y modo en que han aprendido afrontar los hechos académicos de la vida cotidiana en diferentes maneras.

5- Que tan recurrente a parecen en ti sensaciones de: falta de control, falta de concentración debido a la preparación de las actividades requeridas por el ciclo académico? (cantidad de asignaturas, tareas, trabajo, exposiciones, preparación de exámenes, etc.

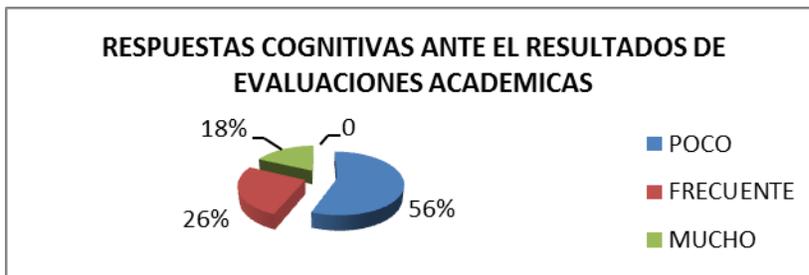
GRAFICO #3



Además el 50% Observan frecuentemente, es decir cada cierto tiempo la aparición de falta de control, y concentración ante las diferentes actividades que realizan, por el contrario un 28% opinan que las experimentan mucho durante todo el ciclo de estudio y un 22% perciben muy poco algún tipo de efecto cognitivo en contra de su desenvolvimiento académico. Se puede concluir que los estudiantes presentan estas manifestaciones de origen cognitivo con mayor presencia en ciertos momentos del ciclo de estudio por lo que es natural debido a que es cuando más se demandan de ellos una capacidad de respuesta idónea para sus compromisos académicos.

6-Con qué frecuencia sueles presentar sensaciones de: preocupación excesiva, inquietud, ansiedad, por los resultados de las evaluaciones (trabajos, exámenes, calificaciones, etc.)

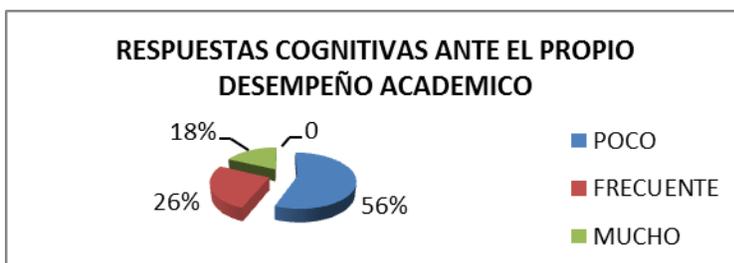
GRAFICO #4



Un segmento de ellos/as, el 56% experimenta muy poco algún tipo de preocupación, mientras que 26% se perciben frecuentemente inquietud, ansiedad por las evaluaciones de sus estudios, y un 18% consideran que sienten mucha ansiedad, durante todo su ciclo de estudio por los exámenes, trabajos, etc. Y demás actividades que se someten. Según lo anterior puede inferir que los estudiantes han logrado en buena parte manejar adecuadamente las reacciones cognitivas ante la expectativas de sus calificaciones cual posibilita mantener un estado mental equilibrado ante el resultados de las mismas.

7-Al realizar tus actividades académicas, manifiestas sensaciones de: escasa confianza en si mismo, o falta de entusiasmo, en el logro de tu rendimiento y capacidad personal?

GRAFICO #5



Parte de la población un 56% evalúa que sienten muy poco sentimientos falta de confianza personal, mientras que un 26% valoran que frecuentemente durante ciertos periodo de sus estudios perciben falta de entusiasmo, e inseguridad 18% sienten mucha preocupación por sentirse inseguro/a por el rendimiento y capacidad personal. Los datos anteriores demuestran que a pesar de las diferentes demandas académicas a las que se someten esto no ha logrado afectar en gran medida su valía personal ante su desempeño académico.

8- Cuando asistes a clases percibes algunas sensaciones tales como: dificultad de concentración, ansiedad, en cuanto a la metodología (preguntas que realiza, comprender el contenido de estudio) por el docente?

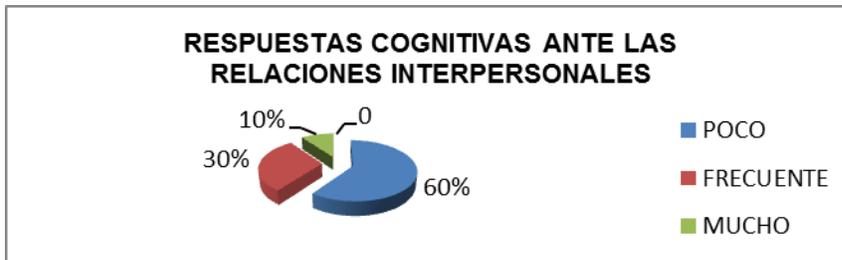
GRÁFICO #6



Por otra parte al cuestionar sobre la metodología empleada por el docente se obtuvo lo siguiente: que el 36% de los estudiantes perciben dificultades de concentración, y cierto nivel de ansiedad en cuanto algunos aspecto que conforman parte de la metodología empleada por el docente, mientras que un 34% frecuentemente en ciertos periodos del ciclo académico, y solo un 30% observan poca ansiedad y preocupación. Ahora bien se puede decir que el método empleado por algunos docentes pudiera estar generando cierto nivel de estrés en los alumno/as, dificultando sus niveles de concentración ante ciertas actividades que tienen que cumplir.

9- Ante las relaciones con diferentes personas de la institución (maestros, compañeros, personal administrativo, etc.) experimentas alguna sensación de no ser comprendido.

GRAFICO #7



Un 60% respondió han percibido muy poco algún tipo de conflicto en cuanto a las relaciones que establece con diferentes personas de la institución, mientras que 30% opina que frecuentemente durante ciertos momentos del ciclo han existido ciertos desacuerdos con algunas personas del contexto académico, y un 10% evalúa que muchas veces han experimentado algunos momentos de discrepancias con ciertas personas en la facultad de estudios. El desarrollo de las relaciones interpersonales parece ser en cierta medida aceptable para la mayoría de estudiantes por lo cual no constituye una fuente de estrés para los estudiantes.

10-Durante el ciclo de estudios sueles sentir preocupación excesiva, inquietud, por terminar la carrera en el tiempo establecido.

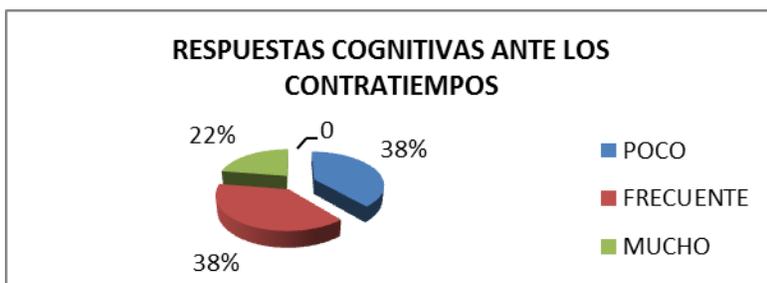
GRAFICO #8



De la muestra poblacional, un 36% opina que muchas veces experimentan inquietud, y preocupación, mientras que un 34% valora que frecuentemente durante ciertos periodos percibe intranquilidad por culminar a tiempo sus estudios, y un 30% pocas veces se siente ansiedad, por finalizar su carrera profesional. Por lo cual se puede inferir que el componente anterior pudiera constituir una fuente de estrés probablemente influenciado por diversas motivaciones de origen interno como externo y de otros contextos en donde ellos/as se desenvuelven.

11-Al asistir a tus diferentes compromisos académicos y al presentarse algún tipo de contratiempo, sientes cierto grado de irritabilidad, falta de control, sensación de frustración?

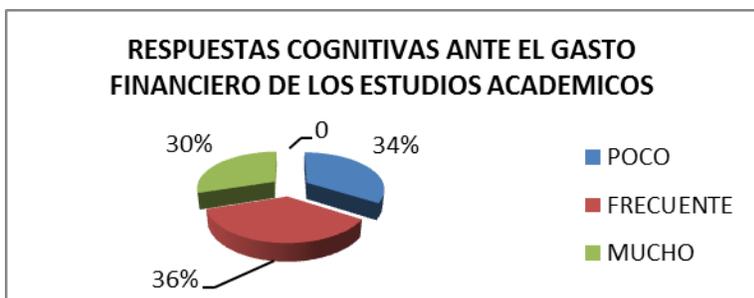
GRAFICO #9



Un sector de ellos/as es decir un 38% valora que se siente irritable pocas veces ante algún tipo de contratiempo, así como también otro 38% opina que cada cierto tiempo frecuentemente experimenta alguna sensación de falta de control y frustración ante un inconveniente cotidiano de su trabajo académico, y solo un 22% percibe pocas veces alguna sensación de inestabilidad ante un determinado contratiempo. El resultado anterior refleja que las opiniones están divididas por lo que el experimentar algunos contratiempos genera cierto nivel de tensión e irritabilidad, por lo que se puede considerar que esta puede ser una causal de estrés académico en los estudiantes.

12-Con qué frecuencia emergen sensaciones de tristeza, inquietud, preocupación excesiva, por las dificultades financieras que vives, para el logro de tus metas académicas.

GRAFICO #10



El 36% opina Que frecuentemente sienten preocupación por los costos Financieros de sus estudios, a su vez un 34% expresa que pocas Veces se inquieta ante los gastos académicos, y un 30% si se inquieta ante la situación económica de su labor académica. El aspecto financiero puede ser una fuente de estrés debido a que genera tensión y preocupación la mayor parte del tiempo ante la demanda de cubrir todo el material de estudio que se utiliza.

13-¿Al desempeñar tus actividades académicas experimentas alguna sensación como: Inquietud, indecisión, preocupación, falta de entusiasmo, en relación a otro tiempo que tienes que dedicarlo asistir a otras actividades (reuniones urgentes, convocatorias, eventos, etc.)?

GRAFICO #11



Una parte de ellos/as es decir u 36% responde frecuentemente ante ciertos periodos de tiempo, sentir cierto nivel de preocupación, ante la realización de otras actividades otro 32% expresa que pocas veces sienten indecisión ante asistir a otras reuniones y un 30% valoran muchas veces durante todo el ciclo. El cumplir otros compromisos genera cierto nivel de preocupación e indecisión debido a que se suspende la carga académica, y es razonable ya que en este periodo se multiplican las responsabilidades lo que implica tiempo, y sumar más esfuerzo en diferentes aspectos para los estudiantes.

4.1.2 TABLAS DE INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

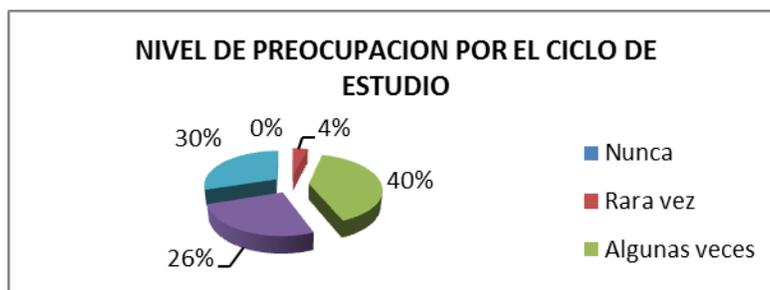
GRAFICO #1



De acuerdo a la población evaluada 100% consideran que si experimenta nerviosismo y preocupación durante el ciclo de estudios académicos. La población evaluada percibe estrés durante la fase de estudio, lo cual constituye una respuesta predecible ante las presiones a las cuales se somete en este periodo.

2. Cuanta preocupación experimentas por el ciclo de estudio?

GRAFICO #2



En cuanto al nivel de preocupación que tienen durante el ciclo académico, el 40% responde que algunas veces se encuentran nerviosos, por otra parte un 30% indico que siempre se encuentran preocupados/as, además un 26% opino que casi siempre, y solo un 4% valora que rara vez se sienten inquietud o ansiedad por el periodo de estudio. Es por tal razón que se puede deducir que los estudiantes ante la realización de sus actividades.

RESULTADO CUANTITATIVO
(INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO).

Tabla # 1 Estresores del contexto académico.

Tipos de estresores	puntaje obtenido
1.La competencia de los compañeros de grupo	18
2.Sobrecarga de trabajo y tareas académicas	17
3.La personalidad y carácter del profesor	23
4. Las evaluaciones que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	20
5.Problemas con el horario de clases	15
6.Tipo de trabajo que te piden los profesores(consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.,)	20
7.No entender los temas que se abordan en la clase	20
8.Participación, en clases (responder a preguntas, exposiciones)	18
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo.	19
10.Otros_____	5

De los anteriores estresores del contexto académico se obtuvieron los siguientes resultados: Que la personalidad y carácter del docente, es el aspecto que más les genera intranquilidad y el factor que menos tensión les provoca es referido a los problemas con el horario de clases. Por lo que la figura del maestro pudiera estar generando un cierto nivel de estrés académico, dificultando en cierta forma un verdadero aprendizaje significativo y provechoso para el estudiante universitario.

Tabla # 2 Síntomas o reacciones físicas.

Síntomas	puntaje obtenido
trastornos del sueño	23
Fatiga crónica(cansancio permanente)	19
Dolores de cabeza o migrañas	20
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	18
Rascarse morderse las uñas, frotarse, etc.	20
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	23

Con respecto a los síntomas o reacciones físicas se obtuvieron los siguientes resultados: Los trastornos del sueño, somnolencia o mayor necesidad de dormir, es el tipo de reacción más muestran y las que menos presentan son los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. Por lo tanto se puede decir que los estudiantes han logrado en ciertos tiempos somatizar los niveles de tensión probablemente como un mecanismo de defensa ante diferentes hechos que les acontecen en su trabajo académico.

Tabla # 3 Síntomas o reacciones psicológicas.

Síntomas	Puntaje obtenido
(Dificultades para relajarse o estar tranquilo)	17
(Sentimientos de depresión tristeza y decaído)	17
Ansiedad, angustia desesperación	15
Problemas de concentración	19
Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad	18

Entre los síntomas o reacciones psicológicas se obtuvieron los siguientes resultados: Los problemas de concentración son las reacciones que más sienten los estudiantes, y las que menos muestran ansiedad, angustia y desesperación. Por lo tanto su nivel de afectación ante los diferentes eventos académicos influye más su capacidad cognitiva específicamente afectando memoria de trabajo y los niveles de atención lo cual constituye una fuente de aparición de estrés académico.

Tabla # 4 Síntomas o reacciones comportamentales.

Síntomas	Puntaje obtenido
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	18
Aislamiento de los demás	20
Desgano para realizar las labores académicas	26
Aumento o reducción de consumo de alimentos	15
Otras	

De acuerdo a los síntomas o reacciones comportamentales la que más reconocen es la aparición del desgano para realizar las labores académicas, y las menos percibidas es la práctica del aumento o reducción del consumo de alimentos. Es decir que la motivación de los/as estudiantes esta probablemente afectada debido a la manera en como procesan los diferentes situaciones que perciben del ambiente académico.

Tabla# 5 Estrategias de afrontamiento.

Síntomas	Puntaje obtenido
Habilidad asertiva	16
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	20
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	15
Elogios así mismo	17
La religiosidad (hacer oraciones e ir a misa o culto)	12
Búsqueda de información sobre la situación	15
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	19
Expresar r la situación que preocupa	17
Otra (especifique)	2

En relación a las estrategias de afrontamiento más empleadas se encuentra la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, y la estrategia menos utilizadas son las siguientes: religiosidad (hacer oraciones e ir a misa o culto), confianza en sí mismo, ejercicio de tratamiento psicológico

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presentan el análisis de instrumentos exploratorio aplicado a los estudiantes becarios de la facultad de ciencias y humanidades del campus central también con un orden de instrumento el cual se presenta de la siguiente manera: el diseño y validación de un **CUESTIONARIO A ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, así como un instrumento estandarizado titulado: **INVENTARIO DE SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO**, así como una **GUÍA DE ENTREVISTA A PROFESIONALES DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA SOBRE EL ESTRÉS ACADEMICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**.

Resultados del Cuestionario a Estudiantes Universitarios.

Con base a la aplicación del cuestionario se obtuvo la siguiente informacional referirse a los estresores académicos más significativos y que generan mayor tensión es la carga académica, (realización de exámenes, de trabajos, aprobación de asignaturas, etc.) y es predecible debido a que constituye uno de los elementos que más demanda un repertorio de habilidades y capacidades de afrontamiento por parte del estudiante.

Por otra parte las manifestaciones más comunes que parecen experimentar los becarios son de tipo corporal, trastornos del ciclo del sueño, conductual, como morderse las uñas, sudoración en las manos, quiebra la voz, además de inquietud, preocupación recurrente o excesiva, y falta de concentración, como respuestas de origen cognitivo o psicológico.

Además al explorar los efectos de carácter cognitivo que más observan los estudiantes ante el desempeño del rol académico es un cierto nivel de carencia de control, falta de concentración, principalmente en ciertas etapas del ciclo, debido a que es en estos momentos donde se suelen acrecentar más las actividades y compromisos de sus estudios.

Ahora bien en cuanto a la metodología empleada por el docente, los alumnos/as evalúan experimentar cierto nivel de estrés debido a los métodos de evaluación de algunos docentes, así como dificultades en algunas ocasiones para comprender el material desarrollado en clases.

Así pues al indagar las respuestas cognitivas que manifiestan los estudiantes con respecto a finalizar su carrera se recopiló lo siguiente: Durante algunos periodos del ciclo suelen sentir inquietud y preocupación por culminar sus estudios en el tiempo establecido, por lo cual se puede deducir que podría ser debido a presiones personales, familiares, y propias del contexto académico.

Resultados del Inventario de SISCO del Estrés Académico.

Por consiguiente a la aplicación del presente instrumento se desprende los siguientes resultados: Que el 100% de los alumnos expresan experimentar nerviosismo y preocupación originado por el desarrollo de sus estudios, y un poco menos de la mitad de los evaluados/as manifiestan tener un nivel medianamente alto de tensión por el desarrollo del ciclo que cursan, y el cual se presenta solo algunas veces; con esa misma frecuencia, en congruencia, valoran ciertas demandas del entorno como estresores, presentan los síntomas del estrés y utilizan las estrategias de afrontamiento.

Al referirse a aquellos aspectos que perciben dentro del contexto académico como los principales estresores que más les generan tensión o estrés es la personalidad y el carácter del docente, así como las diversas evaluaciones requeridas por los catedrático/as (realización de exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y carencia de comprensión del desarrollo de algunos contenidos propios de las asignaturas.

En cuanto a los síntomas más predominantes están los de origen físico: como trastornos del ciclo del sueño, caracterizado por somnolencia o mayor necesidad de dormir más tiempo, y fatiga crónica y cansancio permanente. Así como las manifestaciones psicológicas más recurrentes están las dificultades para concentrarse, sentimientos de agresividad o irritabilidad, y a nivel conductual perciben desgano para realizar sus labores académicas, y pueden llegar a aislarse en ciertos periodos de otras personas.

Las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los alumnos son: la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa, mientras que menos utilizan con menos frecuencia son: Búsqueda de información sobre la situación, practicar la religiosidad.

4.1.3 Entrevistas a profesionales sobre estrés Académico en estudiantes Universitarios.

1-Desde su punto de vista el estrés en el área académica es un fenómeno real o solo es una valoración interna del propio estudiante?

Dependerá de los factores externos desencadenantes y la condición interna emocional que la persona está vivenciando y los recursos psicológicos y materiales con los que cuenta el estudiante es ahí donde puede aparecer ese nivel de tensión que puede ayudar a responder de forma idónea o no a las demandas del contexto académico. Es una combinación de dos partes la percepción individual e interna y los tipos de factores externos.

2-Las actividades requeridas por los docentes de la carreras universitarias pueden producir estrés académico en los estudiantes universitarios?

Si, debido a que en términos de educación formativa se busca lograr que el estudiante desarrolle a plenitud las competencias, crear comportamientos y modificar actitudes, generar un nivel cognoscitivo y social idóneo para desenvolverse a futuro en un profesional idóneo para las demandas laborales a las cuales será expuesto. Más sin embargo es importante mencionar que la metodología empleada por el docente en algunas ocasiones puede ofrecer evaluación excesivamente cargado o muy poco variado manteniendo un esquema muy rígido, o muy mecánico, como único método de evaluación demandas que pudiera sobrepasar las capacidades que el propio alumno/a posee, generando algún tipo de nivel de estrés de origen académico.

3-Cuales considera usted que sean las principales causas que pueden generar estrés en los estudiantes de educación superior?

Existen muchas independientemente del tipo de causal que las genere, se pueden describir aquellas de tipo:

De tipo personal: La falta de hábitos de estudio y trabajo bien sustentados, poca o inadecuada capacidad de organización del tiempo por parte del estudiante. Falta de disciplina de estudio y trabajo académico, y el apego al uso de las redes sociales por mucho tiempo, lo cual en sí mismo no es perjudicial ya que puede ser útil como una técnica de distracción.

De tipo Familiar: La presión de parte de la familia para obtener un rendimiento adecuado y terminar en el tiempo establecido

De tipo económico: Puede ser costear de manera personal sus estudios a través de un empleo o realizar otras actividades.

De tipo académico: Cumplir las normativas para el cumplimiento de una beca, y la presión que estos ejercen, por la realización de desarrollar otras actividades fuera del compromiso académico.

De tipo circunstancial: Muerte de un ser querido durante su periodo de estudios, ruptura de una relación sentimental).

4-Que tipo de actitudes suelen expresar los estudiantes en cuanto al estrés académico?

Los estudiantes puede reflejar diferentes tipos de manifestaciones de a tales como:

A nivel comportamental:

- ✓ Ausencia a clases.
- ✓ La entrega de trabajos fuera de tiempo
- ✓ La poca preparación para la realización de exámenes.
- ✓ La indefensión aprendida.

A nivel psicológico:

- ✓ Síntomas de depresión, y preocupación por pérdida de becas.
- ✓ Disminución de la seguridad en sí mismo/a, cuando no obtienen los resultados obtenidos, puede afectar su nivel de sociabilidad, y sentir que su trabajo no está siendo valorado por las personas con las cuales se relaciona en su contexto académico.
- ✓ falta de motivación.
- ✓ Miedo, tristeza, desaliento.
- ✓ Problemas de confusión, atención, y memoria.
- ✓ Dependencia hacia los compañeros más intelectuales

A nivel psicosomático:

- ✓ Dentro de las manifestaciones físicas podrían aparecer dolores de cabeza, dolores en la espalda.

A nivel conductual:

- ✓ Pueden presentarse conducta como morderse las uñas,
- ✓ Fumar en exceso,
- ✓ Comer compulsivamente.

5-De acuerdo a su criterio profesional existen ciertos aspectos que vulneran más a un sector de estudiantes que a otros obligándolos a experimentar con más frecuencia, el estrés académico?

Todos los estudiantes experimentan cierto nivel de estrés en el ambiente académico, más sin embargo existe un sector de la población quien lo experimenta con mucha frecuencia principalmente aquel estudiante que posee ciertas características internas como por ejemplo: Locus de control deficiente, características de personalidad que los vuelve más sensibles ante las diferentes presiones externas, así como un repertorio muy escaso de estrategias adecuadas de afrontamiento.

6- Y cuales pudieran ser desde su punto de vista, esos aspectos?

- ✓ Que no suelen tener un plan de trabajo previamente elaborado.
- ✓ Hábitos de estudio con muy poca disciplina.
- ✓ Que no confían en sus propias capacidades.
- ✓ Recursos de afrontamiento no acorde con las demandas del contexto educativo.
- ✓ Problemas familiares.
- ✓ Situación económica muy agobiante.
- ✓ Vacío de conocimientos.
- ✓ Escasas habilidades sociales
- ✓ Exigencia y prepotencias de algunos docentes.

7- Puede generar secuelas en el estudiante el estrés académico y por qué?

Si se pueden presentar:

- ✓ A nivel psicológico: Crear complejos de inferioridad o puede incrementarlos. Pues en cuales casos estos se sienten impotentes. Manifestaciones de Ansiedad muy elevada, síntomas de depresión aguda, (depresión suicida).

- ✓ A nivel físico: Problemas de cefalea crónica, parálisis facial, serios problemas gastrointestinales, Derrames faciales, diabetes, dolores de espalda, mareos, presión arterial elevada.

8-como puede manejar adecuadamente el estrés académico el estudiante universitario?

- ✓ Organizando de manera idónea su tiempo de estudio y demás actividades.
- ✓ Ejerciendo un mayor control de su propia voluntad.
- ✓ Dotarse de un repertorio de técnicas y métodos de estudio más efectivos.
- ✓ Hacer un buen manejo de las redes sociales, como técnica de distracción pero no caer en una dependencia cibernética.
- ✓ Trata se solventar problemas personales de índole emocional y familiar:
- ✓ Llevar un buen método y plan de estudio.
- ✓ Conversar con los amigos de situaciones que aquejen o asistir a terapias psicológicas (Si el problema es delicado).
- ✓ Hacer ejercicio físico.
- ✓ Practicar la relajación.
- ✓ Practicar buenas hábitos y costumbres con amigo/as.
- ✓ Meditar sobre las situaciones que pasan sin dañarse etc.
- ✓ Hablar exteriorizar lo ocurrido en el día con personas con las cuales tenga confianza.
- ✓ Practicar técnica de solución de problemas
- ✓ Asistencia psicológica cuando determine que solo/a no puede.
- ✓ Practicar el DEBREAFFING el cual es hablar de cómo hemos vivido, compartir las experiencias personales.
- ✓ Asistir a talleres de auto cuidado, y que puedan contemplarlo como una de sus actividades dentro de su plan de trabajo.

DIAGNOSTICO

Por lo antes expuesto es posible plantear el siguiente perfil descriptivo que presentan los estudiantes becarios de la facultad de ciencias y humanidades del Campus central de la Universidad de El Salvador.

En primer lugar uno de los objetivos de esta investigación consistió en describir los tipos de estresores más influyentes en la aparición de estrés académico en los estudiantes becarios son principalmente los relacionados con la carga académica, asignación realización de exámenes, de trabajos, aprobación de asignaturas, etc.) Además de la personalidad y el carácter del docente y los métodos a empleados para realizar las evaluaciones estos datos fueron confirmados en ambos instrumentos aplicados. Los resultados coinciden en gran medida con las destacadas en estudios previos mencionados anteriormente.

En segundo lugar se propuso conocer los tipos de manifestaciones que más expresan los estudiantes fueron de tipo físico dificultades en el ciclo del sueño, y conductual como: desgano para realizar sus labores académicas, y aislamiento de otras personas, en ciertos periodos, sudoración en las manos, morderse las uñas, como una conducta característica de la presencia de ansiedad, y por consiguiente su motivación se ve afectada o disminuida en alguna medida ante la presión de cumplir con los requerimientos académicos.

Ahora bien en el plano psicológico suelen experimentar dificultades de concentración, sentimientos de agresividad o irritabilidad, falta de control, principalmente en algunos momentos del ciclo universitario.

Por otra parte a pesar de que no se consideró como propósito a explorar dentro de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los becarios, es el planteamiento de un plan de estudios, más sin embargo no lograr disminuir la presencia de estrés en el estudiante, esta aseveración se desprende al observar que en ambas pruebas la mayor parte respondió experimentar momentos de tensión y nerviosismo durante el transcurso de la etapa de sus estudios.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

A) CONCLUSIONES

- Por lo antes expuesto se describe que los estresores que origina la presencia de estrés en el estudiante becario es: Los relacionados principalmente con la carga académica, y personalidad y metodología empleada por el docente.
- Como consecuencia las manifestaciones que más expresan es principalmente de origen físico dentro de las cuales están: dificultades en el ciclo del sueño, y conductual en forma de sudoración en las manos, morderse las uñas y desgano para realizar sus labores académicas. Además de presencia psicológica como: sentimientos de agresividad o irritabilidad, falta de control.

A) RECOMENDACIONES

- En virtud de lo anterior se recomienda buscar apoyo Psicopedagógico: por medio de reuniones con compañeros, como grupos de estudio, y asistencia psicológica y pedagógica a profesionales para manejar las situaciones académicas y de tensión, y adoptar una conducta autodidacta para instruirse en información que sea útil para canalizar el estrés de manera adecuada, antes, durante y después del ciclo de estudio.

- De tal modo que se propone al departamento de la facultad de Psicología, crear un espacio que brinde asesorías a los estudiantes acerca de la carga académica apropiada para cada curso, para que el estudiante pueda tomar una decisión adecuada.

- Por consiguiente se sugiere a la unidad de estudios socioeconómico (UESE) a solicitar al departamento de psicología, el apoyo de estudiantes de la carrera de psicología como parte del desarrollo de una asignatura, practicas o servicio social, a realizar talleres o programas que busquen desarrollar actividades de carácter preventivo y de intervención para el manejo adecuado del estrés dirigido a los estudiantes becarios.

B) REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Libros:

Arcia C, Sonia M, B. Judith, S, Roxana“*Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la facultad multidisciplinaria de occidente de la universidad de el salvador*” (s.f.).

Antonio J. S. G. (2013) *Regulación emocional y estrés Académico en estudiantes de Fisioterapia* U. Coruña

Evangelina Gagna.UADE (20015).“*Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés Académico en estudiantes universitarios.*”

Laura, V. A. (2011) *Relación de Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes de la Carrera Química – Biología de la UNAM*, México DF, Universidad Pedagógica Nacional Psicología Educativa.

Antonio J. S. G. (2013) “*Regulación emocional y estrés Académico en estudiantes de Fisioterapia*” U. Coruña

W. Zapata, P. A. Barrera, Yurani. S. (2015)“*El estrés académico: Factores desencadenantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de psicología*” de la Corp. U. Minuto de Dios seccional Bello.

Revistas electrónicas:

Laura, V. A. (2011) *Relación de Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes de la Carrera Química – Biología de la UNAM*, México DF, Universidad Pedagógica Nacional Psicología Educativa. (pág. 23-27)

“María G. M. y Susana. M. Estrés académico en el nivel medio superior.” (2012) *Centro de investigación en Tecnología aplicada a las ciencias Sociales y Humanidades. Vol.1 (2012)(pag.3, 4).*

C. A. Collazo, Y. H. Rodríguez Escuela Latinoamericana de medicina.(2011)
El estrés académico: una Revisión crítica del concepto desde las Ciencias de la Educación
Revista electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 14(pag.3-5).

Fuentes electrónicas:

<http://www.psicopedagogia.com/fuentes-estres>

http://www.prensalibre.com/noticias/Violencia-provoca-psicosis-estres_0_303569680.html

DISEÑO GLOBAL DE LA INVESTIGACIÓN POR FASES

Fases	Acciones	Técnicas e instrumentos	Resultados
Contextualización	Rastreo bibliográfico, selección de la Información. Caracterización de la Institución.	Revisión y análisis Documental.	Conocimiento de la Problemática. Definición y delimitación del problema de investigación
Construcción del anteproyecto	Elaboración de antecedentes, planteamiento del problema, objetivos Justificación. Proceso metodológico	Organización y redacción de la Información Consulta bibliográfica	Diseño de la propuesta de Investigación. Identificación de categorías de Análisis.
Conceptualización	Revisión de la Información.	Consulta bibliográfica	Información Específica sobre el tema.
Diseño y validación de instrumentos	Estructuración conceptual, prueba, evaluación y ajuste de Instrumentos.	Validación por juicio de expertos con respecto a los instrumentos propuestos.	Encuesta y entrevista válida y confiable para la investigación
Ejecución	Recolección de la información	Aplicación de Cuestionario y Entrevistas profesionales.	Procesamiento, Cuantificación de los resultados obtenidos

Fases	Acciones	Técnicas e instrumentos	Resultado
Análisis e interpretación de la información	Tabulación y análisis información de Inventario, Cuestionario, Entrevista.	Interpretación de los resultados obtenidos de: Inventario, Cuestionario, Entrevista	Realización de conclusiones y recomendaciones, diseño de programa de prevención.
Informe final y socialización de resultados	Elaboración del informe final.	Integración de los resultados obtenidos de los instrumentos.	Finalización de la integración de cada uno de los apartados del informe final.

Etapas	Actividad
contextualización construcción de la propuesta conceptualización	Rastreo bibliográfico, selección de la información Elaboración de antecedentes, Planteamiento del Problema, objetivos, Justificación. Proceso metodológico
Conceptualización	Revisión de la información, diseño de actividades y técnicas a proponer.
Finalización de propuesta.	Presentación de los resultados

ANEXOS

CUESTIONARIO A ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Objetivo: conocer de manera precisa los agentes generadores de estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios en el desarrollo de sus actividades Académicas.

A) Datos generales:

Sexo _____ Edad _____ Año y ciclo en curso _____
Facultad _____ Departamento _____

B) Indicaciones: continuación se presenta una serie de preguntas, marca con una x aquellas situaciones con las que te sientas más identificado.

1- ¿Cuál de estas actividades académicas ha generado algún tipo de tensión en tu persona?

- _____ Carga académica (número de asignaturas, trabajos, exámenes,).
- _____ Espera y resultados de todas las evaluaciones.
- _____ Percepción y exigencia del propio rendimiento académico y de otros (Maestros, familia, amigos)
- _____ Metodología empleada por el docente
- _____ Relaciones con otras personas (interacción con el personal administrativo, maestros)
- _____ Conflictos intra grupales (compañeros de estudio)
- _____ Pequeños contratiempos (económicos, de transporte, de alimentación)
- _____ Hacinamiento en las aulas (por mucha cantidad de estudiantes)
- _____ Realización de trámites académicos al interior de la institución
- _____ Conflictos familiares
- _____ Otros

2-¿Qué tipo de manifestaciones más frecuentes que sueles experimentar en tu vida académica?

- _____ manifestaciones corporales (dolores musculares en el cuerpo)
- _____ manifestaciones cognitivas (indecisión, falta de concentración)
- _____ manifestaciones conductuales (Dificultades para dormir, conflictos frecuentes, desgano)
- _____ Otras

Anexo# 1

3. *¿Cuál suele ser tu actitud al conocer la gran cantidad de actividades y responsabilidades académicas durante todo el ciclo de tus estudios?*

Positiva () Negativamente () Indiferente ()

4-*Experimentas algún tipo de sensación de inseguridad en sí mismo, de no tener el control y dificultad de concentración ante las actividades académicas que requieren hablar en público (exposiciones, participación en clases)*

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

5-*Que tan recurrente aparecen es en ti las sensaciones de: falta de control, falta de concentración debido a la preparación de las actividades requeridas por el ciclo académico? (cantidad de asignaturas, tareas, trabajo, exposiciones, preparación de exámenes, etc.)*

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

6-*¿Con que frecuencia sueles presentar sensaciones de: preocupación excesiva, inquietud, ansiedad, por los resultados de las evaluaciones? (trabajos, exámenes, calificaciones, etc.)*

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

7-*¿Al realizar tus actividades académicas, manifiestas sensaciones de: escasa confianza en sí mismo, o falta de entusiasmo, en el logro de tu rendimiento y capacidad personal?*

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

8- Cuando asistes a clases percibes algunas sensaciones tales como: dificultad de concentración, ansiedad, en cuanto a la metodología para impartir la clase por el docente?

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

9--Ante las relaciones con diferentes personas de la institución (maestros, compañeros, personal administrativo, etc.) experimentas alguna sensación de no ser comprendido, etc.

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

10-Durante el ciclo de estudios sueles sentir preocupación excesiva, inquietud, por terminar la carrera en el tiempo establecido.

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

11-¿Al asistir a tus diferentes compromisos académicos y de presentarse algún tipo de contratiempo, sientes cierto grado de irritabilidad, falta de control, sensación de frustración?

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

12-Con qué frecuencia emergen sensaciones de tristeza, inquietud, preocupación excesiva, por las dificultades financieras que vives, para el logro de tus metas académicas.

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

13-¿Al desempeñar de tus actividades académicas experimentas alguna sensación como: Inquietud, indecisión, preocupación falta de entusiasmo, en relación a otro tiempo que tienes que dedicarlo asistir a otras actividades (reuniones urgentes, convocatorias, eventos, etc.)?

_____ poco _____ frecuente _____ mucho

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

SEXO: M _____ F _____ AÑO QUE CURSA: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior, y post grado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será totalmente confidencial y solo se manejaran los resultados globales, la respuesta a este cuestionamiento es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI _____ NO _____

En caso de seleccionar la alternativa "No", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "SI", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de preguntas.

1. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala con una "x" tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 es poco y 5 es mucho.

1	2	3	4	5

3.-DIMENSION DE ESTRESORES

3. -En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<i>La competencia de los compañeros de grupo</i>					
<i>Sobrecarga de trabajo y tareas académicas</i>					
<i>La personalidad y carácter del profesor</i>					
<i>Las evaluaciones que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)</i>					
<i>Problemas con el horario de clases</i>					
<i>Tipo de trabajo que te piden los profesores(consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.,)</i>					
<i>No entender los temas que se abordan en la clase</i>					
<i>Participación, en clases (responder a preguntas, exposiciones)</i>					
<i>Tiempo limitado para hacer el trabajo.</i>					
<i>Otra _____</i>					
<i>Especifique</i>					

4.- DIMENSION SINTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas, y comportamentales cuando estabas preocupado(a) o nervioso(a)

<i>Subdimension: síntomas o reacciones físicas</i>					
	<i>nunca</i>	<i>rara vez</i>	<i>algunas veces</i>	<i>casi siempre</i>	<i>siempre</i>
<i>Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</i>					
<i>Fatiga crónica(cansancio permanente)</i>					
<i>Dolores de cabeza o migrañas</i>					
<i>Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea</i>					
<i>Rascarse morderse las uñas, frotarse, etc.</i>					
<i>Somnolencia o mayor necesidad de dormir</i>					

<i>Subdimension: síntomas o reacciones psicológicas</i>					
	<i>nunca</i>	<i>rara vez</i>	<i>algunas veces</i>	<i>casi siempre</i>	<i>siempre</i>
<i>Inquietud(incapacidad para relajarse o estar tranquilo)</i>					
<i>Sentimientos de depresión tristeza y (decaído)</i>					
<i>Ansiedad, Angustia o desesperación</i>					
<i>Problemas de concentración</i>					
<i>Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad</i>					

<i>Subdimension: síntomas o reacciones comportamentales</i>					
	<i>Nunca</i>	<i>Rara vez</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
<i>Conflictos o tendencia a polemizar o discutir</i>					
<i>Aislamiento de los demás</i>					
<i>Desgano para realizar las labores escolares</i>					
<i>Aumento o reducción de consumo de alimentos</i>					
<i>Otra (especifique)</i>					

5.-DIMENSION DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5.-En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	<i>Nunca</i>	<i>Rara vez</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
<i>Habilidad Asertiva(defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)</i>					
<i>Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</i>					
<i>Concentrarse en resolver la situación que me preocupa</i>					
<i>Elogios así mismo</i>					
<i>La religiosidad(oraciones o asistencia a misa)</i>					
<i>Bus queda de información sobre la situación</i>					
<i>Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa</i>					
<i>Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)</i>					
<i>Otra (especifique)</i>					



**ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESIONALES
ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

DATOS PERSONALES:

NOMBRE: _____

INSTITUCION A LA QUE PERTENECECE: _____

CARGO: _____ **EXPERIENCIA EN EL CARGO** _____

1-Desde su punto de vista el estrés en el área académica es un fenómeno real o solo es una valoración interna del propio estudiante?

2-Las actividades requeridas por los docentes de la carreras universitarias pueden producir estrés académico en los estudiantes universitarios?

3- Cuales considera usted que sean las principales causas que pueden generar estrés en los estudiantes de educación superior?

4-Que tipo de actitudes suelen expresar los estudiantes en cuanto al estrés académico?

5-De acuerdo a su criterio profesional existen ciertos aspectos que vulneran más a un sector de estudiantes que a otros obligándolos a experimentar con más frecuencia, el estrés académico?

6-Ycómo cuales según su criterio?

7- Puede generar secuelas en el estudiante el estrés académico y por qué?

8-como puede manejar adecuadamente el estrés académico el estudiante universitario?

Anexo # 3

TITULO DEL PROYECTO:

“PROGRAMA APRENDIENDO A CANALIZAR EL ESTRÉS ACADEMICO”

El presente programa contiene una serie de elementos relacionados específicamente al tema del estrés. Describe una serie de acciones en las cuales se pretende afrontar el estrés a partir de la realización de una serie de herramientas que buscan disminuir el impacto del estrés en los estudiantes universitario a partir de un enfoque preventivo, pero también puede ofrecer así mismo vías de actuación o intervención.

Su contenido se basa en una serie modulo que contiene jornadas de trabajo , en la cual está contenida un número determinado de actividades teórico prácticas y al final se realiza un procedimiento de evaluación por medio de un cuestionario para conocer el impacto e impresiones generadas por los participantes a los cuales es dirigido el programa.

Los módulos están estructurados en su mayoría en cuatro jornadas, diseñados para implementarse en una hora y media o dos horas, contiene una dinámica de presentación, y se introduce actividades para sondear los conocimientos previos y reforzar los conocimientos adquiridos en jornadas anteriores, presentación de una charla informativa. A su vez se incorpora dos o tres técnicas psicológicas, y una actividad lúdica para mantener un ambiente de dinamismo en el grupo de participantes, además sumado e ello una dinámica de finalización y como actividad de cierre se solicitara un breve tiempo para desarrollar un proceso de evaluación para ser desarrollado de manera individual por medio de un cuestionario escrito.

Justificación del proyecto.

Como se ha hecho referencia en apartados anteriores el estrés está presente en numerosos ámbitos de la vida de los individuos, y más todavía en los procesos de cambio y de consecución de objetivos importantes. En este sentido, la experiencia académica en la universidad, es un proceso complejo en el que intervienen varios factores que podríamos considerar como potenciales estresores: la salida del hogar paterno y los cambios de residencia, los cambios en las dinámicas de enseñanza con respecto al período anterior, la mayor exigencia en las tareas, la necesidad de una mayor implicación en los trabajos grupales (debido sobre todo al cambio de estudios y adaptación al sistema universitario) los períodos de exámenes, la proximidad del fin de estudios y la salida al mundo laboral, entre otros. Todo ello puede ocasionar unos periodos en los cuales la manifestación del estrés puede afectar según lo plantea el autor Martín (2007), afecta a diferentes variables que podemos dividir en tres tipos principales según el plano en el que se den:

- En el plano conductual podemos señalar el cambio del estilo de vida a razón de la proximidad del período de exámenes, aumentando los hábitos nocivos como el aumento del consumo de cafeína, tabaco e ingestión de tranquilizantes, que puede llevar a un deterioro de la salud.
- En el plano cognitivo, se ha comprobado que las formas de valoración emocional de la realidad se modifican durante estos períodos.
- En el plano psicofisiológico, como ya se ha señalado anteriormente, se produce, entre otros, un deterioro del sistema inmunológico.

Por lo tanto surge la necesidad de promover mecanismos que capaciten al estudiante universitario afrontar de manera idónea las presiones y compromisos propios del contexto académico, es por eso que el presente programa busca aportar herramientas prácticas para que el estudiante las pueda incorporar a su bagaje de conocimientos a fin de lograr desarrollarlas habitualmente en su vida personal.

Objetivos del programa.

El Programa “Aprendiendo a canalizar el estrés académico” está dirigido a las estudiantes de universitarios y se basa principalmente en un objetivo general desglosados posteriormente en objetivos específicos, formulados a partir de las necesidades detectadas y de otras que se consideran importantes incorporar en el repertorios de capacidades psicológicas ayudaran al estudiante a obtener un mejor desenvolvimiento como persona y como estudiante y futuro profesional.

Objetivo General: Proponer un programa de prevención que permita disminuir los niveles de tensión y estrés en los estudiantes becarios.

Objetivos específicos:

- ✓ Aumentar y promover la utilización de estrategias individuales y grupales para la gestión estrés y la prevención de sus efectos nocivos.
- ✓ Descubrir las distorsiones cognitivas que pueden generar estrés.
- ✓ Desarrollar competencias emocionales de las estudiantes
- ✓ Estimular una adecuada autoestima en los estudiantes universitarios reconociendo sus cualidades, capacidades, para ayudar a un buen desempeño como estudiante y futuro profesional.
- ✓ Brindar herramientas de planificación que aporte al estudiante como un mecanismo de afrontamiento adecuado ante las responsabilidades académicas.

Necesidades identificadas en el proceso de evaluación:

- ✓ Desgano para realizar las labores académicas.
- ✓ Manifestaciones de estrés de carácter conductual.
- ✓ Estados cognitivos de inquietud, y preocupación.
- ✓ Trastornos del sueño.

Metas:

- ✓ Que el cien por ciento de los y las participantes asistan a cada una de las jornadas de facilitación correspondientes.
- ✓ Que el cien por ciento de los y las participantes se involucren activamente en las actividades a desarrollar durante las jornadas del programa.
- ✓ Que el desarrollo de cada una de las jornadas se realicen en tiempo máximo de 2 horas cada una.
- ✓ Que el setenta y cinco por ciento de los y las participantes asistan puntualmente al desarrollo de cada una de las jornadas del programa.

Logros:

- ❖ Que el estudiante pueda introducirse de manera plena en cada una de las actividades a desarrollar obteniendo el máximo provecho de las mismas.
- ❖ Que en la medida de lo posible el programa pueda ser herramienta personal para cada uno de los participantes.
- ❖ Que pueda ser un referente para crear otros programas que busquen proporcionar alternativas de solución a la vida académica del estudiante universitario.

Beneficiarios del proyecto: El presente programa está dirigido a la población de estudiantes universitarios becarios.

Lugar: Campus central de la Universidad de El Salvador.

A los departamentos: De la facultad de ciencias y humanidades, así como a otras facultades que así lo requieran.

MÓDULO I TEMA: “Que conoces acerca del estrés”

Objetivo General: Concientizar a los y las participantes sobre importancia de informarse acerca del estrés.

Contenido a desarrollar en este módulo:

- Quienes experimentan estrés?
- Influencia de la personalidad en la aparición del estrés,
- Síntomas del estrés
- Efectos del estrés

Metodología:

El módulo de “Canaliza tu estrés” está constituido por una serie de técnicas de afrontamiento, se llevará a cabo en 4 jornadas en las cuales se trabajará con los diferentes elementos del Estrés por medio de técnicas que contribuyan a la asimilación e internalización de cada uno de estos en los y las participantes a través de una dinámica de enseñanza interactiva, participativa y reflexiva con el fin de que los y las participantes lo lleven a la cotidianidad.

Recursos para Jornada:

Humanos: Facilitadores/as
Participantes

Materiales:

Zapatos, sillas.

Pliego de papel bond

CD/Grabadora,

Hojas de papel bond

Lapiceros, lápiz

Fotocopias

Yeso, toalla

Botella

Títeres/calzetines

Tiempo de Ejecución del Módulo Dos: Cuatro jornadas las cuales se desarrollaran en una hora y media horas cada una de ellas.

DESARROLLO DE LA JORNADA #1

Tema de la jornada: "QUE CONOCES ACERCA DEL ESTRÉS"

Objetivo General:	Concientizar a los y las participantes sobre importancia de informarse acerca del estrés.
-------------------	---

Índice de actividades	Objetivo	Procedimiento
Presentación y Establecimiento de reglas	Presentar al equipo facilitador y consensuar las reglas a impartir.	
Dinámica de presentación "los zapatos."	Crear un ambiente de dinamismo previo a la jornada de desarrollo	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#1
Técnica : Lluvia de ideas	Sondear los conocimientos previos, de cada uno de los asistentes, con respecto al tema de abordaje.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#2
Presentación del material audiovisual: Fisiología del estrés	Proporcionar los elementos teóricos mediante la presentación de un video.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo... Ver anexo#3
Realización de la Actividad. "Sopa de letras"	Informar a partir de una actividad grupal elementos del tema en abordaje.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#4
Realización de la actividad: "Cuestionario reflexivo"	Conocer cómo perciben el estrés académico de acuerdo a la experiencia individual.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. Ver anexo#5
Dinámica de finalización: "Toca algo azul"	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	Ver anexo#6
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Participación colectiva e individual Asimilación de contenido.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #2

Tema de la jornada: “ QUE CONOCES ACERCA DEL ESTRÉS””

Objetivos General:	Concientizar a los y las participantes sobre importancia de informarse acerca del estrés.
--------------------	---

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “Toca algo azul”	Crear un ambiente de dinamismo previo a la jornada de desarrollo	Ver anexo#6
Realización de la actividad: “Lluvia de ideas”	Sondear los conocimientos previos, con respecto al tema de abordaje.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#7
Realización de la actividad: Charla informativa	Proporcionar los elementos teóricos del tema a desarrollar de manera concreta.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#8
Realización de la actividad: “Con quien te identificas” Test de personalidad	Realizar un ejercicio de autoconocimiento, para conocer las reacciones ante situaciones de estrés.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. Ver anexo#9
Realización de una dinámica: “Lenguaje gestual”	Generar un momento de agradable y de convivencia entre todos los/as participantes.	Ver anexo#10
Realización de la actividad: “Que te produce estrés”	Identificar las situaciones que suelen producir estrés en los/las participantes.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... ver anexo#11
Realización de una actividad: “Estudio de casos”	Que puedan identificar y reforzar los conocimientos teóricos antes presentados.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#12
Dinámica de finalización: “las cinco islas.”	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	Ver anexo#13
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Identificación retrospectiva Expresión de sentimientos Participación.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #3

Tema de la jornada: “QUE CONOCES ACERCA DEL ESTRÉS”

Objetivos General:	Concientizar a los y las participantes sobre importancia de informarse acerca del estrés.
--------------------	---

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación:	Crear un ambiente de dinamismo previo a la jornada de desarrollo.	Ver anexo#14
Realización de la actividad: “Embotellados”	Sondear los conocimientos previos, con respecto al tema de abordaje.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#15
Realización de la actividad: “Encuentra la frase escondida”	Realizar una retroalimentación de los conocimientos adquiridos con los /as asistentes.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#16
Realización de la actividad: Presentación del material audiovisual “Estrés académico”	Sondear los conocimientos previos, de cada uno de los asistentes, con respecto al tema de abordaje.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. Ver anexo#17
Realización de la actividad: Charla informativa	Brindar los conceptos básicos en cuanto al tema en desarrollo de manera concreta.	Ver anexo#18
Realización de una actividad: “Ejercicio de indicadores físicos mentales, emocionales del estrés”	Identificar el tipo de manifestaciones físico, mental y emocional del Estrés en los y las participantes.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... ver anexo#19
Dinámica de finalización: “Partes de mi cuerpo”	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	Ver anexo#20
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Participación, individual y colectiva.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #4

Tema de la jornada:“ QUE CONOCES ACERCA DEL ESTRÉS ”

Objetivos General:	Concientizar a los y las participantes sobre importancia de informarse acerca del estrés.
--------------------	---

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “Grupo balanceado”	Establecer un momento ameno y de diversión entre los/as participantes.	Ver anexo#21
Realización de la técnica: “Juego de roles”	Realizar una retroalimentación de los temas antes abordados en los/as asistentes.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#22
Realización de la actividad: “Presentación colectiva ”	Introducir a los/as participantes a reafirmar los conocimientos a partir de los elementos desarrollados en las jornadas anteriores.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#23
Realización de la actividad: “El crucigrama.”	Reforzar los conocimientos antes desarrollados, de una forma dinámica por medio de una actividad práctica.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. Ver anexo#24
Dinámica de finalización:	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	Ver anexo#25
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Participación, individual y colectiva.	

MÓDULO II TEMA: “Canaliza tu estrés”

Objetivo General: “Brindar herramientas prácticas para canalizar adecuadamente la experiencia de estrés.”

Contenido a desarrollar en este módulo:

- Que entiendes por estrategias de afrontamiento
- Tipos de herramientas para el manejo adecuado del estrés
- importancia de la práctica de las técnicas de :
 - respiración
 - visualización
 - abrazo terapia

Metodología:

El módulo de “Canaliza tu estrés” está constituido por una serie de técnicas de afrontamiento, se llevará a cabo en 4 jornadas en las cuales se trabajará con los diferentes elementos del Estrés por medio de técnicas que contribuyan a la asimilación e internalización de cada uno de estos en los y las participantes a través de una dinámica de enseñanza interactiva, participativa y reflexiva con el fin de que los y las participantes lo lleven a la cotidianidad.

Recursos para Jornada:

Humanos: Facilitadores/as
Participantes

Materiales:

Zapatos, sillas.

Pliego de papel bond

CD/Grabadora,

Hojas de papel bond

Lapiceros, lápiz

Fotocopias

Yeso, toalla

Botella

Títeres/calzetines

Tiempo de Ejecución del Módulo Dos: Cuatro jornadas las cuales se desarrollaran en una hora y media horas cada una de ellas.

DESARROLLO DE LA JORNADA #1

Tema de la jornada: “ CANALIZA TU ESTRES ”

Objetivos General:	“Brindar herramientas prácticas para canalizar adecuadamente la experiencia de estrés.”
--------------------	---

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Presentación y establecimiento de reglas		
Dinámica de presentación “El semáforo ”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	Ver anexo#26
Realización de la actividad: “Papa caliente”	Conocer los elementos teóricos asimilados anteriormente por los/as asistentes.	Ver anexo#27
Realización de ejercicio: “Dime lo que piensas.”	Reafirmar los conocimientos desarrollados en las jornadas anteriores.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo, consigna... Ver anexo#28
Realización del ejercicio: “Ejercicios cotidianos de respiración”	Practicar la respiración, como una estrategia para lograr manejar adecuadamente el estrés cotidiano.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. Ver anexo#29
Realización de técnica: “Ejercicio de visualización creativa asociada”	Implementar la visualización como una herramienta práctica para la inoculación del estrés académico de manera eficaz.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. Ver anexo#30
Dinámica de finalización: “Cámbiate de silla”	Establecer un momento de diversión posterior a la jornada.	Ver anexo#31
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación individual y colectiva Expresión de sentimientos.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #2

Tema de la jornada: “ CANALIZA TU ESTRES ”

Objetivos General:	“Brindar herramientas prácticas para canalizar adecuadamente la experiencia de estrés.”
--------------------	---

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “La línea más larga”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	Ver anexo#32
Realización de la actividad: “Embotellados”	Conocer los elementos teóricos asimilados anteriormente por los/as asistentes.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo, y consigna...Ver anexo#33
Realización de la técnica: “Visualización efectiva”	Generar un estado de bienestar físico y emocional a partir del contacto físico.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... Ver anexo#34
Realización de Técnica: “Los abrazados”	Brindar un bienestar físico y emocional a partir de la práctica del abrazo en cada uno de los y las asistentes.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo... Ver anexo#35
Realización de técnica: “Respiración alternada”	Incentivar a la práctica de la respiración como una herramienta para disminuir los niveles de tensión.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo, y consigna... Ver anexo#36
Realización de técnica: “Respiración contada”	Motivar a utilizar la respiración como una herramienta para manejar las situaciones estresantes.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo, y consigna... Ver anexo#37
Dinámica de finalización: “Me voy de viaje”	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	Ver anexo#38
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Participación individual y colectiva. Expresión de sentimientos.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #3

Tema de la jornada: “ CANALIZA TU ESTRES ”

Objetivo General:	“Brindar herramientas prácticas para canalizar adecuadamente la experiencia de estrés
-------------------	---

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Realización de dinámica de presentación: “se murió chicho”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	Ver anexo#45
Realización de la actividad: “técnica del cuchicheo”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo... <u>Ver anexo#46</u>
Realización de la técnica: ”Refugio del alma” (Ejercicio de visualización)	Dirigir por medio de una técnica de visualización a los/as participantes como una estrategia de afrontamiento para el estrés académico.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#47</u>
Realización del ejercicio :” el abrazo del oso”	Generar un estado de bienestar físico y emocional a partir de la abrazoterapia	Presentación de la actividad, explicación del objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#48</u>
realización del ejercicio: “Respiración abdominal”	Enseñar el uso y aplicación de la respiración como estrategia para afrontar el estrés.	Presentación de la actividad, explicación del objetivo, consigna... <u>Ver anexo#49</u>
Dinámica de finalización: “reír sin ton ni son”	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	<u>Vanexo#50</u>
Evaluación de la jornada: cuestionario de conocimientos	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Participación individual y colectiva. Disminución de los niveles de estrés mediante la expresión de sentimientos y opiniones.	

MÓDULO III TEMA: “ESTRATEGIAS PARA LIBERAR TU ESTRÉS”

Objetivo General:

Orientar al desarrollo de diversas estrategias que permitan afrontar de manera adecuada los niveles de tensión en los estudiantes universitarios.

Contenido a desarrollar en este módulo:

- Que aporta de la musicoterapia
- Beneficios de la biblioterapia
- Importancia de la riso terapia
- Que es la bailo terapia
- Beneficios del ejercicio físico
- Práctica de la abrazo terapia
- Que aporta la escritura creativa

Metodología:

El módulo de “Estrategias para liberar tu estrés, “se llevará a cabo en 3 jornadas en las cuales se trabajará con los diferentes elementos de la autoestima por medio de técnicas que contribuyan a la asimilación e internalización de cada uno de estos en los y las participantes a través de una dinámica de enseñanza interactiva, participativa y reflexiva con el fin de que los y las participantes lo lleven a la cotidianidad.

Recursos para Jornada:

Humanos: Facilitadores/as
Participantes

Materiales:

Botella
Caja
Hojas de papel bond
Lapiceros
Pliego de papel bond
Anillo
Grabadora

Tiempo de Ejecución del Módulo Dos: Tres jornadas las cuales se desarrollaran en una hora y media horas cada una de ellas.

DESARROLLO DE LA JORNADA #1

Tema de la jornada: “ESTRATEGIAS PARA LIBERAR TU ESTRÉS”

Objetivos General:	Orientar al desarrollo de diversas estrategias que permitan afrontar de manera adecuada los niveles de tensión en los estudiantes universitarios
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Presentación	Presentación del módulo y establecimiento de reglas.	
Realización de dinámica de presentación: “construir formas.”	Generar p un ambiente ameno y agradable previo a la jornada de trabajo.	<u>Ver anexo#51</u>
Realización de la actividad: “embotellados”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#52</u>
Realización del ejercicio: “Masaje colectivo” (masaje en el cuello)	Practicar la masoterapia para disminuir los puntos de tensión centralizadas en algunas partes del cuerpo.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#53</u>
Realización de la técnica con el objetivo de: “técnica de relajación”	Empelar la relajación como estrategia para lograr un estado de paz y tranquilidad interior.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#54</u>
Realización de técnica: “Caja mágica ”	Incentivar a la práctica humorística como una estrategia que permita disminuir los niveles de tensión.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#55</u>
Dinámica de finalización: “Saludos con las partes del cuerpo.”	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#56</u>
Evaluación de la jornada: cuestionario de conocimientos	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Disminución de los niveles de tensión. Participación de opiniones y expresión de sentimientos.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #2

Tema de la jornada: “ESTRATEGIAS PARA LIBERAR TU ESTRÉS”

Objetivos General:	Orientar al desarrollo de diversas estrategias que permitan afrontar de manera adecuada los niveles de tensión en los estudiantes universitarios
--------------------	--

Índice de actividades.	Objetivos de las actividades.	Procedimiento
Realización de dinámica de presentación: “Terremoto”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#57</u>
Realización de la actividad: “el cuchicheo	Sondear los conocimientos adquiridos con respecto a los elementos desarrollados anteriormente.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#58</u>
Realización del ejercicio: “bailes empapelados”(bailo terapia)	Motivar a un estado de alegría y diversión entre los participantes, posterior a la jornada.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#59</u>
Realización de la técnica: “ respiración diafragmática lenta”	Practicar la respiración para manejar aquellas situaciones que nos puedan producir ansiedad y estrés ante las actividades académicas.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#60</u>
Realización de la técnica: “Escritura creativa ”	Utilizar la escritura creativa como una estrategia para disminuir los niveles de tensión.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#61</u>
Dinámica de finalización: “Pásame el anillo.”	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	<u>Ver anexo#62</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Disminución de los niveles de tensión. Participación de opiniones y expresión de sentimientos.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #3

Tema de la jornada: “ESTRATEGIAS PARA LIBERAR TU ESTRÉS”

Objetivos General:	Orientar al desarrollo de diversas estrategias que permitan afrontar de manera adecuada los niveles de tensión en los estudiantes universitarios
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Realización de dinámica de presentación: “nombre y gesto.”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada desarrollar.	<u>Ver anexo#63</u>
Realización de la actividad: “Papa Caliente”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	<u>Ver anexo#64</u>
Realización del ejercicio: “ Musicoterapia “	Emplear la música como una herramienta de relajación que permita disminuir los niveles de tensión.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#65</u>
Realización de la técnica: “vacación de 5 minutos”	Dirigir a un momento de relajación por medio de la técnica de visualización.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#66</u>
Realización del ejercicio: “Auto masaje”	Trabajar diferentes partes del cuerpo, y de esta manera lograr un momento de bienestar físico y emocional.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#67</u>
Realización de la técnica: “el correo”(escritura creativa)	Emplear la escritura creativa como estrategia que permita el desahogo de situaciones que puedan crear de tensión emocional.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#68</u>
Dinámica de finalización: “El túnel humano”	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	<u>Ver anexo#69</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Disminución de los niveles de tensión. Participación de opiniones y expresión de sentimientos. Participación individual y colectiva.	

MÓDULO IV TEMA: “PENSAR BIEN PARA ESTAR MEJOR”

Objetivo General: Orientar a la práctica de técnicas cognitivas que permitan disminuir aquellos pensamientos distorsionados que facilitan la aparición del estrés.

Contenido a desarrollar en este módulo:

- Que son las técnicas cognitivas
- Cuál es el aporte de las técnicas cognitivas ante la manifestación del estrés.
- Porque es importante trabajar nuestro estado cognitivo para un adecuado afrontamiento del estrés.
- Ejercicios cognitivos para disminuir los niveles de tensión.

Metodología:

El módulo de “Pensar bien para estar mejor” se desarrollara en 4 jornadas en las cuales se trabajará con los diferentes técnicas cognitivas que contribuyan a la disminución de pensamientos irracionales y negativos que puedan desencadenar estrés en cada uno de los y las participantes a través de una dinámica de enseñanza interactiva, participativa y reflexiva con el fin de que los y las participantes lo lleven a la cotidianidad.

Recursos para Jornada:

Humanos: Facilitadores/as
Participantes

Materiales:

Hojas de papel bond/ lapiceros
Presentación
Computadora/ Cañón
Botella
Fotocopias
Temperas, colores.

Tiempo de Ejecución del Módulo Dos: Cuatro jornadas las cuales se desarrollaran en una hora y media horas cada una de ellas.

DESARROLLO DE LA JORNADA #1

Tema de la jornada: “PENSAR BIEN PARA ESTAR MEJOR”

Objetivos General:	Orientar a la práctica de técnicas cognitivas que permitan disminuir aquellos pensamientos distorsionados que facilitan la aparición del estrés.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Presentación	Presentación del módulo y establecimiento de reglas.	
Realización de dinámica de presentación: “ Me pica”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#70</u>
Realización de la actividad: “Papa Caliente”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	<u>Ver anexo#71</u>
Realización de la técnica: “Aserción encubierta”	Aprender a identificar aquellos pensamientos que generan estrés, sustituyéndolos por pensamientos positivos.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>ver anexo#72</u>
Realización de la técnica: “Lista de cosas que te molestan”	Evitar aquellos pensamientos negativos que no aportan ningún beneficio.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#73</u>
Realización de la técnica: “me observo y me doy cuenta...” (técnica de auto observación)	Emplear la autoobservación con el fin de conocer como propios recursos psicológicos pueden influenciar de manera positiva o negativa en la aparición del estrés.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#74</u>
Realización de la actividad: “Colección de lo cómico.”	Desarrollar un momento placentero y de relajación por medio de imágenes agradables.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#75</u>
Dinámica de finalización: “Descubre el director”	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	<u>Ver anexo#76</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Disminución de los niveles de tensión. Participación de opiniones y expresión de sentimientos.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #2

Tema de la jornada: “PENSAR BIEN PARA ESTAR MEJOR”	
Objetivos General:	Orientar a la práctica de técnicas cognitivas que permitan disminuir aquellos pensamientos distorsionados que facilitan la aparición del estrés.

Índice de actividades	Objetivos de las actividades.	Procedimiento
Realización de dinámica de presentación: “Lenguaje gestual.”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#77</u>
Realización de la actividad: “Papa Caliente”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	<u>Ver anexo#78</u>
Realización de la técnica: “Rastreo de pensamientos”	Motivara rastrear conscientemente por medio de una técnica aquellos pensamientos negativos favorece la aparición del estrés.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Vanexo#79</u>
Realización del ejercicio: “Descanso de 60 segundos”	Practicar la visualización como una estrategia para disminuir los momentos de tensión.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#80</u>
Realización de la técnica: “Diario del estrés semanal”	Orientar hacer consciente de aquellas situaciones que generan estrés en la vida cotidiana.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#81</u>
realización del ejercicio: “Estira y muévete”	Brindar un instante de relajación y de distracción por medio de ejercicios de estiramiento.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#82</u>
Dinámica de finalización: “risa y seriedad.”	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	<u>Ver anexo#83</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Disminución de los niveles de tensión. Participación de opiniones y expresión de sentimientos.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #3

Tema de la jornada: "PENSAR BIEN PARA ESTAR MEJOR"

Objetivos General: Orientar a la práctica de técnicas cognitivas que permitan disminuir aquellos pensamientos distorsionados que facilitan la aparición del estrés.

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: "pásame el anillo"	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#84</u>
Realización de la actividad: "Embotellados"	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	Presentación de la actividad, objetivo... <u>Ver anexo#85</u>
Realización de la técnica: "Reevaluación cognitiva"	Construir y reestructurar un problema en un modo positivo mientras todavía aceptamos la realidad.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#86</u>
Realización del ejercicio: "Palmadas"	Practicar una técnica de auto masaje para disminuir los niveles de tensión localizado en algunas partes del cuerpo.	<u>Ver anexo#87</u>
Realización de la técnica: "Fíjate en lo que piensas"	Orientara sustituir un cambio de pensamiento (de negativos a positivos) realistas por medio de una técnica.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#88</u>
Realización de la técnica: "la carta"	Guiar a los asistentes a experimentar un momento de retrospección a fin de desahogar y liberar alguna situación de estrés por medio de la escritura.	<u>Ver anexo#89</u>
Dinámica de finalización: "Despojo de prendas."	Establecer un momento de esparcimiento entre los/as asistentes posterior a la jornada desarrollada.	<u>Ver anexo#90</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Disminución de los niveles de tensión. Participación de opiniones y expresión de sentimientos.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #4

Tema de la jornada: "PENSAR BIEN PARA ESTAR MEJOR"

Objetivos General: Orientar a la práctica de técnicas cognitivas que permitan disminuir aquellos pensamientos distorsionados que facilitan la aparición del estrés.

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: "Las estatuas"	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#91</u>
Realización de la actividad: "Papa Caliente"	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	<u>Ver anexo#92</u>
Realización de la técnica: "Registro de las situaciones temidas"	Autor registrar situaciones generadoras de tensión, y realizar técnicas para disminuir su nivel de presencia.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo... <u>Ver anexo#93</u>
Realización del ejercicio: "Gira una pierna"	Crear un momento de relajación por medio de un ejercicio práctico.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#94</u>
Realización de la técnica: "Arte terapia."	Inducir a un estado de bienestar físico y mental por medio de una técnica de aromaterapia.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#95</u>
Realización de la técnica: "Respiración de 10 segundos".	Emplear la respiración como una herramienta para disminuir los niveles de tensión.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#96</u>
Realización de la técnica: "Collage"	Descubrir mediante el collage los sentimientos y emociones que provoca "el estrés académico."	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#97</u>
Dinámica de finalización: "Moverse hacia el espacio."	Establecer un momento de diversión al finalizar la jornada.	<u>Ver anexo#98</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Disminución de los niveles de tensión. Participación de opiniones y expresión de sentimientos.	

MÓDULO V TEMA: “USANDO MIS EMOCIONES A MI FAVOR”

Objetivo General: Emplear la inteligencia emocional como una herramienta para disminuir los niveles de tensión que provocan las diversas situaciones de la vida cotidiana.

Contenido a desarrollar en este módulo

Aspectos generales e importantes de las emociones
Que entendemos por inteligencia emocional
La importancia de la inteligencia emocional en el manejo adecuado del estrés
Beneficios de la inteligencia emocional
Dimensiones de la inteligencia emocional.

Metodología:

El módulo de “Usando mis emociones mi favor” se llevará a cabo en 4 jornadas en las cuales se trabajará con los diferentes elementos de la inteligencia emocional por medio de técnicas que contribuyan a la asimilación e internalización de cada uno de estos en los y las participantes a través de una dinámica de enseñanza interactiva, participativa y reflexiva con el fin de que los y las participantes lo lleven a la cotidianidad.

Recursos para Jornada:

Humanos: Facilitadores/as
Participantes

Materiales:

Video, CD,
Canon,/Computadora,
Lapiceros, hojas de papel bond,
Vejigas, fotocopias,
Colores, plumones temperas
Botella, grabadora
Presentación,
Fotocopias, tirro.

Tiempo de Ejecución del Módulo Dos: Cuatro jornadas las cuales se desarrollaran en una hora y media horas cada una de ellas.

DESARROLLO DE LA JORNADA #1

Tema de la jornada: “ USANDO MIS EMOCIONES A MI FAVOR”

Objetivos General:	Emplear la inteligencia emocional como una herramienta para disminuir los niveles de tensión que provocan las diversas situaciones de la vida cotidiana.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “Saludos con partes del cuerpo”	Crear un ambiente de dinamismo previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#99</u>
Realización de la actividad: “Cuchicheo”	Sondear los conocimientos previos del tema en abordaje.	<u>Ver anexo#100</u>
Realización de la técnica: “Exposición informativa.”	Proporcionar el conocimiento teórico sobre el tema en curso.	<u>Ver anexo#101</u>
Realización de la actividad: “Video sobre inteligencia emocional.”	Presentar información teórica sobre el tema expuesto.	<u>Ver anexo#102</u>
Realización de la técnica: “Las emociones que conozco”	Ampliar el conocimiento sobre las emociones que poseemos.	Presentación de la actividad... <u>Ver anexo#103</u>
Realización de la actividad: “Adivina lo que siento.”	Conocer las propias emociones y el mensaje que enviamos a través de ellas.	<u>ver anexo#104</u>
Realización de la técnica: “Mi película”	Motivar hacer una retrospectiva de sentimientos y emociones del pasado.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#105</u>
Realización de la actividad: “Amor, alegría, interés, gratitud ... en mi cuerpo”	Conocer la conciencia corporal y su función en la regulación de las emociones.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>ver anexo#106</u>
Realización del ejercicio: “nuestro foda de vida”	Guiar al autoconocimiento, para utilizar mejor las emociones.	<u>Ver anexo#107</u>
Dinámica de finalización: “Los englobados”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#108</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación de opiniones y expresión de sentimientos Y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #2

Tema de la jornada: “ USANDO MIS EMOCIONES A MI FAVOR”

Objetivos General:	Emplear la inteligencia emocional como una herramienta para disminuir los niveles de tensión que provocan las diversas situaciones de la vida cotidiana.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “Cuerpos expresivos.”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#109</u>
Realización de la actividad: “Embotellados”	Reforzar los conocimientos adquiridos en jornadas anteriores.	<u>Ver anexo#110</u>
Realización de la técnica:” Él paleógrafo”	Sondear los conocimientos previos a la jornada en desarrollo.	<u>Ver anexo# 111</u>
Realización de la técnica: “El semáforo”	Que los y las participantes aprendan a controlar sus emociones.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#112</u>
Realización de la técnica: “El volcán”	Crear consciencia de lo que sucede en su cuerpo y mente al momento de perder el control.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#113</u>
Realización de una actividad: “escucha para emocionarte”	Orientar al autoconocimiento de emociones que se experimenta ante diferentes estímulos.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#114</u>
Realización de la técnica: como lo resolverías???	Crear conciencia en la forma comunicación, reacción resolución, mediante el uso de las emociones propias.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#115</u>
Realización de la actividad: “Aprendiendo formas de controlarse”	Construir de manera colectiva formas adecuadas de auto controlar propias emociones.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#116</u>
Dinámica de finalización: “El juego de la moneda”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#117</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Participación de opiniones y expresión de sentimientos y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #1

Tema de la jornada: “ USANDO MIS EMOCIONES A MI FAVOR”

Objetivos General:	Emplear la inteligencia emocional como una herramienta para disminuir los niveles de tensión que provocan las diversas situaciones de la vida cotidiana.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “Saludos con partes del cuerpo”	Crear un ambiente de dinamismo previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#99</u>
Realización de la actividad: “Cuchicheo”	Sondear los conocimientos previos del tema en abordaje.	<u>Ver anexo#100</u>
Realización de la técnica: “Exposición informativa.”	Proporcionar el conocimiento teórico sobre el tema en curso.	<u>Ver anexo#101</u>
Realización de la actividad: “Video sobre inteligencia emocional.”	Presentar información teórica sobre el tema expuesto.	<u>Ver anexo#102</u>
Realización de la técnica: “Las emociones que conozco”	Ampliar el conocimiento sobre las emociones que poseemos.	Presentación de la actividad... <u>Ver anexo#103</u>
Realización de la actividad: “Adivina lo que siento.”	Conocer las propias emociones y el mensaje que enviamos a través de ellas.	<u>ver anexo#104</u>
Realización de la técnica: “Mi película”	Motivar hacer una retrospectiva de sentimientos y emociones del pasado.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#105</u>
Realización de la actividad: “Amor, alegría, interés, gratitud ... en mi cuerpo”	Conocer la conciencia corporal y su función en la regulación de las emociones.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>ver anexo#106</u>
Realización del ejercicio: “nuestro foda de vida”	Guiar al autoconocimiento, para utilizar mejor las emociones.	<u>Ver anexo#107</u>
Dinámica de finalización: “Los englobados”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#108</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación de opiniones y expresión de sentimientos Y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #2

Tema de la jornada: “ USANDO MIS EMOCIONES A MI FAVOR”

Objetivos General:	Emplear la inteligencia emocional como una herramienta para disminuir los niveles de tensión que provocan las diversas situaciones de la vida cotidiana.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “Cuerpos expresivos.”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#109</u>
Realización de la actividad: “Embotellados”	Reforzar los conocimientos adquiridos en jornadas anteriores.	<u>Ver anexo#110</u>
Realización de la técnica:” Él paleógrafo”	Sondear los conocimientos previos a la jornada en desarrollo.	<u>Ver anexo# 111</u>
Realización de la técnica: “El semáforo”	Que los y las participantes aprendan a controlar sus emociones.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#112</u>
Realización de la técnica: “El volcán”	Crear consciencia de lo que sucede en su cuerpo y mente al momento de perder el control.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#113</u>
Realización de una actividad: “escucha para emocionarte”	Orientar al autoconocimiento de emociones que se experimenta ante diferentes estímulos.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#114</u>
Realización de la técnica: como lo resolverías???	Crear conciencia en la forma comunicación, reacción resolución, mediante el uso de las emociones propias.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#115</u>
Realización de la actividad: “Aprendiendo formas de controlarse”	Construir de manera colectiva formas adecuadas de auto controlar propias emociones.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#116</u>
Dinámica de finalización: “El juego de la moneda”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#117</u>
Evaluación de la jornada:	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Participación de opiniones y expresión de sentimientos y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #3

Tema de la jornada: “ USANDO MIS EMOCIONES A MI FAVOR”

Objetivos General:	Emplear la inteligencia emocional como una herramienta para disminuir los niveles de tensión que provocan las diversas situaciones de la vida cotidiana.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “Escritura con el cuerpo”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#118</u>
Realización de la actividad: “Papa Caliente”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	<u>Ver anexo#119</u>
Realización de la técnica: “Dificultades disfraz de las oportunidades”	Guiar los/as participantes a que sean artífices de su propia automotivación.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna.. <u>Ver anexo#120</u>
Realización de la técnica: “Mi mentor emocional”	Motivar a los asistentes a buscar y adoptar una fuente de motivación.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#121</u>
Realización de la actividad: presentación de imágenes-“	Presentar a todo el grupo una serie de imágenes motivadoras que puedan generar algún impacto por medio de los sentidos.	<u>Ver anexo#122</u>
Realización de la actividad: “Historia de las ranas”	Estimular al aumento de la motivación por medio de un relato.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#123</u>
Realización de la técnica:” Él artista de mi vida”	Que los y las participantes estructuren la visualización sus metas en las diferentes áreas de su vida.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#124</u>
Realización de la actividad: “Un mensaje de ánimo”	Estimular mediante mensajes positivos la motivación en cada uno de los asistentes.	<u>Ver anexo#125</u>
Dinámica de finalización: “El túnel humano”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#126</u>
Evaluación de la jornada	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar:	Participación de opiniones y expresión de sentimientos y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #4

Tema de la jornada: “USANDO MIS EMOCIONES A MI FAVOR”

Objetivos General:	Emplear la inteligencia emocional como una herramienta para disminuir los niveles de tensión que provocan las diversas situaciones de la vida cotidiana
--------------------	---

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “Lo que tenemos en común”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo	<u>Ver anexo#127</u>
Realización de la actividad: “Cuchicheo”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	<u>Ver anexo#128</u>
Realización de la actividad: “Charla informativa	Proporcionar el conocimiento teórico sobre el tema en curso.	Presentación de la actividad, objetivo... <u>Ver anexo# 129</u>
Realización de la actividad:” Estilos asertivos-“	Conocer los diferentes patrones de comunicación que se emplean en la vida cotidiana.	Presentación de la actividad, objetivo... <u>Ver anexo# 130</u>
Realización de la actividad: “Charla informativa	Proporcionar el conocimiento teórico sobre el tema en curso.	Presentación de la actividad, objetivo... <u>Ver anexo# 131</u>
Realización de la actividad: “Y tú qué harías”	Reflexionar sobre la forma en que se actúa, afín de mejorar mediante el empleo de la asertividad.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#132</u>
Realización de la técnica: “Compórtate asertivamente”	Analizar las formas de comportamientos que se emplea e incorporar la asertividad como herramienta adecuada de comunicación.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#133</u>
Dinámica de finalización: dinámica: “La cinta traviesa”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna. <u>Ver anexo#134</u>
Evaluación de la jornada	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación de opiniones y expresión de sentimientos y emociones.	

MÓDULO 6 TEMA: “FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA”

Objetivo General:

Reforzar las áreas que contribuyen al establecimiento de una adecuada autoestima en los y las participantes.

Contenido a desarrollar en este módulo:

Que es la autoestima
Características de una persona con una Autoestima alta.
Características de una persona con una Autoestima baja.
Algunos comportamientos de alta Autoestima.
Algunos comportamientos de baja Autoestima.

Metodología:

El módulo de fortalecimiento de mi autoestima se llevará a cabo en 4 jornadas en las cuales se trabajará con los diferentes elementos de la autoestima por medio de técnicas que contribuyan a la asimilación e internalización de cada uno de estos en los y las participantes a través de una dinámica de enseñanza interactiva, participativa y reflexiva con el fin de que los y las participantes lo lleven a la cotidianidad.

Recursos para Jornada:

Humanos: Facilitadores/as
Participantes

Materiales:

Argolla
Fotocopias
Pliego de papel bond
Lapiceros, lápiz
Tirro, Pelotas, vejigas, caja,

Tiempo de Ejecución del Módulo Seis: Cuatro jornadas las cuales se desarrollaran en una hora y media horas cada una de ellas.

DESARROLLO DE LA JORNADA #1

Tema de la jornada: “ FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA”

Objetivos General:	Reforzar las áreas que contribuyen al establecimiento de una adecuada autoestima en los y las participantes.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: Levántese y siéntese!	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#135</u>
Realización de la actividad: “Papa Caliente”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#136</u>
Realización de la técnica: “así soy yo”,	Que los y las participantes inicien un proceso consciente de autoconocimiento.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#137</u>
Realización de la actividad: “La argolla”	Generar un momento de diversión y dinamismo para proseguir con la jornada en desarrollo.	<u>ver anexo#138</u>
Realización de la técnica: “Yo público/ yo privado”	Realizar un momento de autoexploración, sintonizando con sus emociones y sentimientos.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#139</u>
Realización de la actividad: “Un folio en cuatro partes”	Motivar por un breve tiempo al autoconocimiento por medio de la identificación de ciertas actividades.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#140</u>
Realización de actividad: “Cúmpleme un deseo”	Generar un instante de diversión y dinamismo por medio de una actividad práctica.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna.... <u>Ver anexo#141</u>
Dinámica de finalización: “Apartamentos e inquilinos.”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#142</u>
Evaluación de la jornada	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación individual y colectiva. Y expresión de sentimientos y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #2

Tema de la jornada: “ FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA ”

Objetivos General:	Reforzar las áreas que contribuyen al establecimiento de una adecuada autoestima en los y las participantes.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “El mundo”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#143</u>
Realización de la actividad: “Papa Caliente”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	<u>Ver anexo#144</u>
Realización de la técnica: “realización de la técnica: “El foco”	Estimular positivamente el autoconcepto de los asistentes por medio de mensajes positivos.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Ver anexo#145</u>
Realización de la actividad: “El fósforo.	Desarrollar un instante de dinamismo por medio de una actividad.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#146</u>
Realización de la técnica: “Soy una persona.”	Reforzar positivamente el auto concepto personal por medio de la identificación de cualidades en los/as asistentes.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>Vanexo#147</u>
Realización de la actividad: “El túnel de las buenas vibraciones	Reforzar un autoconocimiento de manera positiva a partir de características positivas.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>ver anexo#148</u>
Realización de la técnica: adivina... ¿Quién es?	Fortalecer el auto concepto positivo en los y las participantes.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#149</u>
Dinámica de finalización: “Las pelotas van por dentro”.	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#150</u>
Evaluación de la jornada	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación individual y colectiva. Y expresión de sentimientos y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #3

Tema de la jornada: “ FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA”

Objetivos General:	Reforzar las áreas que contribuyen al establecimiento de una adecuada autoestima en los y las participantes.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “A moverse”	Crear un ambiente de dinamismo y d previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#151</u>
Realización de la actividad: “Papa Caliente”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	<u>Ver anexo#152</u>
Realización de la técnica: “Siempre valgo mucho”	Reforzar el área de autovaloración de los/as por medio de la estimulación de expresiones positivas.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna... <u>Ver anexo#153</u>
Realización de la actividad: “Carrera de globos”	Desarrollar un ambiente diversión y de alegría a través de una actividad recreativa.	<u>Ver anexo#154</u>
Realización de la técnica: “Esto es lo que me gusta de mi”	Fomentar por medio de un ejercicio aspectos positivos como personas.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#155</u>
Realización de la actividad: “me conozco y me valoro”	Que los/as participantes reafirmen su autovaloración.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. Ver anexo#156
Realización de la actividad: “por lo que hice soy”	Expresar al pleno sentimientos de autovaloración a través de la exposición de sus atributos.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#157</u>
Realización de la actividad: “La caja de las sorpresas”	Generar un ambiente de alegría y dinamismo con todo el grupo de asistentes.	Presentación de la actividad, objetivo consigna,.. <u>Veranexo#158</u>
Dinámica de finalización: “Mete tu índice en el huequito.”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Veranexo#159</u>
Evaluación de la jornada	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación individual y colectiva. Y expresión de sentimientos y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #4

Tema de la jornada: “ FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA”

Objetivos General:	Reforzar las áreas que contribuyen al establecimiento de una adecuada autoestima en los y las participantes.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “El juego del plátano”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#160</u>
Realización de la actividad: “Papa Caliente”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>ver anexo#161</u>
Realización de la técnica: “Gracias a mi cuerpo”	Mejorar la autoimagen que poseen los y las participantes a partir de una técnica práctica.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>ver anexo#162</u>
Realización de la técnica “Mi autorretrato”	Reafirmar la autoimagen a través del reconocimiento de su personalidad de los (as) participantes.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>ver anexo#163</u>
Realización de la actividad: “Evaluando mi autoestima”	Evaluar la autoestima por medio del desenvolvimiento en diferentes aspectos de la vida personal.	Presentación de la actividad, objetivo, y consigna, desarrollo de la actividad, reflexión y cierre. <u>ver anexo#164</u>
Dinámica de finalización: “Esto es un abrazo”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#165</u>
Evaluación de la jornada	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación individual y colectiva. Y expresión de sentimientos y emociones.	

MÓDULO 7 TEMA: “DALE TIEMPO AL TIEMPO”

Objetivo general:

Ofrecer herramientas prácticas para desarrollar una adecuada parificación del tiempo

Contenido a desarrollar en este módulo:

- En que consiste planificación de actividades.
- Beneficios de una administración y planificación del tiempo
- Porque es importante desarrollar una planificación y administración del tiempo
- Estrategias para administrar el tiempo de manera adecuada

Metodología:

El módulo “Dale tiempo al tiempo “se llevara a cabo en tres jornadas en las cuales se trabajará con los diferentes elementos que permitan administrar de manera practica el tiempo por medio de técnicas que contribuyan a la asimilación e internalización de cada uno de estos en los y las participantes a través de una dinámica de enseñanza interactiva, participativa y reflexiva con el fin de que los y las participantes lo lleven a la cotidianidad.

Recursos para Jornada:

Humanos: Facilitadores/as
Participantes

Materiales:

Pliego de papel bond
Fotocopias
Hojas de papel bond/lapiceros
Presentación, cañón, computadora.
Botella.

Tiempo de ejecución del módulo Siete: tres jornadas las cuales se desarrollaran en dos horas y media aproximadamente, cada una de ellas.

DESARROLLO DE LA JORNADA #1

Tema de la jornada: “DALE TIEMPO AL TIEMPO”

Objetivos General:	Ofrecer herramientas prácticas para desarrollar una adecuada parificación del tiempo a los/participantes.
--------------------	---

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: Prrr” y “Pukutu”	Introducir un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#166</u>
Realización de la actividad: “Papelografo”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>ver anexo#167</u>
Realización de la técnica: Charla informativa	Brindar elementos teóricos de manera concreta por medio de una charla informativa.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#168</u>
Realización de la actividad: “Como organizo mi tiempo”	Meditar sobre el empleo del tiempo en el diario vivir.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna. <u>Ver anexo#169</u>
Realización del ejercicio: “Ejercicio de reflexión del uso del tiempo.”	Reflexionar acerca de cómo se emplea en tiempo y su influencia en la vida académica.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#170</u>
Realización de la dinámica: “Bolas bajo las quijadas”	Dirigir un momento de diversión por medio de una actividad colectiva.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna,.. <u>Ver anexo#171</u>
Realización del ejercicio: “Puntos fuertes y puntos débiles”	Crear un instante de autoconocimiento acerca de las debilidades y fortalezas en el uso del tiempo.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#172</u>
Dinámica de finalización: “Nudos”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada	<u>Ver anexo#173</u>
Evaluación de la jornada	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación individual y colectiva. Y expresión de sentimientos y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #2

Tema de la jornada: “DALE TIEMPO AL TIEMPO””

Objetivos General:	Ofrecer herramientas prácticas para desarrollar una adecuada planificación del tiempo a los/participantes.
--------------------	--

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación:	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#174</u>
Realización de la actividad: “Embotellados”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#175</u>
Realización de la técnica: “Charla informativa”	Brindar elementos teóricos de manera concreta por medio de una charla informativa.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#176</u>
Realización del ejercicio: “Promoción de estrategias”	Identificar las dificultades que se tienen para administrar adecuadamente el tiempo proponer nuevas formas de emplearlo adecuadamente.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna.... <u>Ver anexo#177</u>
Realización de la actividad: “El tiempo y yo – mis necesidades”	Concientizar acerca de las prioridades que se tengan e invertir el tiempo en ellas de manera adecuada.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#178</u>
Realización de la técnica “Administración del tiempo”	Proponer una estrategia de planificación a fin de que se pueda llevar a la vida cotidiana.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna.. <u>Ver anexo#179</u>
Dinámica de finalización: “Rodillas arriba”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#180</u>
Evaluación de la jornada	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación individual y colectiva. Y expresión de sentimientos y emociones.	

DESARROLLO DE LA JORNADA #3

Tema de la jornada: “DALE TIEMPO AL TIEMPO”

Objetivos General: Ofrecer herramientas prácticas para desarrollar una adecuada planificación del tiempo a los/participantes.

Índice de actividades	Objetivos de las actividades:	Procedimiento
Dinámica de presentación: “El gato mimado”	Crear un ambiente de dinamismo y divertido previo a la jornada de desarrollo.	<u>Ver anexo#181</u>
Realización de la actividad: “Realización de la actividad: “Papa caliente”	Sondear los conocimientos previos con respecto al tema en desarrollo.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#182</u>
Realización de la técnica: “Organízate como puedas”.	Motivar a desarrollar buenos hábitos de planificación del tiempo de manera eficaz y eficiente.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#183</u>
Realización de la actividad: “Como empleas el tiempo”	Introducir un método de planificación, para poder implementarlo en la vida diaria.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna.... <u>Ver anexo#184</u>
Realización de la técnica: “kamban personal”	Enseñar una técnica de organización para implementarla en la cotidianidad.	Presentación de la actividad, objetivo, consigna... <u>Ver anexo#185</u>
Dinámica de finalización: Dinámica de finalización: “Contar al revés”	Construir un momento de diversión posterior a la jornada.	<u>Ver anexo#186</u>
Evaluación de la jornada	Mediante un cuestionario escrito sobre los elementos desarrollados durante la jornada.	
Criterios a evaluar	Participación individual y colectiva. Interés en las actividades Expresión de opiniones.	

Anexo#1 Dinámica de presentación: “Los zapatos.”

Al grupo se le pedirá que debe pararse en el círculo y todas se quitan un zapato, los cuales se amontonan en el centro del círculo. Luego, cada quien agarra un zapato del montón, que no debe ser el propio. Todo el mundo se pone con mucho cuidado estos nuevos zapatos, se paran y buscan las parejas de su nuevo zapato.

Cuando se encuentra la pareja se pegan los pies para formar el par. Así ocurre hasta que todos los zapatos estén ordenados, tarea nada sencilla, y que normalmente resulta en un nudo muy divertido. Luego de las risas cada quien debe presentar a su compañero/as de la derecha. Al finalizar devolvemos los zapatos.

Anexo#2 Realización de la actividad: “Técnica de lluvia de ideas”

- 1-Que es el estrés?
- 2-Es beneficioso o perjudicial el estrés?
- 3-En que situaciones de la vida experimentamos estrés (tipos de estrés)
- 4-Importancia de informarse acerca del estrés?

Anexo#3 Realización de la actividad:

Se presentara la actividad, luego se solicitara que presten atención al material audiovisual y finalmente se pedirán unas pocas participaciones al peno. el material audiovisual.

“Video fisiología del estrés.”(Definición conceptual del estrés)

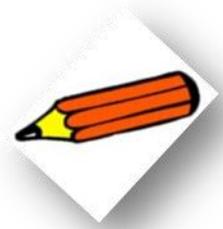
Anexo#4 Realización de la actividad: Desarrollo colectivo de la sopa de letras

Identificación de los términos:

A	T	Y	Y	E	Z	W	T	I	L	P	O	D	W	X	C	Y	I	J	S	W	L
F	J	R	K	F	S	P	Q	A	Z	N	R	C	I	Z	O	Q	M	L	L	S	P
R	D	R	P	W	I	T	O	H	Q	B	T	U	L	T	I	A	D	Q	E	I	E
O	L	F	L	K	F	X	R	G	A	Y	L	I	W	W	O	I	P	F	I	K	R
N	M	C	A	L	J	C	T	E	F	X	J	H	Q	L	S	Y	D	H	S	C	S
T	U	M	N	O	R	N	R	D	S	R	B	R	Y	T	U	U	H	R	C	V	O
A	N	L	I	Ñ	L	O	W	S	D	O	F		R	G	P	S	G	I	V	H	N
M	V	P	F	G	Q	U	Q	A	B	P	W	E	P	S	I	U		E	X	M	A
I	T	Q	I	D	A	E	I	A	V	L	S	D	P	C	E	K	D	Y	C	R	L
E	E	A	C	L	S	D	K	X	K	F	A	T	I	G	A	D	K	T	R	Q	I
N	J	Z	A	L	I	F	P	J	L	G	U	I	E	J	S	H	V	E	U	P	D
T	P	X	C	A	D	H	N	R	E	J	I	W	Y	S	X	D	J	T	L	Y	A
O	D	U	I	Q	G	O	E	L	D	N	P	F	T	X	N	A	Q	N	J	A	D
A	K	O	O	I	I	S	D	O	O	X	T	O	P	Q	M	C	S	O	H	K	
Z	G	P	N	S	H	V	I	I	W	C	E	Y	S	U	S	G		I	D	P	C
C	J	P	N	P	Y	B	C	N	S	E	R	E	Y	A	O	L	D	C	A	Z	E
L	F	E	L	T	E	A	W	D	T	O	W	W	M	P	P	P	E	A	J	X	S
P	T	W	P	K	R	I	S	S	S	O	O	I	L	H	F	X	C	J	Q	R	Z
E	D	S	T	I	C	C	S	E	O	T	M	E	D	S	K	M	Z	A	M	O	D
J	Y	X	P	S	V		R	E	P	X	P	A	S	G	O	C	C	L	V	C	R
H	O	S	R	P	W	T	A	Y	E	Y	Q	S	G	T	P	V	X	E	P	M	I
K	E	O	E	U	S	N	X	R	A	N	S	I	E	D	A	D	M	R	S	N	L
R	C	O	Q	E	X	M	C	L	W	Q	D	P	T	W	W	G	W	S	T	E	G
I	T	X	A	U	T	O	C	R	O	N	T	R	O	L	O	I	P	Y		I	P

Anexo#5

Cuestionario reflexivo



Indicaciones:

- 1- paso:** en este momento se solicitara dirigirse al DVD y seleccionara el video titulado: **fisiología del estrés**, seguidamente, te invitamos a introducirlo y a tomar asiento y prestar toda la atención debida, al contenido del mismo.
- 2- paso:** después de observar el material audiovisual se indicara responder el cuestionario reflexivo que te presentamos a continuación:
Materiales a utilizar: computador, televisor, aparato DVD, disco, lápiz o lapicero, cuestionario reflexivo.

Crees que tus actividades cotidianas podrían llegar hacer una fuente de estrés:

De acuerdo a la lectura realizada que elementos supones que te puedan estar generando estrés en tu persona?

Qué opinión te merece acerca del estrés, lo consideras como algo o positivo o negativo para las personas?

Anexo#6 Dinámica de finalización: “Toca algo azul.”

Se pedirá a los participantes que se pongan de pie. Y se explica que les va a pedir que encuentren algo azul y que ellos tengan que ir a tocarlo. Esto puede ser una camisa azul, un bolígrafo, un zapato o lo que sea. Continúe el juego de esta manera, pidiendo a los participantes que digan sus propias sugerencias de cosas para tocar.

Anexo#7 Realización de la actividad: “Lluvia de ideas.”

Seguidamente se les indicara que formen grupos y se les proporciona el material de trabajo, el cual consiste en una lluvia de ideas respondiendo a las interrogantes del tema de trabajo. Luego se les pedirá que expongan al pleno la unificación de ideas con respecto a lo solicitado.

Posteriormente la facilitadora ampliara de manera concreta los elementos antes solicitados a cada uno del grupo.

- 1-Consideras que el estrés afecta de manera diferente a cada persona,
- 2- Como crees que influye la personalidad en la aparición del estrés,
- 3-Menciona algunos síntomas del estrés
- 4-cuáles son los efectos del estrés.

Anexo#8 Realización de la actividad: “Charla informativa.”

Contenido a desarrollar.

Influencia de la personalidad ante la experiencia del estrés.

Síntomas del estrés

Efectos del estrés.

Anexo#9 Realización del Ejercicio: “Con quien te identificas “Test de personalidad

Posteriormente se hará entrega del material a ocupar para esta jornada de trabajo, se solicitara que formen un círculo, y se les explica el objetivo correspondiente, y se les asigna un determinado tiempo para el desarrollo de la actividad.

Luego se les explicara que compartan con su compañero/a de alado las respuestas identificadas, para lo cual se asigna un tiempo límite de 10 minutos

Y después se invitara a compartir algunos miembros su experiencia con respecto a la actividad.

Finalmente la facilitadora procederá a explicar más profundamente los elementos teóricos de manera concreta.

TEST DE PERSONALIDAD:

PERSONALIDAD A	Marca con una X	PERSONALIDAD B	Marca con una X
Tiene siempre la sensación de urgencia		Tranquilo/a	
Intenta hacer muchas cosas en poco tiempo		Controlado/a	
Realizan o piensan dos o más cosas a la vez		Es organizado/a	
Con frecuencia se enfadan por motivo sin importancia		No se enfada fácilmente	
Se observa agitado/a		Emprende las tareas metódicamente	
Conduce de prisa		Sabe ser paciente	
Siente hostilidad y enfado hacia los/as demás		Amigable/a	
Impaciente		No tiene prisa	
Irritable		No se irrita fácilmente	
Casi nunca escucha a los/as demás		Sabe escuchar	
Competitivo(a) ambicioso(a)		Le preocupa satisfacer a	

		los/as demás	
No se da cuenta que hace las cosas de prisa		Conoce sus límites	
Se impone objetivos difíciles		Se impone plazos razonables	
Se impone plazos de tiempo poco realista		Realista en cuanto a lo que puede lograr	
Se expresa en forma cortante y agresiva		Lenguaje corporal relajado	
Anticipa las respuesta de los/as otros/as		Habla despacio y da tiempo para que se expresen	
Su respiración es rápida y poco profunda		Respira despacio y con profundidad	
Su lenguaje corporal es tenso		Su lenguaje corporal relajado	
Oculto los sentimientos		Expresa sus sentimientos	
Es meticuloso/a le obsesionan los detalles		No se siente obligado/a ser meticuloso/a	
Toma demasiado café		Toma poco café	
Se siente culpable si se relaja		Disfruta las actividades de relajación	
Ansia que se reconozcan sus esfuerzos		No le urge el reconocimiento	

Anexo #10 Realización de la dinámica: “Lenguaje gestual”

La facilitadora pedirá a los asistentes que formen parejas y que se coloquen frente a frente; estando así, les va pidiendo que, los dos, por turno, expresen conductas con gestos o posturas solamente, sin palabras; pueden ser conductas como alegría, coquetería, sarcasmo, enamoramiento, asombro, reconocimiento, tristeza, desprecio agresividad, malicia, erotismo, sospecha. Posteriormente se asigna un límite de tiempo para la presente actividad

Anexo #11 Realización de la actividad: Que te produce estrés...
(Inventario de estrés)

A continuación se invitara a hacer un inventario de las cosas que te producen estrés y que pueden afectar tu ejecución académica A continuación se presenta una lista en columna izquierda y marques con una X aquellas situaciones que hayas experimentado y te han provocado Estrés. Puedes añadir estresores que no estén incluidos.

- () Muerte de un ser querido
- () Enfermedad de un familiar
- () Tu enfermedad
- () Divorcio de tus padres
- () Matrimonio
- () Discusiones con tu pareja
- () Trabajo
- () Embarazo (propio de la pareja)
- () Nacimiento de un/a hijo/a
- () Deudas
- () Dificultades de hospedaje
- () Dificultades de hospedaje a la universidad
- () Dificultad para adaptarte a la vida Universitaria
- () No tienes beca
- () No te gusta lo que estas estudiando
- () Notas bajas
- () Accidente reciente

- () Encarcelación de un familiar
- () Perfeccionismo
- () Afán desmedido de sobresalir y superar a los demás
- () Toma de decisiones
- () Pensamientos negativos
- () Exceso de tareas y responsabilidades
- () Informes orales
- () Exámenes
- ()
- ()
- ()

Anexo #12 Realización de la actividad: “Roger encara un problema común”

Roger es un joven recién egresado de la universidad eligió una especialidad que le gusta y sus calificaciones fueron superiores al promedio. Según todos los estándares usuales debiera ser alguien feliz, todos los parientes se hicieron empresarios o profesionistas exitosos, Roger tiene mucha presión por tener éxito .también está considerando casarse con una antigua novia lo que también está elevando su presión.

A veces Roger se siente abrumado por el futuro .hace poco comenzó a pasar cada vez más tiempo solo, sus amigos comienzan a verlo preocupado y de mal humor, por primera vez en la vida se le dificulta tomar decisiones acerca de su futuro.

Aunque sienten que sería difícil hablarlo con sus amigos, a Roger le preocupa las altas expectativas de su familia, le incomoda pensar que no alcanzara el éxito de sus hermanos.

Por desgracia Roger fue acondicionado a pensar que los verdaderos hombres no expresan sus sentimientos, ha encarado su situación actual ocultando cómo se siente por dentro, de hecho gran parte del tiempo ni siquiera estás seguro de que siente.

Anexo #13 Dinámica de Finalización: “Las cinco islas.”

Se pedirá que formen subgrupo y seguidamente se dibujan cinco círculos lo suficientemente grandes en el salón para acomodar a todos los participantes. Se le asigna un nombre a cada isla y se solicitara a cada grupo que escojan una isla en donde les gustaría vivir y luego advierta a los participantes que una de las islas se va a hundir en el mar muy pronto y los participantes de esa isla se verán forzados a moverse rápidamente a otra isla.

Permitiendo que el suspenso crezca y luego diga el nombre de la isla que se está hundiendo. Los participantes corren a las otras cuatro islas. El juego continúa hasta que todos están colocados en una sola isla.”

Anexo #14 Dinámica de presentación: “El zoológico”

Todos los jugadores reciben del guía una papeleta en secreto y no deben abrirla hasta que se les indique. El guía cuenta una pequeña historia en que los animales de un zoológico se salen de sus respectivas jaulas, se confunden y después tratan de encontrar a su familia, originando una bulla tremenda. Al final de la historia, el guía ordenara que todos abran sus papeletas y empiecen a emitir el grito característico del animal que les ha tocado, para ubicar así a los demás miembros de su familia.

Anexo #15 Realización de la actividad. “Embotellados”

Se solicitará al pleno que dejen sus asientos y formen un círculo sentados sobre el piso, después la facilitadora explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer girar la botella por parte de la facilitadora, luego cuando la botella deje de girar deberá quedar inclinada en dirección de uno/a de los participantes, inmediatamente se les pide que abra la botella la cual contiene una serie de interrogantes la cual deberá responder en ese momento la persona a quien le tocó el turno de responder, si hubiere dificultad se solicitará ayuda al resto de integrantes.

- 1-Qué papel juega la personalidad cuando sentimos estrés.
- 2-E beneficiosos o perjudicial el estrés
- 3-Que situaciones pueden generar estrés.
- 4-Menciona tres síntomas del estrés
- 5-Cuales son los efectos del estrés.

Anexo#16 Realización de la actividad: “Encuentra la frase escondida.”

“La tensión es quien crees que deberías ser. La relajación es quien eres.”
-proverbio chino

“Tomarse un tiempo cada día para relajarse y renovarse es esencial para vivir. Bien.”

-Judith Hanson lasater

“si crees que el problema está ahí fuera, para. ese pensamiento es tu problema.”-Stephen Covey.

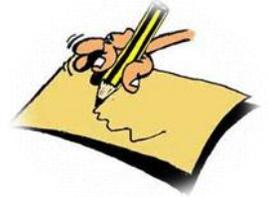
“La curación viene de tomar responsabilidad: de darse cuenta que eres tú quien crea tus pensamientos, sentimientos y acciones.”-Peter shepherd.

“El estrés destruye nuestra capacidad de frenar nuestros impulsos, nos convierte en un auto sin frenos que termina atropellando a las personas que más queremos”

“La parte nunca puede estar bien al menos que el todo este bien” -platón

Anexo #17 “Presentación del material audiovisual “estrés académico”

Cuestionario Reflexivo...



Indicaciones:

1. Qué opinión te merece los comentarios del material del video?

2. Si te sientes identificado con el tema, marca si___ no___ porque?

3- Que entiendes desde tu propia experiencia, que es el estrés académico?

4- Quienes consideras que son más vulnerables al estrés académico?

Anexo#18 Realización de la actividad: “Charla informativa.”

Contenido a desarrollar.

- ✓ Que es el estrés académico
- ✓ Quienes pueden experimentar estrés académico
- ✓ Principales causas del estrés académico.

Anexo #19 Realización de la actividad:

“Ejercicio para identificar los indicadores físicos, mentales, y emocionales.”

Ya identificaste las situaciones que te producen estrés. se te invita a completar el siguiente ejercicio para identificar como el estrés afecta tu físico, tu mente y tus emociones.

Instrucciones:

Marca con una x al lado de los indicadores que experimentas cuando estas en tensión. para la realización de este ejercicio debes de usar el manual de contestaciones.

Indicadores físicos

- () Tensión en el cuello y hombros
- () Taquicardia
- () Dolor en el pecho
- () Dolor de estomago

- () Fatiga o cansancio
- () Presión arterial alta o baja
- () Manos frías o sudorosas
- () Cambios en patrones de dormir

- () Dificultad para respirar
- () Cambios en hábitos de alimentación
- () Aumento de alcohol o cigarrillo

Indicadores mentales

- () Dificultad para concentrarse
- () Dificultad para mantener la atención

- () Dificultad para aprender
- () Falta de interés en el estudio

- () Olvidar asuntos importantes
- () Perder el hilo en las conversaciones
- () Dificultad para tomar decisiones

Indicadores emocionales

- () Sentimientos de soledad
- () Tristeza
- () Irritabilidad
- () Impaciencia
- () Pérdida de control
- () Temores
- () Ausencia de metas

() Falta de motivación

() Aislamiento

Anexo #20 Dinámica de finalización: “Partes de mi cuerpo”

La facilitadora pedirá a las personas que formen un círculo, luego explica que cada uno piense en una parte del cuerpo humano. Cuando todos hayan pensado en esa parte del cuerpo, se les dice: "ahora, van a besarle al compañero de la derecha esa parte pensada". En este momento empiezan a surgir muchas reacciones graciosas que harán reír a carcajadas.

Anexo #21 Dinámica de presentación: “Grupo Balanceado”

Se solicitará al grupo que formen parejas. Consecutivamente se les pedirá que se sienten en el piso y se tomen de las manos y que intenten levantarse agarrados de las manos sin soltarse deberán pararse. Luego se les pedirá que una de las personas se inclinen hacia adelante y la otra hacia atrás. Rápidamente se solicita que el número de los integrantes aumente de dos pasen a cuatro, a seis, de acuerdo al número de asistentes, y realizando esas mismas acciones.

Anexo#22 Realización de la técnica: “Un socio drama”

A continuación se presentaran una serie de pasos que debes realizar:

Elabora una historia que contenga los siguientes elementos:

- 1-Una situación que desencadene estrés a continuación se te presenta algunos ejemplos (un examen, una materia, un conflicto con el grupo),
- 2-Que se evidencien algunos indicadores de estrés emocionales, cognitivos, y físicos.

3-Mediante las siguientes modalidades:

✓ **Un socio Drama**

Nota: A continuación tienes 15 minutos para crear la historia y 10 minutos para exponerla ante todo el pleno. Buena suerte!!!

Anexo#23 Realización de la Actividad: “Presentación colectiva”

Que elaboren a partir del material (hojas de papel, bolígrafos, borrador, colores, plumones títeres) una historia en la que refleje en su contenido los siguientes elementos:

Un tipo de estrés

- ✓ Las fases,
- ✓ síntomas,
- ✓ tipo de estrés si es beneficioso o perjudicial y los efectos del mismo.

Seguidamente puedes presentar tu historia por medio de:

- ✓ Cuento con títeres
- ✓ Cuento escrito
- ✓ Una canción
- ✓ Un poema

Anexo#24 Realización de la actividad: “El crucigrama”

A continuación resuelve el siguiente crucigrama:

Horizontal:

1. Es un indicador que se caracteriza por
2. Presentar un estado de ánimo de desaliento, desolación... (**Tristeza**)
3. Se caracteriza por tener siempre la sensación de urgencia en la persona (**personalidad A**)
4. Es una disminución de energía que te impulsa a perseguir tus objetivos académicos de trabajo. (**Desmotivación**)
5. Es una situación que puede generar estrés en la vida cotidiana que proviene de nuestro estado cognitivo. (**Pensamientos negativos**)

Vertical:

Es un estado en el que los recursos del cuerpo se consumen y las hormonas anti-estrés se agotan. (**Agotamiento**).

Efecto psicológico que se caracteriza por afectar el sistema nervioso al verse aumentado en su aparición en el individuo.
(**Insomnio**).

Es una situación académica resultado de tus evaluaciones y rendimiento académico. (**Notas bajas**).

Es una etapa en donde el organismo reconoce la existencia de una amenaza.
(**Reacción de alarma**).

Es un tipo de estrés que puede afectar el estado de salud físico y mental en una persona.
(**Distres**)

Anexo#25 Dinámica de finalización: “Pasar el paquete.”

La facilitadora envolverá un pequeño regalo con muchas capas de papel diferentes. En cada capa escribe una tarea o una pregunta. Ejemplos de tareas son “cantar una canción” o “abrazar a la persona junto a usted” ejemplos de preguntas son ¿cuál es su color favorito? o ¿cuál es su nombre? la facilitadora empezara la música o da palmadas con sus manos si no hay música disponible. Los participantes pasaran el paquete a través del círculo o lo tiran de una persona a

otra. cuando la facilitadora para la música o las palmadas, la persona que tiene que abrir el paquete y ver que hay dentro del paquete y hacer lo que se solicita dentro del paquete.

Anexo#26 Dinámica de presentación: “El semáforo”

Se pedirá a los participantes hacer un círculo y solicita que formen parejas. Solicita a otro facilitador que coloque la música, para que los participantes bailen en parejas.

En determinado momento, el facilitador dirá en voz alta: “el semáforo está en rojo”, y todos deben seguir bailando, o el facilitador puede decir “el semáforo está en verde” y los participantes deben parar de bailar, aunque la música siga sonando. En algún momento el facilitador dirá “el semáforo está en amarillo”, y las parejas deberán cambiar de pareja.

La facilitadora dirá a los participantes que quien se equivoque saldrá del juego.

Anexo#27 Realización de la actividad: “La papa caliente”

Rápidamente se hará entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa

Finalmente la facilitadora expondrá y ampliara muy brevemente los elementos antes cuestionado.

Interrogantes a desarrollar:

- ✓ Que entiendes por estrés?
- ✓ Que entiendes por estrés académico?
- ✓ Quienes son más vulnerables ante el estrés académico?
Menciona una técnica efectiva para el estrés académico?

Anexo#28 Realización de la actividad: “Dime lo que piensas.”
(Técnica de lluvia de ideas.)

Seguidamente se les indicara que formen grupos y se les proporciona el material de trabajo, el cual consiste en una lluvia de ideas respondiendo a las interrogantes del tema de trabajo. Luego se les pedirá que expongan al pleno la unificación de ideas con respecto a lo solicitado.

Posteriormente la facilitadora ampliara de manera concreta los elementos antes solicitados a cada uno del grupo.

Interrogantes a desarrollar:

✓ Que conoces acerca de la respiración?

Beneficios que aporta practicar la respiración?

Anexo# 29 Realización de la técnica: “Ejercicios cotidianos de respiración”

Desarrollo:

La facilitadora brinda las siguientes indicaciones:

-Realizar un círculo

Ahora sentados sobre el piso

En este momento respiraremos muy profundamente haciendo que fluya y notaremos que las cavidades se encuentren llenas.

-Tocamos la nariz, e intentaremos abrimos las fosas nasales a la vez que se inspira.

-Olemos muy profundamente a la vez que se inspirar olisqueando.

-Realizaremos ejercicios para bostezar (estirarse, abrir la boca, castañetear, mover la mandíbula inferior).

-Realizaremos ejercicios para suspirar, como por ejemplo suspirar a la vez que inclinamos el cuerpo hacia adelante soltando el aire.

Anexo#30 Realización de la técnica: “Visualización creativa asociada”.

- ❖ Se pedirá a los asistentes que se sitúen en una situación cómoda y tras unas respiraciones profundas cerrarán los ojos.
- ❖ entonces se les invitará a visualizar un paisaje en el que les gustaría estar en ese momento, si puede ser que sea algo que cuadre con el estado de su cuerpo.
- ❖ entonces a través de preguntas se les intentará hacer conscientes de lo que ven, personas, cosas, colores.
- ❖ posteriormente se les indicará que se fijen en los sonidos, temperaturas, olores y en las texturas.
- ❖ y que realicen los cambios que quieran en la escena para volverla más agradable.
- ❖ se les ayudará a ser conscientes del bienestar que va a adquiriendo su cuerpo y en que disfruten de esa sensación.
- ❖ para finalizar se le dará valor a la experiencia como generadora de bienestar y se invitará a la repetición en nuevas ocasiones.
- ❖ Esta actividad podrá acompañarse de esta actividad podrá acompañarse de algún tipo música relajante, preferiblemente

Anexo#31 Dinámica de Finalización: “Cámbiate de silla”

Se colocaran los integrantes del grupo, en círculo sentados en las sillas; un participante estará sin silla en el centro del grupo y su propósito será lograr quitarle el puesto al alguien, cuando el facilitador pida a los que están sentados que se cambien de silla; el facilitador pide varias

veces que se cambien de silla. “Cámbiense rápidamente de silla quienes tienen los zapatos negros”; mientras se están trasladando, el del centro trata de ubicarse en alguno de los asientos; el facilitador continúa varias veces pidiendo cambio de asiento diciendo, por ejemplo, cámbiense de asiento quienes tienen abuelos, quienes tienen hijos, quienes hicieron el amor en los dos últimos días, quienes tienen ropa interior de color blanco, quienes se cortaron las uñas ayer, quienes se cepillaron los dientes hoy etc. Este ejercicio masajea el organismo, relaja el espíritu y hace reír mucho a los participantes.

Anexo#32 Dinámica de presentación: “La línea más larga.”

Se presentará la actividad y luego se le pide al grupo que formen dos filas. La facilitadora brinda las indicaciones correspondientes a la actividad.

Seguidamente les pedirá que formen una línea, por cada equipo, y el equipo que tenga la línea más larga es el que ganará, y que esta la pueden realizar con distintos objetos, que ellos mismos posean (cintas de zapato, pañuelos, colares, reloj etc.). Se hace énfasis en que no deben traer objetos externos, deben ser únicamente objetos que estén adentro del aula. Se establece un límite de tiempo (4 minutos).

Anexo#33 Realización de la actividad: “Embotellados.”

Se solicitará al pleno que dejen sus asientos y formen un círculo sentado sobre el piso, después la facilitadora explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer girar la botella por parte de la facilitadora, luego cuando la botella deje de girar deberá quedar inclinada en dirección de uno/a de los participantes, inmediatamente se les pedirá que abra la botella la cual contiene una serie de interrogantes la cual deberá responder en ese momento la persona a quien le tocó el turno de responder, si hubiere dificultad se solicita ayuda al resto de integrantes.

Interrogantes a desarrollar:

- ✓ Que conoces acerca de la Respiración.
- ✓Cuál es el aporte de la Respiración en relación al estrés
- ✓ Como se logra desarrollar una respiración que permita disminuir los niveles de tensión?

Anexo#34 Realización de la técnica: “Ejercicio de visualización efectiva”

Se iniciara solicitando la formación de un círculo

Seguidamente que se sienten sobre el piso siempre manteniendo el círculo

Luego la facilitadora dice lo siguiente:

1- Cierra tus ojos y piensa en la situación que te provoca estrés y obsérvala como si fuera una película, mírate a ti mismo en ella, escucha lo que dices o lo que oyes, respira y siente en tu cuerpo lo que esta situación te provoca.

2. Viéndote en esta película, ¿Cómo te gustaría desenvolverte en esta situación que te estresa?
¿Qué harías diferente?

¿Qué recurso (paciencia, disciplina, decisión, seguridad, tolerancia, flexibilidad, o algún otro) necesitas para esto?

¿Qué opciones tendrías con este recurso en ti?

3. Respira profundamente y siente lo que es tener este recurso en ti.

¿En qué parte de tu cuerpo lo sientes principalmente?

Toca esta parte de tu cuerpo.

Simboliza este sentimiento pensando, este sentimiento es como... (Ardor, dolor, piquete, comezón etc.).

4. Ahora manteniendo tu mano en esta parte de tu cuerpo y respirando profundamente, vuelve a pasar la película de tu situación estresante pero con la diferencia de que ahora tienes en ti, tu recurso simbolizado.

Vuelve a respirar profundamente y observa qué pasa, cómo se modifica la escena y cuáles son tus sensaciones.

5. Elabora una frase en positivo, tiempo presente, simple y afirmativo para ilustrar tu objetivo y poder manejar esta situación asertivamente. Por ejemplo: “yo soy paciente cada vez que...” Repetirlo en varias ocasiones hasta que la mente aprenda que hay otra manera de responder ante situaciones estresantes.

Siempre que estés dispuesto @ tu mente te ayudará a poder manejar situaciones que te estresan.

Anexo#35 Realización de la técnica: “Abrazoterapia”

Ejercicios: (Abrazo de costado)

1) Se solicitará a un miembro de la pareja que inicie levantando su brazo en dirección al hombro de su compañero(a) y que permanezca así durante tres minutos, después que continúe haciendo lo mismo su compañero(a) durante tres minutos. (Abrazo de costado)

2) Seguidamente se pedirá que nuevamente un miembro de la pareja levante su brazo en dirección a la cintura de su compañero(a) durante tres minutos.

(Abrazo oriental)

3) Finalmente solicitará que realicen la última posición en la cual ambos se entrelazan los brazos con el cuerpo del otro (abrazo oriental) durante tres minutos guardando el debido silencio.

Reflexión:

Se buscara el contacto espiritual con todo el cuerpo del otro Se acompaña con una inspiración y es el más largo. Se ponen en contacto los espíritus de las personas a través del cuerpo físico.

Anexo#36 Realización de la técnica: “Respiración alternada”

Procedimiento:

-utilizar una posición cómoda y relajada.

-colocar el dedo pulgar en la ventana nasal derecha y los dedos anular y medio en la izquierda.

-ocluid la ventana derecha con el pulgar e inspirar con la izquierda lenta y tranquilamente.

-separar el pulgar y ocluir con los otros dedos la ventana izquierda.

Espirar por la ventana derecha.

-mantener el aliento un instante e inspirar por la derecha, manteniendo cerrada la izquierda.

Cuando se desee espirar debe hacerse con la otra, la izquierda.

-respirar de esta manera 5-10 minutos, o menos si comienza a notar antes la somnolencia.

Anexo#37 Realización de la técnica: “Ejercicio de respiración contada.”

1-Se solicita que mantenga un círculo

2-Posteriormente se acuesten sobre el piso adoptando una posición cómoda

3-Luego la facilitadora brinda las indicaciones del ejercicio a realizar.

4-Y explica que se trata de una respiración diafragmática, teniendo en cuenta que a medida que se inspira debe pensarse una palabra y otra al espirar (buscar monosílabos).

5-Posteriormente la facilitadora modela lo siguiente: Por ejemplo: PASEO y exhalamos nuevamente repitiendo el monosílabo PA

Y esto lo hacemos por diez veces y repetir el ejercicio diez y nueve veces más.

Anexo#38 Dinámica de Finalización: “Me voy de viaje”

Todos se sientan en un círculo. Empiece diciendo “me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la persona a su derecha. Entonces esa persona tiene que decir “me voy de viaje y me llevo un abrazo y una palmada en la espalda” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una palmada en la espalda. Cada persona repite lo que se ha dicho y añade una nueva acción a la lista. Continúe alrededor del círculo hasta que todos hayan tenido un turno.

Anexo#39 Dinámica de finalización: “Los números”

Se pide al grupo que forme un solo círculo; se les anuncia que se irán formando pequeños grupos fuertemente atados con sus brazos, según se vaya dando la orden “ensalada de 3”, “ensalada de 6”, “ensalada de 2”, et.; en cada nudo humano que se forme, no puede haber más ni menos del número que diga el facilitador; cada grupo hace lo posible por robarse a otra persona para completar el número o deshacerse de alguien. Se anuncia que habrá un premio para la pareja que llegue hasta el final. El facilitador va sacando del juego a quienes no forman el número exacto. Se continúa el juego hasta que solamente quede un nudo humano de dos personas, a quienes se les dará el premio. Este juego genera muchas carcajadas. ”

Anexo#40 Realización de la actividad: “Papa caliente”

Rápidamente se hace entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa

Que beneficios aporta la práctica de la respiración

Que conoces acerca de la visualización

Que beneficios proporciona la práctica de la visualización.

Anexo#41 Realización de la técnica: “Respiración muscular progresiva.”

El modelo que seguirán es pedirle que tensen una de las partes de la lista que está a continuación, reproduciendo el siguiente modelo: que tensen el grupo de músculos (pausa), que intenten tensarlos un poco más (pausa), que liberen la tensión poco a poco (pausa), que se centren en la diferencia entre la sensación de tensión del principio y la de relajación que experimentan ahora. Después se pasará al siguiente grupo de músculos.

1. Aprieta el puño derecho/izquierdo procurando que se tense la mano, muñeca y antebrazo.
2. Has tensión con el codo derecho/izquierdo hacia la silla. Ahora has tensión con el codo hacia el respaldo de la silla, procurando que se tense el bíceps y el hombro.
3. Levanta tus hombros hacia las orejas.
4. Intenta tocarte el pecho con la barbilla.
5. Estirar vuestras cejas hacia arriba.
6. Arrugar vuestra frente y cerrad fuerte los ojos.
7. Apretar los dientes y simular una risa forzada.
8. Colocar lengua contra el paladar y apretar fuertemente.
9. Apretar labios.
10. Arquear nuestra columna e intentar unir vuestros hombros.
11. Toma aire y retenerlo tres segundos y soltarlo despacio.

12. Intenta meter hacia dentro vuestro ombligo como si quisierais tocar la parte trasera del cuerpo con él.

13. Levanta tu pierna izquierda/derecha dirigiendo la punta del pie hacia nuestro cuerpo y bajarla despacio.

14. Intenta tensar la parte media de nuestra pierna.

Anexo#42 Realización de la técnica: “Abrazo colectivo”

(Abrazo y contacto de mejillas)

La facilitadora indicara que deberán formar una fila y modela al pleno a que realicen la presente actividad. solicita la ayuda de un miembro del grupo coloca sus brazos sobre los hombros del otro, a la vez que le da un beso en cada mejilla y de esta manera explica que uno a uno deberán hacer este ejercicio desde donde inicia termina la fila durante cinco veces.

(Abrazo y contacto de mejillas)

Reflexión: implica consuelo, bondad, consideración.

(Abrazo de corazón)

Después de finalizado el ejercicio anterior solicitara que nuevamente entrelazan sus brazos al compañero de a lado durante un minuto pero que deberán hacerlo teniendo en consideración lo siguiente:

Largo, intenso, cálido, brota directamente de lo profundo de su corazón y que imaginen que por medio de este abrazo están recordando una fecha súper especial, expresando alegría.

(Abrazo de corazón)

Reflexión: surge en cualquier momento para saludar, recordar fechas especiales, expresar alegría. Ofrece ternura y amor incondicional

Anexo#43 Realización de la técnica: “Concéntrate en ti”.

Ejercicio de auto observación) (10 min).

Se pedirá que adopten una postura básica de relajación, consistente en apoyar las plantas de los pies en el suelo y situarlos a una distancia de separación similar a la de los hombros, la espalda erguida pero no rígida, la zona lumbar en contacto con el respaldo y las manos en el regazo o una en cada pierna, sin apretar los puños.

La actividad se dividirá en 4 momentos, según donde pongamos el foco de atención.

1. Pediremos a los asistentes que se fijen en un objeto concreto observando su color, tamaño, textura y forma, y que poco a poco vayan añadiendo objetos en los que fijarse, más o menos hasta 5 objetos. En el proceso de ir incorporándolos, hacer hincapié en que cada participante se fije en cómo va cambiando el foco de uno a otro y como va dejando en segundo plano los que ya ha observado.

2. Se pedirá a los asistentes que cierren los ojos y respiren profundamente 3 veces. Entonces ellos mismos elegirán un lugar agradable de su casa y que evoquen una situación agradable en ese lugar. Entonces han de intentar recuperar el tono de voz, el rostro de alguien que les acompañaba, un sonido o una imagen concreta.

3. Se pedirá a los asistentes que vayan poniendo el foco de atención de diversas zonas de su cuerpo y sensaciones asociadas: la boca y el sabor, la nariz y el frescor del aire, las manos y su temperatura, los pies y que zapato tenemos más apretado, los sonidos del interior de nuestro cuerpo, etc.

4. En esta parte los asistentes deberán fijarse en el recorrido de la atención para cambiar de una situación a otra. Primero les pediremos que se fijen en sus pies, a continuación que evoquen una situación agradable, y que intenten llevar la situación actual de sus pies a la situación imaginaria.

Esta actividad pretende centrar la atención de los/las participante para ayudar a que entren en la sesión de una forma tranquila, más concentrados y que consigan disfrutar más de la sesión. Está basada en una actividad propuesta por Barlow (2001).

Anexo#44 Dinámica de presentación: “Ensalada de frutas.”

La facilitadora dividirá a los participantes en un número igual de tres o cuatro frutas, tales como naranjas o plátanos. Luego los participantes se sientan en sillas formando un círculo. Una persona tiene que pararse en el centro del círculo. La facilitadora dice el nombre de una fruta, como ‘naranjas’ y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto entre ellas. La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla. La persona en el centro dice otra fruta y el juego continúa. Cuando se dice ‘ensalada de frutas’ todos tienen que cambiar de asientos.

Anexo# 45 Dinámica de finalización: “Se murió chicho”

Se murió chicho. Colocados todos en círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha “se murió chicho”, pero llorando y haciendo gestos exagerados.

El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego deberá continuar pasando la noticia de que chicho se murió, llorando igualmente y así hasta que se termine la rueda.

Anexo# 46 Realización de la actividad: “Técnica del cuchicheo”

Que es la abrazo terapia?

- ✓ Que beneficios que aporta la abrazo terapia
- ✓ Porque es importante practicar estrategias para el estrés?

Anexo# 47 Ejercicio de visualización: “Refugio del alma.”

- cierre los ojos... respire profundo
- sienta la conexión con la tierra...
- imagine que la energía de la tierra entra por sus pies...
- estire sus pies...
- sienta cómo la energía sube por sus piernas, por los muslos, su pelvis, su estómago, el pecho, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, su cara, su boca, su lengua... estire cada parte, respire y relájese...
- respire tranquila y con calma...
- imagine que va a comenzar un viaje muy especial al centro de su alma...
- este es un lugar muy especial... imagine como es... un jardín, una capilla, una casa, playa, bosque, montaña, cueva...
- explore su refugio, su espacio sagrado y seguro... qué colores tiene?... qué sonidos?... qué olores?... cómo se siente?...
- disfrute su espacio, siéntase muy segura, con paz, tranquilidad...
- aliméntese con la paz y seguridad de este lugar...
- tome un poco de tiempo para recibir lo que necesita en este momento...
- cuándo esté lista, despídase de este lugar, al cual puede volver cuando lo necesite...
- empiece a regresar a su cuerpo, respire y sienta los pies, las piernas, los muslos...
- puede estirarse, bostezar, estire los músculos y siéntalos...
- respire profundo y abra los ojos... sienta mucha paz y armonía y piense que el refugio Sigue allí cuando lo necesite, porque está en usted... en su propia alma

Anexo# 48 Realización de la técnica: “Abrazo del oso”

Seguidamente la facilitadora explicara al pleno el desarrollo de la actividad:

Pedirá al grupo que formen un círculo y pide un voluntario para que se pare en medio del círculo y que luego todos los participantes que conformen el círculo deberán caminar hacia el voluntario y todos juntos lo abrazan fuertemente simulando una envoltura grupal durante un minuto. Posteriormente se irán rotando hasta que cada uno de ellos reciba el abrazo del oso de todo el grupo.

Realización de la técnica: Abrasoterapia “Ejercicio de los doce abrazos.”

Luego se solicitara que todo el grupo se esparza por todo el salón y que busquen doce abrazos entre todos los asistentes.

Anexo#49 Realización del Ejercicio: “Inspiración abdominal.”

Indicaciones: para el desarrollo y aplicación de estos ejercicios de respiracion, se sugerira que lo practiquen por lo menos dos veces por semana, durante 15 minutos aproximadamente, y que a medida que seas constante en ello, lo puedas realizar en mayor cantidad de tiempo posible, pero poco a poco.

Equipo a utilizar:Una toalla, o colchoneta, si lo deseas y dispones de ella, utilizar ropa comoda.

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones.



Anexo# 50 Realización de la dinámica: “Reír sin ton ni son”

La facilitadora tomara contacto con varios de los asistentes y les pedirá que cuando ella les indique empezaran a reír sin ton ni son, riendo cada vez más fuerte.

La risa se contagia.

Anexo#51 Dinámica de presentación: “Construir formas.”

Los/as participantes deberán completar diferentes formas geométricas entre ellos/as mismos/as.

Después se pondrá música suave, y los/as participantes empezarán a moverse por el salón. Cuando se pare la música, la facilitadora dirá el nombre de una figura geométrica o enseñará el cuadrado, por ejemplo, y entre todos los asistentes tendrán que completar con sus cuerpos esa forma, en el menor tiempo posible.

Anexo#52 Realización de la Actividad: “Embotellados.”

Se solicitará al pleno que dejen sus asientos y formen un círculo sentados sobre el piso, después la facilitadora explicará la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer girar la botella por parte de la facilitadora, luego cuando la botella deje de girar deberá quedar inclinada en dirección de

uno /a de los participantes, inmediatamente se les pedirá que abran la botella la cual contiene una serie de interrogantes la cual deberá responder en ese momento la persona a quien le tocó el turno de responder , si hubiere dificultad se solicita ayuda al resto de integrantes.

Interrogantes a desarrollar:

- ✓ Que es musicoterapia
- ✓ Cuáles son los beneficios de un masaje
- ✓ Que entiendes por risa terapia

Cuáles son los beneficios de la risa ante el estrés.

Anexo#53 Realización de la técnica: “Ejercicio masaje colectivo”

(Masaje en el cuello)

Para que sea totalmente placentero y saludable:

1. Empezamos con un suave masaje de amasamiento (frotando) y pequeños pellizcos hacia la nuca, partiendo desde el centro del cuello.
2. Con tres dedos de cada mano, realizaremos movimientos ascendentes y vibratorios desde la comisura del pecho hasta el mentón.
3. Amasamiento (frotamos) desde la base del cuello hacia un hombro y después hacia el otro.

4. Levantamos la cabeza lentamente, la llevamos con mucha suavidad hacia un costado sosteniendo con una mano el mentón, con la otra masajear en forma de amasamiento el costado del cuello hasta los hombros, primero de un lado y después del otro.
5. Tomamos la cabeza, una mano sobre la cúspide y la otra sobre el mentón. Suavemente la giramos hacia los dos lados.
6. Volvemos a apoyar la cabeza sobre los brazos y masajear los hombros.
7. Terminamos con presiones sobre los brazos desde el hombro hasta las muñecas, y volviendo hasta el hombro de la misma forma.

Anexo#54 Realización de la técnica: “Técnica de relajación.”

1-Se solicitara a los participantes a que tomen asiento sobre una silla con la cabeza recta sobre los hombros, sin inclinarla ni adelante ni hacia atrás. La espalda debe tocar el espaldar de la silla. Las piernas no se cruzan, los pies se apoyan totalmente en el suelo y las manos sobre los muslos. Esta es la posición de relajación.

2-Inmediatamente se explicara que deben cerrar los ojos para concentrarse en el propio cuerpo. Se respira lenta y profundamente se observa que la espalda toque la silla y que no hay tensión.

3-Se cierra el puño derecho y se observa la tensión, a continuación se relaja.

Se repite ahora con el puño izquierdo. Repite el ejercicio, acaba tensando y relajando dos puños a la vez.

4-Flexiona los codos y tensa los bíceps. Relájate y estira los brazos. Repite dos veces el ejercicio.

5-Frunce el ceño tanto como puedas. Relájalo alisalo. Tensa las cejas y relájalas.

6-Cierra con fuerza los ojos y déjalos cerrados cómodamente.

7-Aprieta la lengua contra el paladar superior. Relájala, aprieta fuertemente la mandíbula. Relájala.

8- Presiona los labios hasta formar una O Relaja los labios. Ahora comprueba que la frente, que la cabeza y la barbilla están relajados.

9-Echa la cabeza hacia atrás hasta que no puedas más. Gírala a izquierda y a derecha, nota la tensión.

10-Vuelve a centrar la cabeza e inclínala hacia delante, presionando la barbilla sobre el pecho. Nota la tensión en el cuello relájate y deja que la cabeza permanezca en una posición cómoda.

11-Estira hacia arriba los hombros, hacia la cabeza. Nota la tensión y relájate profundamente.

12-Descansa un poco respirando profundamente, respirando por el vientre lentamente.

13- Ahora coloca una mano sobre el estómago y ténsalo, nota la tensión en el estómago y relaja

14-Ahora haz un arco con la espalda, sin hacer esfuerzos violentos y manteniendo el resto del cuerpo relajado. Relájate y concentra tu interés en la zona lumbar. (dorso)

15-Tensa las nalgas y los muslos. Flexiona los muslos haciendo fuerza hacia los talones. Relájate y nota la diferencia. Gira los dedos de los pies, tensando las piernas, relajate. Tensa los pies en dirección a la cara estirando la espinilla relájate.

Nota cierta pesadez en toda la parte inferior del cuerpo. Relaja los pies, pierna y rodillas, muslos, deja que la relajación suba al vientre, al estómago. Respira profundamente. Relaja los hombros, los brazos y las manos. Observa el cuello, mandíbula, y todos los músculos de la cara están sueltos y relajados.

16-Ahora poco a poco ve incorporándote nuevamente a la posición inicial y abre tus ojos muy lentamente, mantente respirando profundamente y notando como la mano que encima del estómago sube.

Anexo#55 Realización de Técnica: “Caja mágica”

La facilitadora indica que formen un círculo, seguidamente les solicita que tomen asiento en el piso, luego presenta el material a utilizar (el cual consiste en una caja llena de chistes).

Rápidamente la facilitadora expresa diciendo que cada uno de los participantes tendrá una participación la cual consiste en tomar de la caja un papelito y leer su contenido rotando el material hasta que todos hayan participado.

Se asignara un determinado tiempo para el desarrollo de la actividad.

Finalmente la facilitadora procede a invitar a que compartan algunas de las experiencias vividas en la actividad presentada con todos los demás asistentes.

Anexo#56 Dinámica de finalización: “Saludos con las partes del cuerpo.”

Se presentara la actividad, luego la facilitadora pedirá que formen un círculo. Seguidamente la facilitadora expresara: “En este momento debemos saludar a todos nuestros compañeros/as, con diferentes formas, puede ser con cualquier parte de su cuerpo, que la facilitadora indique: un dedo / toda la mano / dedos de los pies / una rodilla / dos rodillas / un hombro / codos / nalgas / espalda / oreja, etc. la que ustedes deseen, como por ejemplo: Y escenifica una forma de saludo con un compañero, solicitando a su vez que deberán esparcirse por todo el salón hasta haber saludado a todos/as los compañeros/as.

Anexo# 57 Dinámica de presentación: “Terremoto”

Se presentara la actividad y se hará énfasis en que deberán formar parejas y se pide que se organicen cada dos participantes y se agarren de las manos, colocándose frente a frente, entre ellos se ubica un tercero. Los agarrados de las manos reciben el nombre de "apartamentos"; y el del medio, el "inquilino".

Luego la facilitadora indicara que cuando ella emita la orden todos deberán responder a la solicitud. La facilitadora va dando órdenes como éstas: "Cambio de inquilinos", éstos deben dejar sus apartamentos y correr en busca de otro. Luego dice: "Cambio de apartamentos"; éstos deben soltarse de las manos e ir a encerrar a otro inquilino que no sea el suyo y cuando diga: "Cambio de inquilinos y apartamentos", todos se mezclan. Los últimos en ubicarse, se van eliminando. ”

Anexo#58 Realización de la actividad: “El cuchicheo”

- ✓ Menciona los beneficios de practica la riso terapia
- ✓ Qué resultados obtenemos al practicar los masajes
- ✓ Que aporte se obtiene al practica el baile, o danza en relación al estrés
- ✓ Que beneficios aporta la escritura creativa.

Anexo# 59 Realización del ejercicio: “Baile empapelados” (bailoterapia).

Se presentara la actividad luego las facilitadoras preparan hojas de periódico o pedazos de tela del mismo tamaño. Los participantes se dividen en parejas. A cada pareja se les da lo mismo, ya sea una hoja de periódico o un pedazo de tela.

Seguidamente las parejas bailaran mientras la facilitadora toca música o da palmadas con las manos. Luego cuando la música o las palmadas paran, cada pareja debe pararse en su hoja de periódico o en su pedazo de tela. La próxima vez que la música o las palmadas paren, la pareja tiene que doblar por la mitad su papel o tela antes de pararse sobre ella y después de varios turnos, el papel o la tela se hacen muy pequeños porque han sido doblados una y otra vez, es cada vez más difícil el que dos personas se paren sobre el papel o la tela. Las parejas que tengan alguna parte de su cuerpo en el suelo, que dan fuera del juego.

El juego terminara hasta que una de las parejas se logre mantener balanceado sobre el papel.

Anexo# 60 Realización de la Técnica de Respiración: “diafragmática lenta”

1-Colocaran su mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre el estómago para asegurarte de que llevas el aire a la parte debajo de los pulmones, sin mover el pecho.

2- Toma aire lentamente, vamos inhala muy profundamente y lo llevas a la parte de debajo de tus pulmones,

3-Ahora irán hinchando un poco el estómago y barriga pero sin mover el pecho
Procurando mantenerte relajado y relájate al soltar un poco más el aire, vamos exhalamos lentamente y soltamos el aire.

4-Vamos nuevamente tomaran el aire y pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago para asegurarte de que llevas el aire a la parte debajo de los pulmones, sin mover el pecho.

Al tomar el aire lentamente, pero esta vez más lento que la vez anterior y contando de uno a cinco retener el aire y lo llevaran a la parte de debajo de tus pulmones, hinchando un poco el estómago y barriga sin mover el pecho.

Procuraran mantenerse relajado y relájate al soltar un poco más el aire, contando de uno a cinco mientras suelta lentamente el aire.

Este ejercicio se repite durante cuatro veces.

Anexo# 61 Realización de la técnica: “Escritura creativa”

- ❖ UN POEMA
- ❖ UNA CANCION(incluir música de fondo)
- ❖ UN CUENTO

Se brindara el material correspondiente para cada actividad.(lápices de color, lapiceros, plumones, temperas, hojas de papel bond).

Al finalizar se solicitara unas pocas participaciones para compartir su experiencia a todo el grupo.

Anexo# 62 Dinámica de finalización: “Pásame el anillo.”

Se pedirá a los participantes que se coloquen en dos filas separadas (que tenga cada una de ellas igual número de personas).

Se entregara a cada persona un palo de pincho, un lápiz o un removedor de café.

La consigna será: “a cada fila le entregaré una argolla la cual deben hacer llegar hasta el último integrante de la fila. esto lo harán por medio del palillo que se les entregó, poniéndolo en su boca y metiendo la argolla en el palo del compañero que tengan a la par y pasarlo de esa manera hasta llegar al final”.

Si la argolla cae, deben comenzar a pasarla desde el principio de la fila y cumplirán una penitencia. Ganará la fila que envíe la argolla más rápido al último participante

Anexo# 63 Dinámica de presentación: “Nombre y Gesto.”

La facilitadora propondrá que formen un círculo.

Luego cada uno/a dice su nombre acompañado con algún gesto o acción (ej.: saltar, moverse, reírse, etc.) enseguida todo el grupo repite el nombre y el gesto. Así sucesivamente con cada uno/a, hasta que todos/as hayan participado.

Anexo# 64 Realización de la actividad: “Papa Caliente”

Rápidamente se hace entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

- ✓ Que conoces acerca de la musicoterapia
- ✓ Beneficios que proporciona la práctica de la musicoterapia
- ✓ Musicoterapia y su influencia en la aparición del estrés.

Anexo# 65 Realización de la técnica: Musicoterapia (*música clásica variada*).

Se pedirá a los asistentes que formen un círculo y que adopten una posición de sentados o acostados y que cierren sus ojos y se dejen llevar por el sonido de la música. Esta acción se mantendrá durante veinte minutos. Finalmente se pedirá que expresen sus opiniones con respecto a la actividad.

**Anexo# 66 Realización de la técnica: “Vacación de 5 minutos”
(Técnica de visualización)**

La facilitadora pedirá que formen un círculo, y que sentados sobre el piso adoptando una postura lo más cómoda posible.

Luego indicara que cierren los ojos

Y dirigirá al grupo para realizar una respiración durante cinco ocasiones inhalando y exhalando profundamente varias veces.

Después les invitara a visualizar un lugar o una actividad favorito(a).

Y les indicara que dejen que su imaginación los lleve a un lugar especial refrescante y relajante.

Ahora les pedirá que imaginen un hermoso lugar, con todo lo que ese lugar contiene, que les ofrece ese lugar, como se sienten, imaginen que hacen, con quienes están solos o acompañados, es un ambiente agradable, de armonía con ustedes mismos, es su momento, vívanlo disfrútenlo, es todo suyo, sean felices, ahora quiero que retrocedan unos tres pasos, contando uno, dos, tres, deténganse ahí paren ahora quiero que contemplen ese lugar desde esa distancia hasta donde se encuentran, Despídanse dando un adiós con su mano ahora... e inhalemos una vez, dos veces, y una última vez, ahora habrán sus ojos lentamente y fróntense los parpados muy despacio, hasta que retornemos de ese viaje.

Anexo# 67 Realización de la técnica: “Técnica del auto masaje”

Pasos a seguir:

- 1-Estira y alcanza agarra la mano izquierda al músculo del hombro derecho.
- 2-Pasa la mano sobre los músculos del hombro, pasando firmemente y largamente.
- 3- Amasa cualquier área que sea especialmente tensa con mociones firmes y circulares o de adelante hacia atrás.

4-Repite con la mano derecha en el hombro izquierdo. Continúa por el cuero cabelludo y la cara, parando para dar atención especial a cualquier parte en que notas tensión.

5-¡No te olvides de la mandíbula.

Anexo# 68 Realización de la técnica: “El correo” (escritura creativa).

Seguidamente la facilitadora pedirá que formen un círculo, y permanezcan sentados sobre sus asientos, y después se entrega el material a utilizar (papel, lapiceros).

Rápidamente indicara lo siguiente:

Que realicen una carta a un amigo o familiar muy cercano y que escriban lo que deseen escribir a esa persona en la cual ellos/as han pensado, y que lo hagan de manera sincera y que tengan la libertad de hacerlo sin límites

Anexo# 69 Dinámica de finalización: “El túnel humano.”

Se presentara la actividad, y consecutivamente se dividirá al grupo en dos subgrupos numéricamente iguales, formando dos hileras.

Luego ya alineados, los jugadores abren lo más que puedan las piernas, para formar un amplio túnel humano, el que deben de recorrer andando a gatas, y deberán llevar en la boca una cuchara con una pelota, sin dejar caerla al piso, si esta se cae vuelven a iniciar nuevamente, hasta pasar por el túnel y entregarla al siguiente compañero/a hasta que todos los jugadores vuelvan a ocupar la posición que inicialmente tuvieron. Se declara vencedor el equipo que primero obtiene tal resultado.

Anexo# 70 “Dinámica de presentación: “Me pica”

Luego se pide a los participantes que formen un círculo. Seguidamente les solicita que se presenten diciendo su nombre, y que rápidamente digan “me pica aquí” e indican rascándose en la parte que les pica, Consecutivamente sigue el compañero de a lado diciendo el nombre del compañero anterior e indica a donde le pica y después se presenta ante los demás diciendo también su nombre y mencionando e indicando a donde le pica, esto se hará con cada uno de los estudiantes, hasta que todos hayan participado.

La facilitadora hace énfasis en que no traten de repetir la misma acción (mencionar el mismo lugar en donde les pico.”

Anexo# 71 Realización de la actividad: “Papa Caliente”

Rápidamente se hará entrega del material a utilizar, luego se explicara la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responderá de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

Interrogantes a desarrollar:

- ✓ Que entiendes por técnicas cognitivas?
- ✓ Que beneficios se obtienen al practicar las técnicas cognitivas?
- ✓ Los pensamientos influyen en la aparición del estrés?

**Anexo# 72 “Técnica de acersion encubierta”
(Técnica cognitiva)**

Se solicitara a los participantes que puedan ubicar en su mente un pensamiento que les genere estrés y ansiedad. Seguidamente da la siguiente consigna: “A la primera indicación de ese u otro pensamiento habitual que saben que les generará estrés deberán interrumpirlo diciendo ALTO. Entonces el vacío que queda al detener ese pensamiento debe llenarse con un pensamiento positivo que deben tener preparado, que sea más realista, positivo y asertivo. Esto deberán practicarlo continuamente para lograr convertirlo en un hábito”. Realiza un ejercicio práctico por medio de un ejemplo con uno de los participantes y después invita a que formen parejas y que realicen nuevamente lo aprendido. Para finalizar se hace una reflexión de la técnica empleada

**Anexo#73 Realización del ejercicio: “Lista de cosas que te molestan”
(Técnica evitación cognitiva)**

Escribirán una lista de todas las cosas que les preocupan, las presiones e Inquietudes que atestan su mente y que gritan por su atención. Después se quemara la lista o pondrán en su cartera para darle atención más tarde.

**Anexo# 74 Realización de la técnica: “Me observo y me doy cuenta...”
(Técnica de auto observación)**

En una hoja en blanco registrarán tu auto observación de acuerdo al siguiente cuadro y en plenaria socializa tu experiencia.

Auto registro

situación	pensamientos	sentimientos	acción	resultados
Describir brevemente el suceso	-Que pensé? -Que reflexiones hice? -Que sueños o fantasías me disparan	Que sentimientos O emociones experimente (enojo, miedo,) Que sensaciones corporales tuve (sed, dolor , tensión,)	Que hice? Cómo? Que movimientos realice? Que me dije?	Soluciono? Evadí? Arregle Complice Destruí empeoré Mejore, etc.

Anexo# 75 Actividad “Colección de lo cómico”

- 1- presentara la actividad
- 2-Luego se presentara una serie de imágenes que tendrán un contenido gracioso.
- 3-Se expondrá por medio de una presentación.
- 4-Se determinara un tiempo límite.
- 5-Se socializara la actividad por medio de unas pocas opiniones.

Anexo#76 Dinámica de finalización: “Descubre el director”

Una vez que están colocados en el círculo en sus respectivas sillas, se escogen entre los jugadores el que ser el director de la orquesta, éste deberá cambiar en el momento oportuno, de instrumento, debiendo todos los participantes imitarlo.

Se iniciara el juego se designara una persona que saldrá del salón para que se nombre el director, siendo éste quien debe descubrir quién ordena el cambio de instrumentos al regresar al salón y observaran a todos los músicos.

En cuanto se ponen de acuerdo en la designación del director, comienza el juego tocando el instrumento que el director indique (puede ser cualquier movimiento).

Al ser descubierto el director, será éste quien salga y el que adivinó será el nuevo director u otro participante.

Anexo#77 Dinámica de presentación: “Lenguaje gestual.”

La facilitadora pedirá a los asistentes que se pongan en círculo y que al compañero de a lado le expresen conductas con gestos o posturas solamente, sin palabras; como por ejemplo pueden ser conductas de: alegría, coquetería, sarcasmo, enamoramiento, asombro, reconocimiento, tristeza, desprecio, agresividad, malicia, erotismo, sospecha”, cada uno debe esperar por turno la indicación del tipo de conducta solicitada por la facilitadora hasta que todos finalmente hayan participado por turno.

Anexo#78 Realización de la actividad: “Papa Caliente”

Rápidamente se hace entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

- ✓ Qué papel juegan los pensamientos negativos en la aparición del estrés?
- ✓ Conoces algún método o técnica para disminuir los pensamientos negativos?
- ✓ Que haces cuando experimentas algún pensamiento negativo en una situación en la que se requiera mucho de ti.

Anexo# 79 Realización de la técnica: “Rastreo de pensamientos”

La facilitadora invitara a los participantes a crear un círculo con sus respectivos asientos, luego brindara el material a utilizar, e inmediatamente procederá a explicar el objetivo de la técnica, e introduce paso a paso la actividad a desarrollar.

1) PASO

Rastrear los pensamientos

Intentará buscar siempre el **primer pensamiento** que te ha perturbado y que interfiere con tu desempeño académico. Muchos de ellos se manifiestan en verbalizaciones negativas del tipo "no voy a conseguirlo".

2) PASO

Cuestionar la validez de los pensamientos

Una vez que detectas el primer mensaje negativo que manifiestas, debes cuestionarlos.

¿Hasta qué punto son ciertos?

Son cierto para y para los que me rodean?

Como me hacen sentir?

Me ayudan en esta situación, o me perjudican?

Una vez que te interpelas pregúntate si tiene sentido pensar así. Discute con tus propias manifestaciones.

3) PASO

Detener la cadena de pensamientos negativos

Una vez identificados e interpelados, los pensamientos deben desaparecer. Se pasa aquí a la **fase de sustitución** por aquellas sensaciones positivas que resulten más útiles.

4) PASO

Generar una visión más positiva y proactiva.

Se invitara a realizar una lista de pensamientos positivos encaminados a motivar tu actitud mental hacia aquellas situaciones en las que está desempeñando.

Anexo# 80 Realización del ejercicio: “Descanso de 60 segundos”

Cierra los ojos y respira profundamente. Visualízate asoleándote en una playa soleada, mirando la puesta del sol o relajándote en la ducha o sauna.

Anexo# 81 Realización de la técnica: Diario de estrés semanal (ejemplo)

Este ejercicio le ayudara a llevar la cuenta de sus niveles de estrés para que tome más conciencia de los momentos, lugares y circunstancias que en su vida contribuyen al estrés. Puede hacer anotaciones en la bitácora diaria.

Para que conserve el impulso en su escritura, sugerimos que solo escriba un breve párrafo cada día. Concéntrese en quien, que, cuándo y dónde contribuyo al estrés en su vida ese día específico. Luego, a la derecha, en una escala del uno al diez (uno para relativamente poco estrés y diez para relativamente mucho), califique su día.

<i>Día</i>	<i>Nivel de estrés experimentado</i>									
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>Lunes</i>										
<i>Martes</i>										
<i>Miércoles</i>										
<i>Jueves</i>										
<i>Viernes</i>										
<i>Sábado</i>										
<i>Domingo</i>										

Anexo# 82 Realización del ejercicio: “Estira y muévete”

Seguidamente la facilitadora pedirá que formen un círculo y que salgan de sus asientos, y se paren después indica que se estiren el cuerpo lo más que puedan y que arqueen la espalda y estiren sus brazos y dedos a los lados extremos del cuerpo. Mantengan esta postura por un rato y después que suelten el cuerpo. Ahora que muevan el cuerpo completo para hacer circular la sangre. Rápidamente pide que aplaudan. luego que brinquen de arriba abajo, diciendo reiteradamente: ¡muévete!

Anexo# 83 Dinámica de finalización: “Risa y seriedad.”

La facilitadora hará alguna señal que todo el auditorio pueda percibir; pide al auditorio que ría a carcajadas al ver esa señal; al hacer otra señal pide a todo el auditorio que se ponga serio. Repite este ejercicio varias veces. Por supuesto que la gente no logra pasar de la risa a la seriedad.

Anexo# 84 Realización de Dinámica de presentación: “Pásame el anillo”

Se pedirá a los participantes que se coloquen en dos filas separadas (que tenga cada una de ellas igual número de personas). Después se entregara a cada persona un palo de pincho, un lápiz o un removedor de café. Luego la consigna será: “a cada fila le entregaré una argolla la cual deben hacer llegar hasta el último integrante de la fila. Esto lo harán por medio del palillo que se les entregara, poniéndolo en su boca y metiendo la argolla en el palo del compañero que tengan a la par y pasarlo de esa manera hasta llegar al final”. Si la argolla cae, deben comenzar a pasarla desde el principio de la fila y finalmente ganará la fila que envíe la argolla más rápido al último participante.

Anexo# 85 Realización de la actividad: “embotellados”

Se solicitara al pleno que dejen sus asientos y formen un círculo sentados/a sobre el piso, después la facilitadora explica la dinámica de la actividad.

Se hace girar la botella por parte de la facilitadora, luego cuando la botella deje de girar deberá quedar inclinada en dirección de uno /a de los participantes, inmediatamente se les pide que abra la botella la cual contiene una serie de interrogantes la cual deberá responder en ese momento la persona a quien le tocó el turno de responder, si hubiere dificultad se solicita ayuda al resto de integrantes.

Interrogantes a desarrollar:

- ✓ Que entiendes por reevaluar los pensamientos?
- ✓ Como crees que se puede reevaluar o reconsiderar los pensamientos que no aportan ningún beneficio a nuestra vida?

Anexo# 86 Realización de la técnica: “Reevaluación cognitiva”

La facilitadora solicitará que formen un círculo, y que se ubiquen sus respectivos asientos. Después se hace entrega del material a utilizar.

Consecutivamente se explicará lo siguiente:

Piensen y elaboren una historia de todas aquellas actividades académicas que tienen que realizar, por ejemplo en un día arduo de trabajo, recuerden es un día muy saturado, no se limiten escriban todas las actividades posibles y detallen todo lo que implica el llevar a concluir esa tarea, en tiempo, y recursos materiales.

Ahora realizarán un listado de pensamientos positivos orientados al logro que obtendrán de cada una de las actividades. (Cuando se inicia la asimilación de la carga de trabajo que se viene encima, se intentará ver la parte positiva de la situación para reducir el nivel de estrés.)

Anexo# 87 Realización del ejercicio: “Palmas” (ejercicio de automasaje)

La facilitadora solicitará a todos/as los/as participante lo siguiente:

Darse palmadas por todo el cuerpo a un ritmo energético, empezamos por el rostro, cuello, pecho, hombros, brazos, piernas, pies.

Hazlo hasta sentir comezón por todo el cuerpo y hasta sentirte llena de energía.

Anexo# 88 Realización de la técnica: “(“Fíjate en lo que piensas”)

Para esta actividad, en primer lugar se pondrán en común varias situaciones que supongan retos para los asistentes, preferiblemente relacionados con el futuro de su vida académica (final de estudios, prácticas proceso de grado)

A continuación se les pedirá que expresen los pensamientos que se les vienen a la cabeza en esas situaciones. Después deberán descubrir los errores de pensamiento y reestructurar las frases para que no contengan distorsiones cognitivas.

Finalmente se pondrán en común.

Anexo# 89 Realización de la técnica: “La carta”

El relato debe contener:

Vivencias académicas (un parcial, una materia una experiencia con algún grupo de trabajo etc.) escribir los sentimiento y emociones positivas y negativas experimentadas detalles específicos, y describir la manera como lo afrontaron.

Anexo# 90 Dinámica de finalización: “Despojo de prendas.”

La facilitadora a los asistentes a formar grupos mixtos de hombre y mujeres, de acuerdo al número de asistentes y les dice que habrá una competencia consistente en ¿quién se despoja de más prendas de vestir?; cuando él dé determinada señal, las personas de cada grupo empiezan a despojarse de prendas personales hasta donde más quieran; gana aquel equipo que mayor número de despojos contabilice.

Anexo# 91 Realización de dinámica de presentación: “Las estatuas.”

Presentación de la actividad, rápidamente solicitara a todos los alumnos que salgan de sus asientos y caminen por el salón. Luego se le pide que se vayan, moviendo y soltando sus brazos y relajando sus cabezas y sus cuellos. Después de un momento, diga una palabra. El grupo debe formar estatuas que describan esa palabra. Por ejemplo, el facilitador dice” paz.”

Y todos los participantes instantáneamente y sin hablar tienen que adoptar posiciones que demuestren lo que para ellos significa “paz”. Se realizara este ejercicio varias veces con diferentes palabras.

Anexo#92 Realización de la actividad: “Papa caliente”

Rápidamente se hace entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

Preguntas a desarrollar:

- ✓ Que conoces acerca de la ansiedad?
- ✓ Alguna vez has experimentado ansiedad?
- ✓ Presenta ejemplos de situaciones que te produzcan ansiedad?

Anexo# 93 Registro de situaciones temidas”

1- Harán un inventario de aquellas situaciones que te produzcan poca ansiedad y ve avanzando hasta llegar a las situaciones que te produzcan mayor ansiedad y que más tiendes a evitar.

Hazlo más rápido que puedas

2- Luego un listado de situaciones temidas anotando en cada una el grado de dificultad o ansiedad que crees que te puede producir

3- ordénalas de mayor a menor dificultad

4- Irán practicando primero con las más fáciles y después con las siguientes en cuanto al grado de ansiedad que te provocan.

- 5- Ahora imaginaran visualizando las situaciones que te daban miedo, con todas las modalidades sensoriales: imágenes sonidos y sensaciones..., incluyendo lo que te dices a ti mismo, lo que dicen otras personas, que te rodean,...es decir la visualización de esas situaciones temidas debe ser lo más realista posible, para que sea eficaz.
- 6- Ahora una vez se ha visualizado la situación de las escenas temidas ahora consistirá en imaginar a qué hora las afrontas sintiendo tranquilo y relajado y muy orgullos/a de ti mismo porque estas superando sus propios pensamientos negativos de ansiedad.

<i>Día</i>	<i>Situación a la que te expones</i>	<i>Hora Inicio</i>	<i>fin</i>	<i>Nivel máximo de ansiedad Ansiedad de (0 al 10)</i>			<i>Técnica empleada.</i>
				<i>Antes</i>	<i>durante</i>	<i>final</i>	

Anexo# 94 Realización del ejercicio: “Gira una pierna.”

Rápidamente la facilitadora hará las siguientes indicaciones:

Solicitará que formen un círculo, luego pide que realicen cada una de las acciones que ella vaya expresando y realizando y que deberán hacerlo todos juntos/as.

1-párate y gira un brazo,

2-una pierna,

3-la otra pierna,

4- el cuerpo entero.

5-Entonces, respira profundamente y deja caer flojo el cuerpo entero

Estas repeticiones las realizaremos durante cinco veces repetidamente.

Al finalizar nos damos un aplauso por el esfuerzo realizado.

Anexo# 95 Realización de la técnica: “Arte terapia.”

Se solicitará que formen un círculo, luego se hará sonar la música de fondo, para generar un ambiente de relajación, después se brindan los materiales (lápices, hojas de papel bond, temperas) y se les pedirá que realicen un dibujo que proceda de su inspiración más profunda, pueden inspirarse en lo que ellos quieran por ejemplo: en una persona, en hechos de su vida, en un paisaje, en un lugar, sobre lo que ellos deseen y que traten de hacerlo lo mejor posible se brindará un tiempo para la realización del dibujo, luego lo colocaran sobre la pared, uno a uno, y finalmente harán una fila y recorrerán apreciando los diferentes dibujos, similar a una galería de arte donde muestran las diferentes pinturas artísticas. Finalmente se brindarán un aplauso por el esfuerzo realizado.

Anexo# 96 Realización de la técnica: Respiración de 10 segundos.

Se indicará lo siguiente: En una situación aguda, cuando tu cuerpo y mente están volviéndose fuera de control, respira en un ciclo de 10 segundos, 6 respiraciones al minuto.

Encuentra un reloj con la manecilla de los segundos e inhala por 5 segundos. (En los números impares del reloj) y después exhala por 5 segundos (hasta los números pares). Haz esto de 2 a 5 minutos, o hasta tener respiraciones más lentas.

Anexo# 97 Realización de la técnica: “Collage”

Mediante la técnica del collage se pedirá que expresen sus sentimientos y emociones que les provocan “el estrés académico” se necesitan varias revistas con fotos para recortar papel para pegar las fotos se solicita a los estudiantes que hagan un collage sobre el estrés académico ellos revisan las revistas y recortan o arrancan las imágenes que reflejen ese tema. Algunos argumentos sugeridos son:

Cuando me siento estresado me siento (una imagen alusiva al estado de ánimo que se experimenta ante esa situación)

Cuando alguien se encuentra estresado...

La gente que se estresa rápidamente es...

Las personas estresadas son...

Lo que me gustaría hacer para estresarme menos es...

Las personas que se estresan deberían de...

Anexo# 98 Dinámica de finalización: “Moverse hacia el espacio.”

Se solicitara a todos que escojan un lugar en particular en el salón. el juego iniciara parándose en su ‘lugar’ pida que caminen por el salón y hagan una acción en particular, por ejemplo saltando en un pie, saludando a todos los que llevan ropa azul o caminando de espaldas, etc. cuando la facilitadora dice “pare” todos deben correr hacia sus espacios originales. la persona que llegare a su espacio primero será el siguiente líder y podrá pedir al grupo que hagan lo que él/ella quiera.

Anexo# 99 Dinámica de presentación: Saludos con partes del cuerpo”

Saludar con la parte del cuerpo que el facilitadora indique:

un dedo / toda la mano / dedos de los pies / una rodilla / dos rodillas / un hombro / codos / nalgas / espalda / oreja.

Anexo# 100 Realización de la actividad: “Cuchicheo”

- ✓ Que entiendes por inteligencia emocional?
- ✓ Porque es importante desarrollar un alto grado de inteligencia emocional
- ✓ Aportes de la inteligencia emocional

Anexo# 101 Realización de la actividad: “exposición informativa.”

- ✓ Que es la inteligencia emocional
- ✓ Que son las emociones
- ✓ Tipos de emociones
- ✓ Dimensiones de la inteligencia emocional
- ✓ Que es el autoconocimiento

Anexo# 102 Realización de la actividad: “Video sobre inteligencia emocional.”

Se les comentara a los y las participantes que a continuación se les va a presentar un video. Se les indicara que es necesario que pongan mucha atención al video y al tipo de actitudes que se evidencian en cada uno de los personajes.

Posteriormente a ellos, se les preguntara qué tipo de actitudes fueron las que pudieron observar en el video. Cuáles fueron las actitudes que predominaron y cuáles fueron las de mayor beneficio.

Anexo# 103 Realización de la técnica: “Las emociones que conozco”.

De manera individual, las participantes deberán pensar y escribir todas las emociones que se les ocurran. Posteriormente se pondrán en común, y se apuntarán en la pizarra dividiéndolas

en dos columnas, lo que servirá para introducir la explicación posterior de la clasificación de las emociones y de sus funciones. Durante este ejercicio, se pondrá de manifiesto la falta de vocabulario emocional de los asistentes, y el mayor porcentaje de emociones negativas que positivas.

Para finalizar la actividad se entregará un listado de emociones agrupadas por familias que se utilizará durante el transcurso de todas las sesiones para que los asistentes puedan ponerle nombre más fácilmente a sus emociones, lo que mejorará no solo su expresión si no también su conciencia emocional.

Anexo# 104 Realización de la actividad: “adivina lo que siento.”

Los asistentes se situarán por parejas según ellos decidan. Se colocarán uno enfrente del otro y levantados. A continuación la facilitadora comunicará a una persona de cada pareja la emoción que deben representar sin poder hablar (será para todos la misma).

En principio la representación empezará solo con las expresiones faciales, a continuación el formador o formadora indicará que se pueden utilizar las manos, para después añadir el cuerpo entero y por último utilizar también el movimiento de lugar y las onomatopeyas. Su pareja tendrá que reconocer la emoción y, posteriormente representar de la misma forma una emoción que considere contraria a la de su compañero/a, pero sin haberle preguntado a su pareja cual era la primera emoción representada.

Para finalizar se pondrá en común cual era la primera emoción que se ordenó representar y cuáles las contrarias que eligieron las parejas.

Anexo# 105 Realización de la técnica: “Mi película”

Se agruparan a los y las participantes en equipos de trabajo.

Se le proporcionara a cada uno, cuatro páginas de papel bond.

Se les explicara que en cada una de ellas deberán dibujar una escena importante de su vida.

Luego de eso se les dirá que al tener dibujadas cada de las escenas, algunos pasaran de forma voluntaria a exponer los sentimientos, emociones, actitudes y deseos que experimentaron en ese momento.

Anexo#106 Realización de la actividad:

“Amor, alegría, interés, gratitud y esperanza en mi cuerpo”

Se repartirán folios en blanco y rotuladores de colores. Se indicara a las participantes que dibujen su silueta en el papel, y a continuación que indiquen las partes del cuerpo con las que expresan o reciben cada una de las emociones del enunciado: amor, alegría, interés, gratitud y esperanza.

De esta manera se acentúa también la conciencia corporal y la importancia de nuestro físico y expresiones en la regulación de las emociones, al mismo tiempo que se reflexiona sobre qué actividades nos proporcionan esas emociones positivas y cómo conseguirlas.

Finalmente se pondrán en común las aportaciones de las participantes que así lo deseen.

Anexo#107 Realización del ejercicio: “Nuestro foda de vida”

Se solicitara a los participantes que formen un circulo, y siempre sentados/as sobre sus asientos, seguidamente se les proporciona el material a utilizar, (hojas de papel, lapiceros).Luego se les indica lo siguiente que deberán escribir sobre el papel y que formen dos columnas en una de ellas deberán escribir sus fortalezas, y en otra sus debilidades. Para lo cual se asignara un tiempo determinado para el desarrollo de la actividad.

Anexo# 108 Dinámica de finalización: “Los englobados”

Se formaran un circulo y se les entregará a los y las participantes un globos tendrán que estar organizados por pareja y la dinámica consistirá que desde sus pies tendrán que llevar el globo hasta sus cabezas sin utilizar las manos.

Anexo# 109 Realización de dinámica de presentación: “Cuerpos expresivos.”.

Se escribirán los papelitos nombres de animales (macho y hembra).Por ejemplo: león en un papelito y en otro, leona (tantos papeles como participantes).

Se distribuirán los papelitos y se dice que, durante cinco minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les toco y buscar a su pareja. Cuando creen que han encontrado, no se puede decir a su pareja que animal es.

Una vez que todo el mundo tiene su pareja, dice que animal estaba representando cada quien, para ver si acerto.Tambien puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto de los/as participantes decir que animal representan y si forman la pareja correcta.

Anexo#110 Realización de la actividad: “embotellados”

Se solicitara al pleno que dejen sus asientos y formen un círculos sentados sobre el piso, después la facilitadora explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer girar la botella por parte de la facilitadora, luego cuando la botella deje de girar deberá quedar inclinada en dirección de uno /a de los participantes, inmediatamente se les pide que abra la botella la cual contiene una serie de interrogantes la cual deberá responder en ese momento la persona a quien le tocó el turno de responder , si hubiere dificultad se solicita ayuda al resto de integrantes.

Interrogantes a desarrollar:

- ✓ Que es la inteligencia emocional?
- ✓ Que entendemos por autoconocimiento?
- ✓ Porque es importante el autoconocimiento?

Anexo# 111 Realización de la actividad: “El papelografo” (lluvia de ideas)

Se solicitara que formen grupos de acuerdo al número de asistentes, luego se les brinda el material a utilizar, luego se les que desarrollen las siguientes elementos de manera grupal, consensuando sus ideas, y después eligen un representante por grupo quien expondrá el contenido.

Se determinara un tiempo límite para que los grupos desarrollen sus ideas con respecto a la actividad asignada

- ✓ Que es el autocontrol
- ✓ Porque es importante desarrollar un autocontrol en las emociones
- ✓ Beneficios de autocontrol.

Finalmente la facilitadora explica brevemente cada uno de los elementos anteriores.

Anexo# 112 Realización de la técnica: “El semáforo”

Se realizará la técnica del semáforo, en la cual se trata que la persona controle sus emociones tales como el enojo y la ira a través del autoconocimiento de este estado emocional y autorregulando su conducta por medio de la visualización y la analogía del semáforo.

Anexo# 113 Realización de la técnica: “El volcán”

La cual consiste en una técnica de visualización en que los y las participantes visualizaran todo el proceso en forma de imágenes.

Se Pondrá ayudarlos a imaginarse que en su interior hay un volcán que representa toda su fuerza y energía, pero, a veces, se descontrola y se produce la erupción. Cuando empiecen a enfadarse, el volcán (que estaría situado de forma imaginaria en la zona del estómago) se calienta y empieza a producir lava caliente hasta el punto que, si no lo controlamos, estalla; todo esto con el objetivo de ayudar a los y las participantes a que identifique las propias sensaciones internas previas al estallido y, así, poder controlarlo. Una vez que los y las participantes se han ido familiarizando con estas sensaciones podemos motivarle a que ponga en marcha recursos para parar el proceso a través de la realización de una lista de posibles conductas que ayudan a calmarse.

Anexo# 114 Realización de una actividad: “Escucha para emocionarte”.

Se pondrán a las estudiantes 4 canciones de diferentes ritmos y melodías, que pretenden expresar emociones totalmente diferentes. Se les repartirá una ficha (ver anexo#) para que cubran diferentes aspectos que han de enlazar con la emoción estética que les reporta la escucha de cada tema musical.

Anexo#115 Realización de la técnica: Como lo resolverías???

Se solicitará que formen grupos de acuerdo al número de asistentes, luego se elige a una persona de cada grupo que deba comunicar una mala noticia a los demás (que ha perdido los apuntes de los compañeros una semana antes del examen, que se le olvidó el trabajo en casa al compañero/a y que ya no habrá más prórroga, se te llenó de virus la memoria de la exposición del equipo, y que se le dirá al docente). Se representará la situación poniendo énfasis en cómo comunica la noticia, cómo reacciona cada uno de los compañeros y cómo encuentran una solución. Un miembro del grupo explicará cómo ha vivido el momento su grupo. Se valora en conjunto cuáles han sido los comportamientos más adecuados por el uso de la regulación emocional.

Anexo# 116 Realización de la actividad: “Aprendiendo formas de controlarse”

Se pedirá a los y las participantes que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva. Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades, como distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilo), distanciarse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero) etc.

Cuando los y las participantes se dan cuenta de que existen muchas maneras de pararse y calmarse, se trataría de ver cuáles serían las mejores para cada uno

Anexo#117 Dinámica de finalización “el juego de la moneda”

Los participantes se dividen en dos líneas. Las dos personas al final de la línea empiezan la carrera haciendo caer una moneda por debajo de su ropa. Cuando la moneda caiga al suelo se la dan a la siguiente persona, quien hace lo mismo. La carrera continúa hasta que la moneda haya alcanzado el final de una de las líneas.

Anexo#118 Dinámica de presentación: “Escritura con el cuerpo”

Se solicita a los/as participantes que escriban sus nombres en el aire con una parte de sus cuerpos. Puede ser que escojan usar el codo o una pierna, por ejemplo. Continúe de esta manera hasta que todos hayan escrito sus nombres con varias partes de sus cuerpos.

Anexo#119 Realización de la actividad: “Papa Caliente”

Rápidamente se hace entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

- ✓ Que entiendes por motivación?
- ✓ Porque es importante la motivación?
- ✓ Como podemos hacer para auto motivarnos?

Anexo#120 Realización de la actividad: “Dificultades disfraz de las oportunidades”

(Presentación del material audiovisual)

Que los y las participantes sean artífices de su propia automotivación a partir de la conciencia de circunstancias motivadoras de la vida presentadas como oportunidades de cambio, siendo vista través de un lente de positivismo y una actitud de gratitud con la misma. Se presentara la actividad, luego se pedirá que socialicen la actividad, y por último se solicitara unas pocas participaciones.

Anexo#122 Realización de la técnica: “Mi mentor emocional”

Se solicitará a los participantes a que formen un círculo, luego se les entrega el material a utilizar (hojas de papel bond, lapiceros)

Rápidamente se les indica lo siguiente:

- Que piensen en una persona que les haya inspirado durante toda su vida o en gran parte de ella
- Luego que escriban las razones del por qué les inspira en la vida
- Que realizó esta persona por la cual tiene muy grande admiración
- De qué manera puede influir en sus metas y propósitos personales.
- Finalmente se recogen cada una de las papeletas y se guardan en una caja, y se brinda lectura a algunas de ellas a todo el grupo.

Anexo#123 Realización de la actividad: “Presentación de imágenes-“

Se presentará la actividad, por medio de una presentación de imágenes luego se pedirá que socialicen la actividad, durante un tiempo determinado y por último se solicitará unas pocas participaciones.

Anexo#120 Realización de la actividad: “Historia de las ranas”

Se solicitará que formen un círculo y que presten atención al contenido a presentar. Después se solicita que escriban lo siguiente:

- Cuál es el mensaje que te deja?
- Has tenido alguna experiencia similar en tu vida.
- Escribe brevemente esa situación.
- Finalmente se recolecta esas papeletas en nuestra caja mágica, y se da lectura a unas pocas papeletas.

Anexo#124 Realización de la técnica:” Él artista de mi vida”

Se les proporcionara a los y las participantes una hoja de papel en la cual se reflejan cuatro áreas de la vida de una persona.

Luego de eso, se les indicara que escriban sus metas personales en cada una de las áreas en las que se hace referencia, pidiéndoles de antemano que sean lo más realistas que puedan.

Posterior a ello, se les indicara que de entre varios colores deberán de elegir aquellos colores (pedacitos de página de color) con las cuales sientan mayor identificación o mayor afinidad, respecto a la consecución de las metas.

Luego de eso, se les pedirá a los y las participantes que expliquen brevemente, cada una de sus objetivos en sus áreas y por qué eligieron esos colores.

Por último, se realizara la comparación de colores que eligieron los y las participantes para cada una de sus áreas de vida según la psicología del color y una reflexión de lo importante que es el establecimiento y el cumplimiento de metas personales.

Anexo#125 Realización de la actividad: “Un mensaje de ánimo”.

Cada uno de las participantes escribirán en privado una frase, un verso, un trozo de una canción o algo que personalmente les resulte motivador y crean que también puede serlo para los demás. Posteriormente se repartirán al azar los papeles y se pondrán en común.

Se instará a recuperar ese mensaje en los momentos en los que se necesite ánimo y utilizar otro tipo de mensajes que ayuden a sacar fuerzas en situaciones difíciles o estresantes.

Anexo#126 Dinámica de finalización: “El túnel humano”

Se presentara de la actividad, y consecutivamente se divide al grupo en dos subgrupos numéricamente iguales, formando dos hileras. Luego ya alineados, los participantes abren lo más que puedan las piernas, para formar un amplio túnel humano, el que deben de recorrer andando a gatas, y deberán llevar en la boca una cuchara con una pelota, sin dejar caerla al

piso, si esta se cae vuelven a iniciar nuevamente, hasta pasar por el túnel y entregarla al siguiente compañero/a hasta que todos los asistentes vuelvan a ocupar la posición que inicialmente tuvieron. Se declara vencedor el equipo que primero obtiene tal resultado.

Anexo#127 Dinámica de presentación: “Lo que tenemos en común”

La facilitadora dirá una característica de lancen el grupo, como ‘*tener hijos*’. Todos aquellos que tengan hijos deben moverse hacia un lado del salón. Cuando el facilitadora dice más características, como ‘*les gusta el fútbol*’, las personas con esas características se mueven al lugar indicado.

Anexo#128 Realización de la actividad: “Cuchicheo”

Rápidamente se hace entrega del material (hojas de papel bond) a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, seguidamente se les solicita que se reúnan en grupo de acuerdo al número de asistentes, luego se les indica que deberán cuchichear (susurrar, o murmurar o en secreto) las ideas que tienen con respecto al tema en desarrollo. Finalmente se determina un tiempo prudencial para la actividad, y se invita a exponer brevemente sus ideas por equipo.

Interrogantes a desarrollar:

- ✓ ¿Qué es la asertividad?
- ✓ ¿Para qué sirve?
- ✓ Estilos de comunicación conoces?
- ✓

Anexo#129 Realización de la actividad: Charla informativa:

1-Contenido a desarrollar:

2-Que es la asertividad

3-La asertividad como estrategia para el manejo del estrés

Anexo#130 Realización de la actividad: “Estilos asertivos-“

Se solicitara que formen grupos de acuerdo al número de asistentes, luego se brindara el material a utilizar (hojas de papel) y se Indica a los participantes a que hagan una lista de lo que asocian con la palabras "Asertivo" "pasivo", "agresivo."

Anexo#131 Charla informativa:

Contenido a desarrollar:

1-Estilos de comunicación (estilo pasivo, agresivo, asertivo)

2-Principios y derechos básicos de la asertividad.

3- de asertividad

Anexo#132 Realización de la actividad: “Y tú qué harías”

Y TÚ QUÉ HARÍAS? Asertividad

Se brindara el material a utilizar y se explica lo siguiente:

Reflexionaran y realizaran la hoja de actividades de forma individual

Seguidamente se formaran grupos de acuerdo al número de asistentes y se comparte el material entre ellos y lo discuten nuevamente.

OBSERVACIONES

Se pretenderá que reflexionen sobre situaciones de la vida diaria en la que o bien es difícil saber cómo actuar correctamente o se sabe cómo actuar, pero es difícil hacer las cosas como se piensan

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:

Ante las situaciones que se exponen a continuación..... **¿Tú qué harías?**

1.-Te vas a reunir con tus compañeros/as a una determinada hora y no aparecen y llevas media hora esperando y no llaman..... **¿Tú qué harías?**

2.-Estas en una reunión con tus compañeros y de pronto discuten sobre un tema y empiezan a discutir fuertemente sobre lo que cada uno piensa... **¿Tú qué harías?**

3.-Tienen una exposición y uno de tus compañero/as no aparece con el material que se le asigno para la exposición el tiempo pasa y no logran presentar el trabajo...y tu compañero/a no aparece ni se comunica... **¿tú qué harías?**

4.-Estas en un grupo de trabajo y se les asigna una serie de actividades y uno de tus compañero/as no aporta lo suficiente al equipo buscando siempre excusas... .. **¿Tú qué harías?**

5-. Te retrasaste en la entrega de un informe escrito y tu profesor se rehúsa a dar más tiempo... **¿Tú qué harías?**

6-Uno de tus más cercanos compañeros de carrera tuvo una baja calificación y esta devastado...**¿Tú qué harías**

Anexo#133 Realización de la técnica: “Compórtate asertivamente”

(Rolyngplaye)

Se pedirá a los asistentes que formen grupos de 4 personas aproximadamente. El formador/a les entregará una ficha donde se plantearán diversas situaciones que tendrán que ver con conflictos durante trabajos grupales o con comunicaciones con otros compañeros o docentes. Se indicará a los grupos que primero piensen en cuál sería la conducta automática que realizarían o que han realizado en ocasiones similares y que vean en qué estilo comunicativo se encuadra ese diálogo/conducta. Después deben transformar tanto el diálogo como la conducta en asertiva.

Finalmente se pondrán en común y se observarán y explicarán las diversas formas de diálogo y comportamiento. Tras plantear varias situaciones, que tendrán que ver con los conflictos antes situaciones de trabajo grupal y de comunicación con los docentes, se indica a los grupos que resuelvan esa situación con una conducta y un diálogo asertivos.

Anexo #134 Dinámica de finalización: “La cinta traviesa”

La facilitadora con cinta adherible formara un rectángulo en el piso de manera que todos los participantes entren fácilmente en él. A una señal todos los participantes deben quedar dentro del rectángulo sin tocar la línea. Vuelven a salir y el espacio se reduce despegándola cinta para formar un rectángulo más pequeño.

Los participantes vuelvan a entrar a la señal y tienen que buscar la estrategia para que nadie quede fuera y no se pise la línea.

Sucesivamente se va reduciendo el espacio cada vez más hasta que el mantenerse juntos implique un gran conflicto. Después los participantes vuelven a su lugar y analizan lo sucedido en relación al trabajo de equipo, actitudes, emociones y afrontamiento de la situación.

Anexo #135 Realización de dinámica de presentación: Levántese y siéntese!

Todos sentados en círculo. La facilitadora empieza contando cualquier historia inventada. Cuando dentro del relato dice la palabra "quien" todos se debe levantar, y cuando dice la palabra "no", todos deben sentarse.

Cuando alguien (no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", sale del juego o da una prenda.

El coordinador pedirá iniciar la historia y señalar a cualquier participante para que la continúe y así sucesivamente.

El que narrara la historia, deberá hacerlo rápidamente para darle agilidad si no lo hace, también pierde.

Anexo #136 Realización de la actividad: “Papa Caliente”

Rápidamente se hace entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

- ✓ Que entiendes por autoestima?
- ✓ A partir de cuándo se desarrollar la autoestima?
- ✓ Como crees que se puede desarrollar una adecuada autoestima?

**Anexo #137 Realización de la técnica: “Así soy yo”,
(Técnica de autoconocimiento de autoestima)**

Se solicitará a los asistentes que dibujen en una hoja de papel dos columnas una situada a lado izquierdo se explicará que escriban las características positivas y la columna derecha las cualidades negativas que ellos poseen; a continuación se compartirán algunos de los ejercicios realizados reflexionando sobre la importancia que tiene el conocerse a sí mismo y se denotará que generalmente la persona tiende a tener más en cuenta los aspectos negativos de sí mismo cuando posee una deficiente autoestima por lo que se mencionarán a partir de este punto algunas características de autoestima inadecuada

Anexo #138 Realización de la actividad: “La argolla”

Se pedirá a los participantes que se dividan en dos equipos de igual cantidad, formados en líneas, alternando hombres y mujeres. Cada participante tiene un palillo en la boca.

Desarrollo: se trata de ir pasando un anillo o argolla por los palillos, sin dejarlo caer y sin tocarlo, hasta el final de la fila. Cuando el primer participante de cada equipo tenga el anillo en su palillo, el director da la señal para iniciar el juego. Coloca las manos en los hombros del segundo participante para entregarle el anillo. Si se cae, debe comenzar de nuevo.

Anexo #139 Realización de la técnica: “Yo público/ yo privado”

(Técnica de autoconocimiento)

Cada integrante del grupo debe de tener un folio en blanco dividido por la mitad. en una de las mitades debe de escribir yo público, y en la otra yo privado.

1. En la parte del yo público, el individuo debe de escribir todas aquellas cosas que le identifican: como es en la forma visible, así como de comportamiento con los demás.
2. En la parte del yo privado, el individuo debe de escribir todas aquellas cosas que le identifican, que él cree que le identifican: sobre su intimidad, aquellos sentimientos profundos que no expresa al exterior.

Esta dinámica ayudara al individuo a reflexionar sobre aquellos aspectos en los que no se para una persona a pensar sobre sí mismo.

Observaciones:

Entre todos los integrantes del grupo, se comentara la actividad, y se reflexionara sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si pareció divertida, en caso contrario intentara hallar el por qué?

Anexo #140 Realización de la actividad: “Un folio en cuatro partes”

Cada persona participante toma un folio. Lo dobla en cuatro partes y rellena, con letra grande y clara, en cada uno de los apartados la respuesta a las siguientes propuestas:

- ✓ Mi comida favorita
- ✓ Mis vacaciones ideales
- ✓ Mi inolvidable libro o película
- ✓ Mi animal de compañía preferido

Anexo #141 Realización de una actividad: “Cúmpleme un deseo”

Cada participante se coloca una etiqueta en el pecho con un “deseo”, caminará al ritmo de la música y cuando ésta pare, cumplirá el “deseo” de su compañero (han de encontrarse con casi todos los miembros del grupo).

Anexo #142 Dinámica de finalización: “Apartamentos e inquilinos.”

Organización: cada dos jugadores se agarran de las manos, colocándose frente a frente, entre ellos se ubica un tercero. Los agarrados de las manos reciben el nombre de "apartamentos"; y el del medio, el "inquilino".

Desarrollo: el director ira dando órdenes como éstas: "cambio de inquilinos", éstos deben dejar sus apartamentos y correr en busca de otro. Luego dice: "cambio de apartamentos"; éstos deben soltarse de las manos e ir a encerrar a otro inquilino que no sea el suyo. Cuando diga: "cambio de inquilinos y apartamentos", todos se mezclan. Los últimos en ubicarse, se van eliminando.

Anexo #143 Dinámica de presentación: “El mundo”

El número de participantes es ilimitado se forma un círculo y el coordinador explicara que se va a lanzar la pelota, diciendo uno de los siguientes elementos: AIRE, TIERRA, Marola persona que recibirá la pelota debe decir el nombre de algún animal que pertenezca al elemento indicado, dentro del tiempo de 5 segundos. En el momento en el que cualquiera de los participantes tirara la pelota y dice" MUNDO", todos deben cambiar de sitio.

Pierde el que se pasa del tiempo, o no dice el animal que corresponde al elemento indicado. Ejemplo: se lanza la pelota a cualquiera de los participantes, al mismo tiempo que le dice "aire", el que recibe la pelota debe responder en cuestión de cinco segundos: "paloma."

Inmediatamente lanza la pelota a cualquier otro participante diciendo "MAR", por ejemplo, y así sucesivamente.

El coordinador controla los cinco segundos y debe estar presionando con el tiempo.

Anexo #144 Realización de la actividad: “Papa Caliente”

Rápidamente se hará entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

Anexo #145 Realización de la técnica: “El foco”

Un ejemplo de actividad de este módulo es "el Foco". En esta actividad los participantes se dividirán en equipos de acuerdo al número de asistentes. Cada miembro del equipo recibe 5 cartulinas blancas rectangulares con espacio para escribir 4 o 5 frases en cada una de ellas. Por turnos, cada miembro se convierte en “el foco” situándose en el centro del círculo que forman sus compañeros de equipo.

Todos los miembros del equipo deben pensar cosas positivas del compañero-foco que está en el centro, y escribirlas en una de sus cartulinas. Posteriormente, rotativamente verbalizan los mensajes positivos al compañero-foco, y le entregan la cartulina que tiene estos mensajes escritos. Por turnos, todos los miembros del equipo se convierten en foco recibiendo mensajes positivos de sí mismos por parte de sus compañeros, y se esfuerzan por pensar y verbalizar cualidades positivas de los demás.

Anexo #146 Realización de la actividad: “El fósforo.”

Se formaran un círculo con los jugadores sentados o de pié.

El director o el que iniciara el juego, enciende un cerillo de cocina y lo pasa a los compañeros que están en círculo, sentados uno junto a otro, diciéndole: encendido lo recibo, encendido te lo doy.

Anexo #147 Realización de la técnica: “Soy una persona.”

Se proporcionara el material a utilizar, luego se explica la actividad la cual consiste en darle lectura a un “inventario de aspectos personales” y se invita a identificar con cuales de esos aspectos los asistentes se identifican más, ya sean positivos o negativos y que marquen con una cruz cada uno de los mismos, se determinara un tiempo prudencial para el desarrollo de esta actividad, luego la facilitadora interviene realizando una explicación concreta de la actividad.

Anexo #148 Realización de la técnica: “El túnel de las buenas vibraciones”

Esta dinámica consiste en la colocación de las participantes en dos filas, de manera que en el medio quede un pasillo, por el cual irán pasando cada uno de los estudiantes, que previamente se habrá tapado los ojos. A su paso cada uno de los compañeros dirá en su oído una cualidad, aptitud o acción que le guste de su compañero, solamente cosas positivas.

De esta manera se pretenderá realizar una reflexión sobre aquellas cosas que agradan a los demás de nosotros y de las que no somos conscientes.

Anexo # 149 Realización de la técnica: adivina... ¿Quién es?

Esta consistirá en que todos forman un círculo y escriben tres cualidades del compañero (a) que tienen a su derecha luego doblan el papel y lo colocan todos en una bolsa, posteriormente se saca un papel y todos deben adivinar de quien se está hablando en el papel en caso que nadie adivine se pregunta quien escribió el papel y se le pregunta de quien está hablando y porque piensa eso que escribió de la persona.

Al realizar esta técnica se pretenderá que la persona que salió en el papel seleccionado mejore su auto concepto a través del reconocimiento de sus cualidades por parte de otras personas.

Anexo # 150 Dinámica de finalización: “Las pelotas van por dentro”.

Se dividirá el grupo en grupos más pequeños, luego se tendrán disponibles pelotas de goma o de plástico de unos 3 o 4 centímetros de diámetro; se entrega a cada integrante de equipo una pelota y se les pide que introduzcan esa pelota por dentro de la ropa comenzando desde el cuello hasta sacarla por la manga del pantalón; esta tarea se hace en cada uno de los equipos de cada subgrupo; en cada equipo la deben hacer primero una persona y luego otra, no todas a la vez; gana aquel equipo que logre pasar primero todas las pelotas.

Anexo # 151 Dinámica de presentación: “A moverse”

La facilitadora ejecutará ritmos de marchas, ritmos locos, ritmos solemnes y a medida que los va ejecutando pide a los asistentes que lo imiten por todo el tiempo que él esté moviéndose. El facilitador pedirá a los asistentes que tomen posturas típicas de diferentes conductas humanas; les pide que hagan movimientos disparatados, locos, solemnes o graciosos.

Anexo # 152 Realización de la actividad: “Papa Caliente”

Rápidamente se hará entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consistirá en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

- ✓ Como actúa una con una adecuada autoestima?
- ✓ Como actúa una persona con una inadecuada autoestima?
- ✓ Menciona un ejemplo de una persona con una adecuada e inadecuada autoestima?

Anexo # 153 Realización de la técnica: “Siempre valgo mucho”

A continuación se pedirá que salgan de sus asientos y formen un círculo, luego se solicita a cada participante a que se coloque una página pegada en la espalda y los demás participantes tendrán que escribirle cosas positivas que han observado de la otra persona. Posteriormente se hará una reflexión que por muchos errores que tenga una persona siempre tiene características positivas que admirarle y que somos el reflejo de lo que pensamos de nosotros mismos.

Anexo # 154 Realización de la actividad: “carrera de globos”

Se pedirá que se formen dos equipos de acuerdo al número de asistentes, luego que se coloquen en fila, y a cada participante se le entrega un globo, y se coloca una silla para que cada asistente se siente sobre ella a la señal la facilitadora de los dos primeros jugadores uno de cada fila deben inflar el globo y luego sentarse en ellos hasta reventarse, solo cuando los hallan reventando continua el siguiente y gana la fila que primero termine.

Anexo # 155 Realización de la técnica: “Esto es lo que me gusta de mí.”

Se pedirá a las participantes que piensen dos aspectos de ellos mismos que crean que deben mejorar, y también dos que les hagan sentir orgullosos. a continuación, deben situarse delante del grupo y expresar una de sus cualidades y quedarse a recibir el aplauso del grupo.

Anexo # 156 Realización de la técnica: “me conozco y me valoro”

Se realizará la técnica”, la que tiene como fin que los y las participantes además de conocerse aprendan a reconocer sus debilidades y errores para a continuación poder trabajar en ello y llegar a la conclusión que a pesar de esos errores y debilidades eso no les quita valor como persona. Se les brindará una hoja a los participantes que contiene tres columnas una en la que pondrán sus debilidades, otra donde pondrán sus errores y otra a lo que se comprometen para mejorar esas debilidades y errores. Luego los participantes compartirán tres aspectos en los que se comprometen en público a mejorar en el transcurso de este proceso psicológico. Posteriormente las facilitadoras hablarán sobre las virtudes y debilidades de las personas no le quitan el valor como persona.

Anexo # 157 Realización de la actividad: “Por lo que hice soy”

Se colocará a los participantes en círculos y se les explicará que van a escribir lo que les haya ocurrido en alguna ocasión que tenga que ver con la frase que eligieron primeramente en la páginas que se les brindo ver anexo 6 solo necesitaran elegir dos frases y posteriormente pasaran a explicar solamente porque eligieron esa frase y porque se identifican con esta también se les dará la opción de poder añadir alguna frase más con la cual ellos (as) se sientan identificados.

Anexo # 158 Realización de la actividad: “La caja de las sorpresas”

Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.) - Los participantes en círculo. - La caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente). - La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal. O se haya detenido la música, deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. - El juego continuará hasta cuando se hayan acabado las papeletas.

Anexo # 159 Dinámica de finalización: “Mete tu índice en el huequito.”

Se colocara el grupo en círculo y se pedirá a cada participante que una el índice y pulgar de su mano izquierda como haciendo un huequito; se pide además que cada uno mantenga apuntando hacia cualquier dirección con el índice de la mano derecha. El facilitador da la siguiente orden: mete tu índice derecho en el "huequito" de tu mano izquierda. Luego da otra orden: mete tu índice en el huequito de tu compañero de la derecha. La idea es alternar estas dos órdenes de manera muy rápida para crear el descontrol, que será el desencadenante de la risa.

Anexo # 160 Dinámica de presentación: “El juego del plátano”

Se seleccionara un plátano y se pedirá a los participantes de pie forman un círculo con las manos detrás de sus espaldas. Una persona se ofrece como voluntario para pararse en el centro. La facilitadora camina por la parte de afuera del círculo y secretamente pone el plátano en las manos de alguien.

Entonces el plátano se pasa discretamente alrededor del círculo detrás de los participantes. El trabajo del voluntario en el centro es estudiar las caras delas personas y descubrir quién tiene el plátano.

Cuando tenga éxito, el voluntario toma su lugar en el círculo y el juego continúa con una persona nueva en el centro.

Anexo# 161 Realización de la actividad: “Papa Caliente”

Rápidamente se hará entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

- ✓ Menciona una estrategia para estimular una autoestima adecuada
- ✓ Porque es importante tener como estudiantes una autoestima adecuada?
- ✓ La autoestima positiva se puede mantener o se puede perder?

Anexo# 162 Realización de la técnica: “Gracias a mi cuerpo.

La técnica consistirá en representar por medio de un muñeco de plastilina una acción que hayan podido realizar gracias a su cuerpo durante el día luego cada participante dirá cuál fue la actividad que eligieron y posteriormente se dará una reflexión final de los estereotipos corporales y lo perjudiciales que son al autoestima.

Anexo# 163 Realización de la técnica “Mi autorretrato”

Se realizara la técnica “Mi autorretrato” para la cual se le solicitará a los participantes que lleven una fotografía suya que se utilizara para realizar un papelógrafo que irá a su creatividad únicamente se le pedirá que pongan al centro su fotografía y alrededor de esta responda las siguientes cuestiones: Escribe ¿Qué cosas positivas le apporto a los demás?, ¿Qué cosas crees o te han dicho tus compañeros y amigos de ti?, ¿Qué cosas te gustas de ti? ¿Cómo te ves en el futuro.

Anexo# 164 Realización de la actividad: “Evaluando mi autoestima”

Se les entregara el material a utilizar, por cada participante, luego se les explica brevemente la actividad, la cual consiste en reflexionar sobre diferentes aspectos que se presentan en la vida cotidiana de toda persona y que sean lo más sinceros/as posible, y que respondan marcando con una cruz aquellas situaciones con las que se sientan más identificados o que han sentido o sientan en algunos momentos de su vida.

Finalmente se la facilitadora retomara la actividad conduciendo a un proceso de reflexión para compartir con los asistentes algunas impresiones de la actividad.

Que les pareció la actividad?

Que experimentamos durante el desarrollo de esta actividad?

Que aprendizaje nos deja esta actividad?

Que acciones podemos realizar para mejorar aquellos aspectos que no nos permite lograr una adecuada autoestima?

Anexo# 165 Dinámica de finalización: “Esto es un abrazo”

Se sentaran en círculo. La persona que comienza «a» dice a la de su derecha «b» «esto es un abrazo» y le da uno. «b» pregunta: «¿un qué?» y «a» le responde: «un abrazo» y se lo vuelve a dar. Luego «b» a «c» (quien esté a su derecha): «esto es un abrazo» y se lo da. «c» pregunta «b»: «¿un qué?». Y «b» le pregunta a «a»: «¿un qué?». «a» contesta a «b»: «un abrazo», y le da uno. «b» se vuelve a «c» y le dice: «un abrazo», y se lo da. Y así sucesivamente. La pregunta «¿un qué?», siempre vuelve a «a», quién envía de nuevo los abrazos.

Simultáneamente «a» manda por su izquierda otro mensaje y gesto: «esto es un beso» y se lo da, siguiendo la misma dinámica.

Anexo# 166 Dinámica de presentación: Prrr” y “Pukutu”

Se solicitará a todos los asistentes a que se imaginen a dos pájaros. Un pájaro dice ‘prrr’ y el otro dice ‘pukutu’. Si uno de ellos dice ‘prrr’, todos los participantes deben pararse de puntillas y mover sus codos de lado a lado, como si fueran un pájaro encrespando sus alas. Si otro de ellos dice ‘pukutu’, todos tienen que quedarse quietos y no mover ni una pluma.

Anexo#167 Realización de la actividad: “El papelografo” (lluvia de ideas)

Se solicitará que formen grupos de acuerdo al número de asistentes, luego se les brinda el material a utilizar, luego se les que desarrollen las siguientes elementos de manera grupal, consensuando sus ideas, y después eligen un representante por grupo quien expondrá el contenido.

Se determinará un tiempo límite para que los grupos desarrollen sus ideas con respecto a la actividad asignada

- ✓ Que es la planificación.
- ✓ Porque es importante desarrollar una planificación del tiempo.
- ✓ Beneficios de la planificación del tiempo.

Anexo#168 Realización de la actividad: Charla informativa:

Contenido a desarrollar:

- ✓ Importancia de la planificación de actividades.
- ✓ Estrategias para administrar el tiempo de manera adecuada.

18	Casi siempre llego con puntualidad a las citas.				
19	Aprovecho los tiempos de espera, los viajes y los desplazamientos.				
20	Tomo decisiones con facilidad				
21	Paso a la acción.				
22	Resuelvo los asuntos en el momento, evitando aplazarlos				
23	Termino las tareas; procuro evitar dejarlas a medias.				
24	Realizo un trabajo de calidad sin llegar a caer en el perfeccionismo				
25	No tengo dificultad para decir "no" cuando es necesario				
26	Delego algunas actividades en otras personas				
27	Organizo y coloco cada cosa en su lugar, y las encuentro con facilidad				
28	Dispongo de un sistema de archivo y localizo rápidamente los documentos				
29	Tengo organizado mi material de trabajo y mi mesa de estudio.				
30	Dispongo de suficiente tiempo para dedicarlo a mi familia, amistades, ocio				
A	PUNTUACION ACTUAL: Fecha:				
B	PUNTUACION POSTERIOR Fecha:				

INTERPRETACIÓN DE LA PUNTUACIÓN TOTAL

La necesidad de mejorar la gestión del tiempo será tanto mayor cuanto menor sea la puntuación que has obtenido en A.

- Menos de 30 puntos indica que hay muchos e importantes aspectos que mejorar en tu relación con el tiempo.
- Entre 30 y 60 puntos muestra que hay algunos aspectos que mejorar en la planificación de tu tiempo.
- Más de 60 muestra una administración del tiempo bastante adecuada.
- Puntuaciones cercanas al 90 son características de las personas que no sólo han tomado conciencia de la importancia de gestionar su tiempo de un modo eficaz, sino que además lo llevan a la práctica de forma sistemática.

Después de poner a prueba el plan de gestión del tiempo durante un periodo de al menos 2 o 3 meses puedes volver a rellenar el cuestionario y si tu puntuación total B es mayor que la puntuación que obtuviste en A, entonces, el plan de entrenamiento ha resultado eficaz.

Anexo #170 Realización del ejercicio: “Ejercicio de reflexión del uso del tiempo.”

Si la tu organización no es la adecuada (entre 0 y 60 puntos); escribe tres formas características en las que malgastas tu tiempo (ej.: No saber qué hacer, ser perfeccionista con ciertas cosas, no saber decir “no”, intentar hacer varias cosas a la vez, estimar el tiempo de forma no realista,)

1)

2)

3)

Anexo#171 Realización de la dinámica: Bolas bajo las quijadas.

Harán algunas bolas pequeñas de cualquier material que haya disponible, como papel arrugado. Los participantes se dividen en equipos y cada equipo forma una línea. La línea pasa una bola con sus quijadas. Si la bola cae al suelo, tiene que volver al principio de la línea. El juego continúa hasta que un equipo haya terminado de pasar la bola por toda su línea.

Anexo#172 Realización del ejercicio: “Puntos fuertes y puntos débiles”

a) identifica 3 puntos fuertes en tu administración del tiempo (por ejemplo: diseño Mis propios horarios; cuando me propongo algo, no paro hasta que lo consigo,...)

1)

2)

3)

Anexo# 173 Dinámica de finalización: “Nudos”

De pie los participantes formaran un círculo y se toman de las manos. Manteniendo las manos unidas, se mueven en cualquier dirección que ellos quieran, torciéndose y volteándose para crear un ‘*nudo*’. Luego tienen que desatar este nudo, sin soltar las manos de las otras personas.

Anexo# 174 Dinámica de presentación: “Tráeme”

Los participantes se dividirán en pequeños equipos por sí mismos y los equipos se colocaran lo más lejos posible de la facilitadora. Entonces la facilitadora dira “Tráeme...” y dice el nombre de un objeto que esté cerca. Por ejemplo, “Tráemelos zapatos de un hombre o los de una mujer”. El equipo corre para traer lo que se ha pedido.

Anexo# 175 Dinámica de presentación: “Embotellados”

Se solicitara al pleno que dejen sus asientos y formen un círculos sentados sobre el piso, después la facilitadora explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer girar la botella por parte de la facilitadora, luego cuando la botella deje de girar deberá quedar inclinada en dirección de uno /a de los participantes, inmediatamente se les pedirá que abra la botella la cual contiene una serie de interrogantes la cual deberá responder en ese momento la persona a quien le tocó el turno de responder , si hubiere dificultad se solicita ayuda al resto de integrantes.

Interrogantes a desarrollar:

Que entiendes por planificación?

Beneficios de una administración y planificación del tiempo?

Porque es importante desarrollar una planificación y administración del tiempo?

Anexo#176 Realización de una actividad: “Charla informativa”

Contenido a desarrollar:

Tema: Estrategias para una buena planificación del tiempo

- ✓ **Técnicas de administración del tiempo**
- ✓ **Consejos para mejorar nuestro tiempo y afrontar mejor el estrés**

Anexo#177 Realización del ejercicio:” Promoción de estrategias”

Identifica tus dificultades en la administración del tiempo y las estrategias para Resolverlas:

Dificultades o cuestiones claves en relación al tiempo	Estrategias para solucionar dichas dificultades.
ejemplo: pierdo mucho tiempo ordenando mis apuntes	ejemplo: poner la fecha de la clase en los apuntes, clasificar las asignaturas en Carpetas separadas...

Anexo#178 Realización de la actividad: “El tiempo y yo – mis necesidades”

¿A qué quieres o necesitas dar tiempo en tu vida en este momento? Marca con una cruz en las áreas y especifica (por ejemplo: Estudios.-preparar examen, hacer trabajo de prácticas, etc.)

() Estudio

() Amigos

() Pareja

() Trabajo

() Familia

() Salud personal

() Otros:

() Ocio

1.- ¿Qué es lo que más te sorprende de lo que has escrito?

2.- ¿Has escrito algo para lo que ya no encuentras tiempo?

3.- ¿Hay algo a lo que actualmente dediques tiempo y no esté reflejado? Podrías Considerar dejar cosas menos importantes, especialmente en tiempos de agobios.

Anexo#179 Realización de la técnica “Administración del tiempo”

Se reparte el material, y después se explica lo siguiente: solicita que de manera individual visualicen cada día de la semana y escriban de qué manera asignaran su tiempo de acuerdo a sus actividades, según sus prioridades, y que reflexionen al final del día, como administraron su tiempo.

horas	L	M	ML	J	V	S	D
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
010:00							
011.00							
012:00							
013:00							
014:00							
015:00							
016.00							
017:00							
018:00							

019:00							
020:00							
021:00							
022:00							
023:00							
024:00							

Anexo# 180 Dinámica de finalización: “Rodillas arriba”

Los participantes se pondrán de pie y forman un círculo cerrado con sus hombros rozándose unos a otros, luego se dan un cuarto de vuelta de tal manera que su hombro derecho esté hacia el centro del círculo. Pida a todos que pongan su mano sobre el hombro de la persona de adelante; y que cuidadosamente se sienten, de tal manera que todos estén sentados sobre las rodillas de la persona detrás de ellos.

Anexo# 182 Realización de la actividad: “Papa caliente”

Rápidamente se hará entrega del material a utilizar, luego se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en hacer pasar la papa caliente y al parar la música la persona que se quede o la última persona que toco la papa, procede a deshojar la papa y responde de acuerdo al contenido escrito en la hoja de la papa.

Cuales técnicas para administración y planificación del tiempo conoces?

Un consejo para manejar el tiempo es?

Que necesita para planificar adecuadamente el tiempo?

Anexo# 183 (Resolución de situaciones, dinámica individual). “Organízate como puedas”.

Se repartirán varias situaciones a cada participante, que deberá examinarlas según el tiempo que tendrá que dedicar, su importancia y su urgencia. Serán generadoras de estrés cuantitativo y cualitativo, y adaptadas a compromisos académicos, entre otras cosas. Anteriormente se expusieron algunas medidas de organización y gestión del tiempo, a la vez que se invitará a las estudiantes a exponer las suyas propias.

Situaciones: “Durante la semana

Reunión con los compañeros de tres asignaturas

Prácticas de las tres asignaturas por la mañana y tarde

Asistencia a clases todos los días 8 -12 mañana y 4-6 tarde

Laboratorio por la mañana

Asesoría con el docente por la mañana.

Examen parcial tres días en esta semana

Asistencia a clases y reunión.

Preparación de trabajo

Exposición de un tema

Laboratorio oral

Preparación de taller

Reunión de becarios.

Anexo# 184 Realización de la actividad: “Como empleas el tiempo.”

Se solicitara que formen un círculo y permanezcan sentados/as, luego se proporciona el material a utilizar (cuadro semanal), rápidamente se indica lo siguiente:

Señala en este cuadro el número de horas que dedicas a cada actividad actualmente:

Una vez hecho esto, analiza los tiempos dedicados al estudio.

Se trata de aumentar el tiempo de estudio sin desequilibrar considerablemente el resto de las actividades.

Se Indicara ahora en el cuadro de la página siguiente lo que se piensa hacer en adelante.

Reservando el mediodía del sábado y medio del Domingo para la distracción personal.

Ahora se debe complementar la siguiente tabla aumentando las horas de estudio con respecto al cuadro anterior. Así tendrás un plan alternativo para los días en los que tienes que poner más trabajo del habitual.

días	ACTIVIDADES					
	Dormir, comer y desplazamientos	Actividades recreativas y deportivas	Clases	Estudio personal	Imprevistos	Total de horas
L						
M						
ML						
J						
V						
S						
D						

días	ACTIVIDADES					
	Dormir, comer y desplazamientos	Actividades recreativas y deportivas	Clases	Estudio personal	Imprevistos	Total de horas
L						
M						
ML						
J						
V						
S						
D						

Anexo#185 Realización de la técnica: “kamban personal.”

El kamban es una técnica de organización de actividades la cual la se puede utilizar en la vida personal o en lugares de trabajo académico.

Seguidamente se elaborara un cuadro de tres columnas con los apartados:

Tareas pendientes Tareas en proceso Tareas terminadas

Pasos para la utilización del kamban personal:

1- Se deben de realizar un cuadro similar al que se encuentra anteriormente ya sea en papel bond, pizarras o cuadernos, la Idea es que se coloque en un lugar visible para la persona que lo está realizando.

2- Debe de clasificar la cantidad de trabajo que está realizando o actividades que esté desarrollando y clasificarlas de la siguiente manera.

Tareas pendientes: estas deben de ser aquellas actividades que estén por realizarse

Tareas en proceso: estas deberán ser aquellas actividades que se estén realizando y que por cualquier motivo impida la realización en su totalidad. O que se necesite de terceros para su realización completa.

Tareas terminadas: serán todas aquellas actividades que ya se hayan terminado de realizar

NOTA: se deben de colocar las tarjetitas de acuerdo a la clasificación que se les dé ya sea en tareas pendientes, tareas en proceso y terminadas, luego de ir realizando cada una de las actividades se deberán de ir pasando de aplicación por ejemplo: si ya termino una de tareas pendientes se pasa a en proceso y si ya termino en proceso se pasa a tareas terminadas. Hasta sacar la tarjetita y comenzar con otra nueva tarea.

Anexo# 186 Dinámica de finalización: “Contar al revés”

Se pedirá a los participantes que formen un círculo Explique que el grupo necesita contar juntos del uno al cincuenta. Hay unas pocas reglas: no pueden decir ‘siete’ o ningún número que sea múltiplo del siete. En su lugar, tienen que aplaudir una vez. Una vez que alguien aplauda, el grupo tiene que contar al revés. Si alguien dice siete o un múltiplo del siete, empiece a contar otra vez.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL PROGRAMA DE TESIS

www.cop.es/colegiados/PV00520

E. Marchena, F. Hervías, C. Galo y C. Rapp *Organiza tu tiempo de forma eficaz*. Cádiz España Andaluz, Instituto Andaluz de la Juventud (IAJ) (pag4-8))(s.f)

100 Formas de animar a grupos: Juegos para usar en talleres reuniones y la comunidad, Documento en PDF

Diñareis DOCUMENTO EN PDF

Alba Rodríguez Piñeiro (2013) Programa de Educación Emocional y Gestión del Estrés en la Escuela Universitaria de Trabajo Social de Santiago de Compostela Barcelona.

