



**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**  
**TESIS**  
**“EFECTOS DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES**  
**SOCIALES EN ESTUDIANTES CON ESTRÉS**  
**ACADÉMICO DE LA CARRERA DE MEDICINA EN**  
**UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2022”**  
**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO**  
**EN PSICOLOGÍA**

**Autor:**

**Bach. Ñañez Cortez Jose Luis**  
**(ORCID: 0000-0003-1457-784X)**

**Asesor:**

**Mg. Roberto Dante Olazabal Boggio**  
**(ORCID: 0000-0003-2499-4743)**

**Línea de Investigación:**  
**Comunicación – Desarrollo humano**

**Pimentel – Perú**

**2022**

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES  
CON ESTRÉS ACADÉMICO DE LA CARRERA DE MEDICINA EN UNA  
UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2022**

**Aprobación del jurado**



---

**Mg. Roberto Dante Olazabal Boggio**

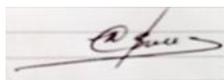
**Asesor metodológico**



---

**Mg. Zugeint Jacquelin Bejarano Benites**

**Presidente del jurado**



---

**Mg. Karina Paola Carmona Brenis**

**Secretario del jurado**



---

**Mg. Roberto Dante Olazabal Boggio**

**Vocal del jurado**

## **DEDICATORIA**

### **A mi Madre Delia**

Quien me apoyo desde un comienzo hasta llegar a esta etapa,  
que con mucho esfuerzo y paciencia supo ser mi apoyo,  
mi mejor amiga y mi mayor motivación,  
siendo mi gran ejemplo a seguir y  
por no darse por vencida a pesar de todo.

### **Para Eduardo**

Porque pudo comprenderme y porque sin su ayuda ni su apoyo  
me hubiese costado más llegar hasta este punto,  
por sus consejos y por ser una figura de respeto para mí.

### **A mi hermano**

Quien también me acompaño y me apoyo para poder  
alcanzar muchas metas.

### **Para mi Abuelita**

Mama juanita, Tía Ceci, Tío Alejandro, esto es para ustedes

## **AGRADECIMIENTO**

A Papa Dios por ser mi guía y quien me dio las fuerzas para no rendirme,

A mi familia porque son parte importante en mi vida.

Para Marily Romero, apareciste en el momento exacto, me has sabido apoyar y entenderme en esta etapa y eres un gran apoyo para mí.

A Mau, porque me supo acompañar y ha sido un gran apoyo en cada etapa de mi vida universitaria como personal.

Para mi Papá, José Luis Ñañez Nole, quien a su modo y de a pocos me apoyo en toda esta etapa Universitaria.

Para la Mg. Zugeint Jacquelin Bejarano Benites quien me ayudo a pulir ciertos aspectos de mi trabajo de investigación y me supo orientar y asesorar.

## RESUMEN

Durante el transcurso de la formación Universitaria los estudiantes de la carrera profesional de Medicina evidencian diversos ambientes estresores las cuales deben hacer frente en su trabajo diario, para ello el uso de herramientas como las habilidades sociales permitirá que los estudiantes de Medicina sean capaces de enfrentarse a estresores del ámbito universitario.

El trabajo de investigación tiene como objetivo final la creación e implementación de un Programa de Habilidades Sociales el cual será dirigido y orientado en base a estudiantes de Medicina que se encuentren cursando el 3er año de la carrera y que presenten estrés académico, para ello se procedió aplicar el Inventario SISCO de Estrés Académico mismo que cuenta con una pregunta de descarte al momento del desarrollo del mismo que ayuda a poder identificar los estudiantes que formaran del grupo que participara en el Programa de HHSS. A su vez, el procedimiento a llevar fue análisis descriptivo cuyo término fue el de identificar las características de la muestra para seguidamente realizar una búsqueda de necesidades, trabajando con las siguientes variables de juicio las cuales vendrían a ser carrera profesional, facultad, grado y año académico, después de haber analizado las necesidades se toma como diseño cuasi – experimental puesto que este tipo sirve en la elaboración de un programa donde la variable dependiente es el estrés académico en los estudiantes y la variable independiente viene a ser el Programa de enseñanza en Habilidades Sociales.

La estimación de estrés académico en estudiantes de Medicina se realizó a través del instrumento de Inventario SISCO de Estrés Académico y posteriormente la aplicación de un programa de Habilidades Sociales respectivamente cuyo propósito será el de tratar de disminuir el estrés en los estudiantes, para ello se optó por una población de 40 estudiantes y una muestra de 20 alumnos de la Universidad Señor de Sipan. La validez de estos instrumentos se evaluó en base a criterio de jueces, siendo un total de 6 jueces, los cuales 4 evaluaron los ítems del Inventario SISCO y 2 jueces evaluaron el programa. La confiabilidad de los instrumentos se evalúa con el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach.

Los hallazgos de esta investigación revelan la efectividad del programa, evidenciando mejoras en lo concerniente al nivel de estrés de los estudiantes después de haber participado de las sesiones del programa.

**Palabras clave: Estrés Académico, Habilidades Sociales**

### **Abstract**

During the course of university training, students of a professional career in Medicine show various stressful environments, which they must face in their daily work, for this the use of tools such as social skills will allow Medicine students to be able to face stressors in the university environment.

The final objective of the research work is the creation and implementation of a Social Skills Program that will be directed and oriented based on Medicine students who are in the 3rd year of their career and who present academic stress, for this, it was proceeded to apply the SISCO Academic Stress Inventory itself, which has a discard question at the time of its development that helps to identify the students that will form the group that will participate in the HHSS Program. In turn, the procedure to be carried out was a descriptive analysis whose term was to identify the characteristics of the sample to then search for needs, working with the following judgment variables, which would become professional career, faculty, degree, and year. After analyzing the needs, it is taken as a quasi-experimental design since this type is used in the development of a program where the dependent variable is the academic stress in the students and the independent variable becomes the Teaching Program in Skills. Social.

The estimation of academic stress in medical students was carried out through the SISCO Academic Stress Inventory instrument and subsequently the application of a Social Skills program, respectively, whose purpose will be to try to reduce stress in students. For a population of 40 students and a sample of 20 students from the University Senior de Sipan. The validity of these instruments was evaluated based on the criteria of the judges, with a total of 6 judges, of which 4 evaluated the SISCO Inventory items and 2 judges evaluated the program. The

reliability of the instruments is evaluated with Cronbach's alpha internal consistency coefficient.

The findings of this research reveal the effectiveness of the program, showing improvements regarding the level of stress of the students after having participated in the program sessions.

**Keywords: Academic Stress, Social Skills**

## INDICE

Contenido	
<b>DEDICATORIA</b> .....	iii
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	iv
<b>RESUMEN</b> .....	v
<b>Abstract</b> .....	vi
<b>I. INTRODUCCION</b> .....	10
<b>1.1. Realidad Problemática</b> .....	13
<b>1.2. Antecedentes de Estudio</b> .....	14
<b>1.3. Teorías relacionadas al tema</b> .....	16
<b>1.3.1. Estrés Académico</b> .....	16
<b>1.3.1.1. Definición</b> .....	16
<b>1.3.1.2. MODELO SISTÉMICO-COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO</b> .....	19
<b>1.3.1.3. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO</b> .....	22
<b>1.3.1.4. ESTRES EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS MÉDICAS</b> .....	23
<b>1.3.1.5. Causas asociadas al estrés académico</b> .....	23
<b>1.3.2. HABILIDADES SOCIALES</b> .....	25
<b>1.3.2.1. DEFINICION</b> .....	25
<b>1.3.2.2. TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES</b> .....	26
<b>1.3.2.3. MODELO TEORICO</b> .....	27
<b>1.3.2.4. HABILIDADES SOCIALES Y ENTRENAMIENTO</b> .....	28
<b>1.3.2.5. PROCEDIMIENTO EN LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE HHSS</b> .....	28
<b>1.3.2.6. CARACTERISTICAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES</b> .....	30
<b>1.4. Formulación del Problema</b> .....	30
<b>1.5. Justificación e importancia del estudio</b> .....	30
<b>1.6. Hipótesis</b> .....	31
<b>1.7. Objetivos</b> .....	31
<b>1.7.1. Objetivo General</b> .....	31
<b>1.7.2. Objetivos Específicos</b> .....	31
<b>II. MATERIAL Y METODO</b> .....	32
<b>2.1. Tipo y diseño de investigación</b> .....	32
<b>2.2. Población y Muestra</b> .....	33
<b>2.3. Variables, Operacionalización</b> .....	34

2.3.1.	Variables .....	34
2.3.2.	Operacionalización.....	35
2.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	37
2.5.	Procedimientos de análisis de datos.....	42
2.6.	Criterios éticos.....	43
2.7.	Criterios de Rigor científico .....	43
	<b>Validez y Confiabilidad</b> .....	43
2.8.	Análisis de datos.....	44
III.	<b>RESULTADOS</b> .....	44
3.2.	Resultados en Tablas y Figuras .....	44
	<b>Tabla 1</b> .....	44
	<b>Tabla 2:</b> .....	46
	<b>Tabla 3:</b> .....	47
	<b>Tabla 4:</b> .....	48
3.3.	Discusión de resultados.....	49
IV.	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	52
4.1.	CONCLUSIONES.....	52
4.2.	RECOMENDACIONES.....	53
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	54
	<b>ANEXOS</b> .....	60

## I. INTRODUCCION

En nuestro entorno social, las HH.SS han sido definidas por el modo en que la persona se desenvuelve ya sea dentro de un ámbito social, académico y/o profesional; dichas habilidades son primordiales al momento de intentar crear estrategias compensatorias las cuales se dan frente a las instancias del medio; así mismo es habitual que hablar de dimensiones en afinidad a la habilidad, persona y situación, dando lugar a distintos componentes ya sea conductual, cognitivo y situacional de las habilidades sociales.

A su vez, durante el desarrollo de preparación universitaria los alumnos de la facultad de Medicina pueden experimentar varios momentos de estrés los cuales ellos deben de enfrentar, por lo cual el manejo habilidades sociales lograría que dichos estudiantes puedan estar preparados para afrontar estresores del ámbito académico.

De tal manera el trabajo de investigación cuenta con la finalidad la elaboración de un programa de Habilidades Sociales que constara de 08 sesiones las cuales se aplicaron al alumnado del 3er año de Medicina, mismos que llegaron a presentar Estrés Académico, para ello se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico pudiendo así identificar la población, y en base a ello, tras haber finalizado el programa poder identificar la efectividad del mismo.

Por otro lado, la apreciación de Estrés Académico en los alumnos de Medicina el cual se realizó a través del Inventario SISCO y la elaboración de un programa de HH.SS respectivamente, sobre una población de 50 alumnos pertenecientes al nivel universitario del periodo lectivo 2022 – I, con una muestra de 40 alumnos al número de estudiantes aplicados. De igual modo la validez de dicho instrumento se valoró en base de criterio de expertos (validez de contenido por criterio de jueces).

Al momento de ingresar a la universidad el estudiante se enfrenta a una fila de dificultades, esfuerzos y también nuevos escenarios los cuales en su mayoría son desconocidos mediante los

cuales el alumno muestra poca o nula experiencia como por ejemplo el desarrollo de identidad propia, el saber o querer ser parte de grupo social, aquellos cambios fisiológicos y cognitivos que presentara en esta nueva etapa de su vida. (Castillo, 2007; Jiménez, Menéndez e Hidalgo, 2008; Boullosa, 2013).

Distintos causantes estresores en esta etapa llegan a ser el modo en como el estudiante se aprecia y como se quiere mostrar ante los demás, la necesidad de un trabajo para poder solventar sus gastos universitarios, las amistades nuevas, el cómo se forme profesionalmente y la educación (Barraza, 2008, Chau, 2004, Frydenberg, 2008, Martínez & Moreano, 2006). Frydenberg (2008) confirmó la aparición de aquellos estresores entre adolescentes alemanes, australianos, colombianos, Estadounidenses, entre otros.

Aparecen distintos caminos que delimitan al estrés, por ejemplo el modelo de Lazarus y Folkman 1986, siendo el pertinente de la teoría transaccional, misma que muestra la variable a modo de secuencia interactiva entre la persona y el entorno el cual permite la aparición e incrementación de aquellos factores psicológicos que se encuentran presente entre los estímulos y respuestas de estrés. Siendo este el causante de que aparezca un malestar o incomodidad el mismo que es originado antes las situaciones que se crean y aquellas que demanden ciertas respuestas predeterminadas por la sociedad, mismas que llegan a ser estimadas como excedentes a aquellas habilidades que se necesitan para saber afrontar situaciones; por otro lado también se puede llegar a ser observadas de una manera positiva como pequeños desafíos que animen a la persona a querer superarlos (Kleinke, 2007; Huaquín & Loaiza, 2004; Taylor, 2007).

Por lo tanto, estrés académico es una variable que puede ser descrita como aquella que aparece dentro del ámbito educativo (Barraza, 2008; Martín, 2007; Polo, Hernández & Poza, 1996).

A su vez, Barraza, (2005) afirma que aquellos estudiantes llegan a presentar síntomas de estrés viene a ser por el resultado del trajín y requerimiento que aparece en el ámbito estudiantil llegando a ser tanto endógeno como exógeno esto dado a que presentan ya que llegan a tener relevancia dentro del desempeño.

Dentro del mismo contexto el presente modelo logra conceptualizar el término como un desarrollo paulatino que se puede lograr siendo este de carácter adaptativo y psicológico puesto que muestra, en tres distintos períodos, en primer lugar, el sujeto, al estar inmerso en situaciones las cuales se pueden considerar estresores; en segundo lugar se da en aquel momento donde aquellos estresores logran generar una inestabilidad de tipo sistémica sobre la aparición de aquellos síntomas, y por último se aprecia cuando aquella inestabilidad sensorial exige al sujeto cometer faenas de afrontamiento para así poder equilibrar la situación respectiva para poder recuperar el equilibrio. Lo cual llevaría a poder identificar cuáles serían los tres componentes del estrés académico los cuales serían los estímulos, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza 2008). También ha sido posible demostrar que el estrés académico puede aumentar según el alumno vaya avanzando dentro de su ciclo académico.

De igual modo se hayo que al encontrarse en ciclos más adelantados genera más factores estresantes en el estudiante, esto debido a que nivel de exigencia aumenta y a la par aumentando los niveles estrés los cuales tienden a aparecer mucho más en época de exámenes finales o entrega de trabajos finales, así como también el comienzo de prácticas profesionales. Siendo estos los escenarios donde los estudiantes tienden hacer frente a las dificultades que se ejerce dentro de la comunidad, también están presentes aquellas limitantes con respecto a sus conocimientos y algunas presiones hechas por el grado de competencia que se pueda presentar con compañeros del mismo grado. (Tolentino, 2017).

Para la evaluación de Habilidades Sociales se tiene que tener presente la importancia de los test psicológicos los cuales son una buena herramienta para poder identificar que habilidades son las que se buscan y cuáles son las que se quiere trabajar permitiendo así recolectar datos en un breve tiempo siendo fiables al momento de la corrección.

### **1.1. Realidad Problemática.**

En nuestro país a la fecha hay poca evidencia con respecto a los efectos que puedan existir entre el manejo de Habilidades Sociales y el Estrés Académico, así como la creación y elaboración de un programa de HHSS y el cómo influyen en los estudiantes de la carrera de Medicina dentro del entorno académico universitario, esto dado a que el manejo de ambas variables, juntas, es relativamente nueva y según lo investigado por el propio investigador existe poca evidencia sobre ello, por lo que su evaluación amerita futura investigación.

La importancia de la creación y diseño de programas en Habilidades Sociales para poder disminuir las posibles dificultades que puedan surgir al presentar indicadores de estrés en el entorno académico, así como de tener en cuenta de una manera propia y oportuna las necesidades de los estudiantes, puesto que en lo concerniente a las respuestas y como resultado al encontrarse niveles alto de estrés los cuales pueden ir desde rasgos depresivos, ataques de ansiedad, mostrar irritabilidad, problemas claros de autoestima, problemas para conciliar el sueño, problemas respiratorios, una punzante reacción a que pueda llegar a subir la presión, etc. (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78), llegando así a afectar de carácter alarmante la salud del sujeto como su rendimiento académico.

Por medio de la observación y la entrevista realizada en estudiantes de 3er año de Medicina se pudo identificar que la gran mayoría de la población afirmaba presentar malestar con respecto a estrés académico los cuales se daban por medio de las exigencias internas en la universidad las cuales vendrían a ser las que realizamos cuando somos autoexigentes, por ejemplo, altas perspectivas por alcanzar una meta, necesidad de mantener el control, el esfuerzo, entre otros; así como las exigencias externas, es decir, aquellas que se van presentando en el entorno por ejemplo la entrega de trabajos finales, el rendir pruebas y/o exámenes, los trabajos grupales, exposiciones, manejo de tiempo entre otros, todo esto dado en los distintos cursos que vienen llevando, puesto que al encontrarse en el 3er año de la carrera aumenta el esfuerzo de los cursos y se preparan para lo que vendría hacer el área clínica y posteriormente su internado, incrementando así el estrés que sufren dentro de dicho año académico.

## **1.2. Antecedentes de Estudio**

### **INTERNACIONAL**

Según un estudio de Cantillo y Yaguna (2017), ¿existe alguna relación entre las habilidades sociales y el desempeño científico de los alumnos de la Universidad Cooperativa de Columbia, Campus Santa Marta?, se tuvo que forjar la relación que existe entre los HH.SS para Administración, Contabilidad y Estudios de Negocios Internacionales. Con esta metodología, presentan una especie de investigación descriptiva de relaciones no aleatorias. La población se formó por 908 estudiantes entre 15 a 21 años cuyo objetivo fue averiguar si existe conexión entre el estrés académico y HH.SS. Como resultado, se encontró que solo asuntos generales 0, comercio 5 y contabilidad 5 tenían puntajes promedio altos. De esto podemos concluir que la mayoría de los participantes, a pesar de que son altamente calificados, muestran poco desarrollo de habilidades sociales, lo que sugiere el desarrollo de programas de capacitación para HH.SS y nuevas investigaciones que podrían desarrollarse.

Bonfil (2017) en su investigación titulada “Estrés de los Estudiantes de Enfermería en las Practicas Clínica, Diseño y Efectividad de un programa de Intervención”, fue desarrollado en dos partes. Práctica preclínica en la Universidad Rovira i Virgili (URV). La segunda faceta, denominada 'eficacia e implementación de la intervención', analizó el diseño y la viabilidad para minimizar el estrés de los estudiantes de la URV. Este estudio fue una intervención analítica, cuasi-experimental, longitudinal pre y post-intervención para estudiantes de los cursos académicos 2012-2013 y 2013-2014. Se realizó una metodología mixta cuantitativa utilizando cuestionarios como herramienta, mientras que se logró una estrategia grupal como técnica de recolección de información. Los mejores resultados del estudio fueron la primera fase, que mostró que el factor “indefensión y ansiedad” tenía valores más altos en los tres campus, y la segunda fase, que se centró en el diseño del piloto y la Eficacia. Intervención y Efectividad”. . Para evaluar la efectividad de las intervenciones implementadas se comparó la reducción del estrés de los cursos con y sin conocimiento de la implementación de las intervenciones diseñadas, y los resultados muestran una mayor reducción del estrés luego de la implementación de las intervenciones.

## **NACIONALES**

Según autores Alcántara, S. y Onofre, L. (2017), en su tesis “RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y PH SALIVAL EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD DE LA PROVINCIA DE CHICLAYO.”, evidencio un alto nivel en relación al estrés académico en los alumnos, los cuales se pueden percibir al comienzo de sus clases, durante y al estar terminando el ciclo académico siendo este último poco más estresante y agotador debido a la carga que generan aquellos últimos meses de clases, lo que llega a indicar que aquellas variables que se busca, aumentan paulatinamente según como va transcurriendo el periodo académico, a su vez su grado de dificultad, a su vez el presente estudio fue elaborado en una población la cual se conforma de alumnos del tercer y cuarto año de odontología, donde se observa que los alumnos de tercer año llegan a ser los que muestran niveles más altos.

Para Monroy, R. (2017) en su tesis “ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DE TIEMPO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA, PERÚ” el cual arrojó distintas discusiones, como por ejemplo el hecho de que los estudiantes reflejen un puntaje promedio de estrés académico de 1.95 (D.E=.51-9). De igual modo estimando el grado de estrés donde se obtuvo una media de 2.53 (DE= .92). En relación a los factores estresores que produce el área académica se aprecia que las distintas evaluaciones y trabajos que pueda genera el docente llegan a ser los mayores causantes o generadores de estrés en los estudiantes (M= 2.85, DE= .91), seguidamente por la acumulación de trabajos universitarios (M= 2.80, DE= .87), por último, los escasos o falta de tiempo que presentan los estudiantes para poder culminar y presentar sus (M= 2.70, DE= 1.06). Con respecto a las reacciones sintomatológicas se apreció que las respuestas más habituales fueron las psicológicas (M= 2.10, DE= .85), siguiéndole las de tipo comportamentales (M= 1.87, DE= .87) y por ultimo las dolencias físicas (M= 1.74, DE= .85).

Según Palomino, G., Romero C. (2018) en su tesis titulada “ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO” comentan que la era del avance tecnológico y la aceleración del ritmo de

vida ha aumentado la enfermedad del estrés académico entre los estudiantes universitarios tanto a nivel internacional como regional. Siendo Perú en donde no se toman medidas preventivas por parte de las autoridades correspondientes. El objetivo general fue establecer la relación entre Estrés Académico y HH.SS en alumnos de administración de empresas de la Universidad Nacional del Callao durante el 5to ciclo y periodo 2018. El valor alfa de CronBach fue de 0,933 y para las habilidades sociales fue de 0,883. En un estudio de investigación, la metodología fue determinada por 0 docentes universitarios. El instrumento utilizado fue un cuestionario publicado por Barraza utilizando adaptaciones del inventario SISCO para este fin.

Por otro lado, se estableció una relación positiva y moderada entre estresores y habilidades sociales, presentando los estudiantes niveles altos de estresores (75%) y contrastantemente bajos niveles de habilidades sociales. De fundamental importancia son los estudiantes en situaciones estresantes.

### **1.3. Teorías relacionadas al tema.**

#### **1.3.1. Estrés Académico**

##### **1.3.1.1. Definición**

El estrés académico se define como la tensión física y emocional asociada con las exigencias académicas. (Fernández de Calvo y Luévano, 2018).

En cuanto a la variable académica, se encuentran pocos estudios analizando las diferencias entre el tipo de universidad y el año de estudio con el EA, sin embargo algunos estudios argumentan que en las universidades privadas pueden experimentar niveles más altos de estrés académico. (Ávila et al., 2018)

La percepción de un estudiante sobre su capacidad de cumplir con acierto las peticiones académicas puede llegar a generar pensamientos y sentimientos negativos, impedimentos físicos como insomnio, cefaleas, ansiedad, poca o baja concentración, desorganización y problemas de adaptación. Existe una relación inversa entre la autoestima académica y la sensibilidad al estrés. Fernández de Castro y Luévano (2018)

Diversos estudios asemejan una presencia relativa de Estrés Académico hallada en los primeros años de los estudiantes (Damásio et al., 2017), del mismo modo encuentran altos niveles en aquellos que cursan casi los últimos años de formación (Bedoya-Lau et al., 2014).

El ambiente universitario es uno de los mayores estresores humanos, con exigencias académicas crecientes, y se sabe que existe una relación proporcional entre el nivel de educación y el nivel de estrés; el estrés de cada individuo también aumenta en tendencia alcista. Este efecto se conoce como estrés académico, y es una respuesta que activa los estresores específicos a los que están expuestos los estudiantes: las áreas fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que los hacen sufrir ante estímulos y eventos académicos, tiene la mejor respuesta cuando el estrés está en el nivel correcto. Sin embargo, cuando el nivel supera el potencial de recuperación, se convierte en un factor fatal en el rendimiento académico, y esta relación se conoce como la Ley de Yerkes-Dodson (Espinoza, 2018)

Zarate, D., Soto, D., Castro, C, y Quintero, S., (2017 p. 92). Señala que el estrés académico es una condición que se presenta cuando un estudiante siente una percepción negativa de las exigencias de su entorno (angustia), cuando las situaciones que enfrenta durante el transcurso de la educación son estresantes, y el control sobre la interacción con ellas y de se perderán, a veces hay síntomas físicos como ansiedad, fatiga, insomnio y síntomas académicos como bajo rendimiento escolar, apatía ocupacional, ausentismo e incluso ausentismo.

Los factores que hacen que una persona sufra estrés académico se pueden determinar de acuerdo a las características de cada individuo, incluyendo factores basados en la personalidad, autoestima y resistencia orgánica; Por tanto, el estresor puede ser percibido de forma diferente por dos personas, demostrando que la respuesta a los estímulos estresantes es individual y subjetiva y refleja la adaptación de cada individuo (Domingues Hirsch et al., 2018).

La integración en una universidad es una experiencia estresante con circunstancias que cambian las prioridades en los estudios, la educación y el entorno personal. Estas diferencias aumentan el riesgo de alto estrés entre los estudiantes y pueden explicarse por diferentes experiencias, incluyendo nerviosismo, ansiedad, fatiga, estrés, ansiedad y otras emociones similares (Escobar Zurita, Soria de Mesa, López Proano y Penafiel Salazar, 2018).

El EA provoca desequilibrios sistémicos con la manifestación de una serie de síntomas donde el estudiante es quien utiliza estrategias de afrontamiento para restablecer este equilibrio (García et al., 2017; Pena-Paredes, Bernal, M., Pérez, C., Reina A. y García, S., 2018).

Sánchez-Villena (2018) señala que el estrés académico es mayor en los estudiantes universitarios esto dado a la gran cantidad de requisitos académicos, las actividades que se realizan durante la transición académica, tales como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, actividades son eventos que el estudiante universitario realiza de manera continua durante el proceso educativo, pero cuando la sobrecarga de estrés se presenta como respuesta del cuerpo, escuela y demandas personales. ; Lo más importante de esta situación son las consecuencias que afectan a los ámbitos educativo, físico, psicológico y social.

El estrés académico se refiere a las prácticas que necesita la universidad y que son importantes para enfrentar los desafíos que enfrenta desde una perspectiva social, económica e institucional. En palabras de Zárate et al. (2017), los estudiantes encuentran estresantes muchas situaciones que encuentran en la formación profesional, en la mayoría de los casos, las estrategias de afrontamiento son inadecuadas o ineficaces, lo que a su vez contribuye a la inquietud, la fatiga física, el insomnio, el bajo rendimiento académico, la disminución de la motivación, el ausentismo escolar y la deserción escolar.

Además, Suárez-Montes y Díaz-Subieta (2017) sustentan la tesis de que la sensibilidad al estrés está influenciada por la personalidad, las habilidades de afrontamiento y la red

de apoyo social de cada individuo, las cuales se reflejan tanto en manifestaciones físicas como conductuales, incluyendo aislamiento, contención, gestos nerviosos, inquietud. Además de la incapacidad para tomar decisiones, las reacciones psicológicas incluyen falta de concentración, irritabilidad y pérdida de confianza en uno mismo.

### **1.3.1.2. MODELO SISTÉMICO-COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Morales y Barraza (2017, p. 44) comenta que “sistémico-cognoscitivista propuesta por Barraza en el 2006 lo constituye cuatro hipótesis las cuales son

1. Componentes Sistémicos del Estrés Académico.
2. Estrés Académico como estados psicológicos.
3. Desequilibrio Sistémico aplica del estrés académico.
4. Del afrontamiento como resultado del equilibrio sistémico.

Para el modelo sistémico-cognoscitivista propuesto por Barraza el cual se ha basado en supuestos los cuales son:

Primero, el supuesto sistémico es que los seres humanos como sistemas abiertos se relacionan con su medio en un flujo continuo de entrada (inputs) y salida (outputs) con el fin de lograr un equilibrio sistémico probado bajo supuestos. Esto se refiere al hecho de que un sistema se identifica como una serie de elementos que están estrechamente relacionados y tienen objetivos específicos, la relación entre un sistema y su entorno se puede caracterizar como una red construida según un esquema de entrada-salida. Llamada de entrada para importar los recursos necesarios para iniciar un ciclo de actividad del sistema y producir el flujo de salida del sistema. Esta relación (entrada/salida) se complementa con el concepto de retroalimentación. La retroalimentación es un elemento de sistema abierto que recopila información sobre el impacto de las decisiones internas en el entorno y permite que el sistema ajuste su comportamiento. Y finalmente, ante condiciones ambientales fluctuantes, los humanos actúan sobre el sistema a través de compensaciones internas o externas que desplazan,

bloquean, complementan o modifican estos cambios para mantener el equilibrio en todo el sistema.

En segundo lugar, las suposiciones cognitivas agregan una descripción de lo que sucede dentro del sistema, está relacionado con procesos internos que median entre entradas y salidas.

El primer elemento es la primera circunstancia en que se produce el hecho, sea nocivo o peligroso, el segundo elemento es la interpretación de este evento, en este sentido, los sujetos la perciben y la califican como tal y el tercer elemento significa que el organismo se activa en respuesta a la amenaza. Hay tres tipos de evaluaciones que realizan las asignaturas: neutro, si el hecho no afecta a la persona ni la obliga a actuar, positivo, el evento se juzga favorable para mantener el equilibrio y se dispone de recursos para actuar así mismo las razones negativas son que el evento se ve como una pérdida, una amenaza o un desafío a los propios recursos que se perciben como abrumados, lo que inevitablemente conduce a un desequilibrio.

En cualquier caso el individuo se ve obligado a responder en un desequilibrio entre lo que se experimenta como un evento estresante y los recursos de los que dispone la persona genera estrés y lo exige a manejar otras estrategias de afrontamiento conjunto de respuestas cognitivas o conductuales que una persona lleva a cabo ante el estrés con el fin de gestionarlo o neutralizándolo.

Para explicar el presente modelo sistémico-cognositivista aplicándolo al estrés académico, Barraza utiliza el siguiente gráfico

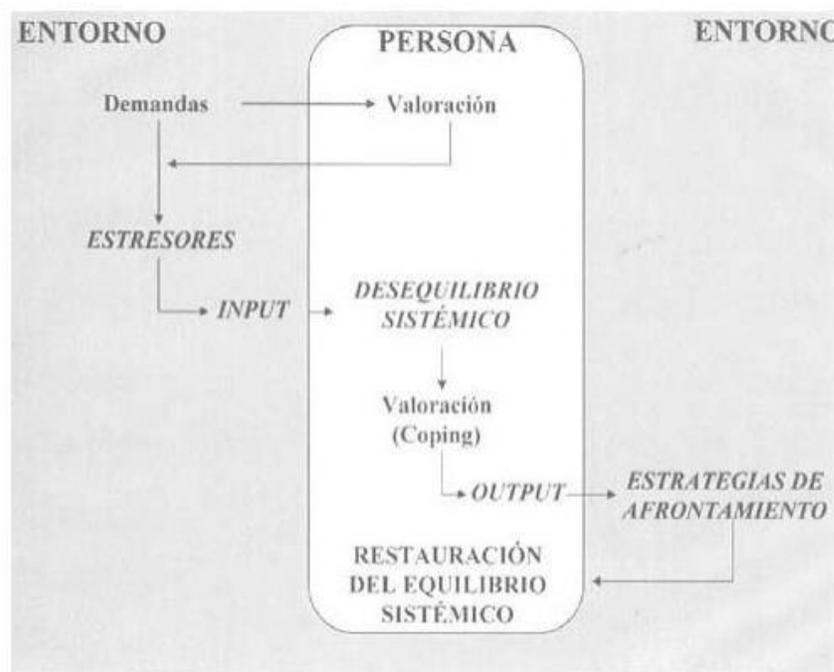


Figura 1. Representación del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.

El entorno impone un conjunto de exigencias al estudiante y está sujeto a un proceso de evaluación realizado subjetivamente por cada estudiante, si los estudiantes encuentran que estos son abrumadores, se califican como factores estresantes. Estos factores estresantes proporcionan información al sistema y crean un desequilibrio en la relación entre los estudiantes y su entorno.

El desequilibrio de todo el cuerpo reemplaza un segundo proceso de evaluación de su capacidad para hacer frente a situaciones estresantes y determinar la mejor manera de lidiar con situaciones estresantes, el sistema (personas) entonces responde o actúa con estrategias de afrontamiento (salidas) a las demandas del entorno. Si la estrategia de afrontamiento utilizada por el alumno tiene éxito, el sistema debería restablecer el equilibrio en todo el cuerpo; de lo contrario, no debería hacerlo, el sistema ejecuta un tercer proceso de evaluación que resulta en el ajuste de las estrategias de afrontamiento para lograr el éxito esperado del estudiante

### **1.3.1.3. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Rossi (2001, citado en Rosales Fernández, 2017) identifica tres tipos de respuestas al estrés académico.

- a) Síntomas físicos: dificultades gástricas, agotamiento físico, poca capacidad para cumplir objetivos, cervicalgia o dolor lumbar, insomnio, pérdida de peso, entre otros.
- b) Síntomas psicológicos: nerviosismo, anhedonia, dificultad para la toma de decisiones, problemas de autoestima, inquietud, problemas de motivación personal, dificultad para controlar situaciones, se hacen presente pensamientos negativos, estrés, preocupación por eventos cotidianos, problemas de concentración.
- c) Síntomas conductuales: Impulsos de querer consumir cigarros, lagunas mentales, conflictos diarios en situaciones que se presentan, dificultad para hacer frente a las tareas asignadas, comer más o menos, poco interés por sí mismo o por los demás.

### **Las Estrategias de Afrontamiento**

#### **Estresores**

Los estresores académicos provocan desordenes sistémico con diversas manifestaciones a su vez el estudiante es quien debe llevar a cabo estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio (García et al., 2017; Peña-Paredes, Bernal Mendoza, Pérez Cabañas, Reyna Ávila, & García Sales, 2018). Todos los organismos sienten respuestas de estrés a lo largo de su vida sin embargo, si la respuesta del sujeto persiste puede agotar las reservas personales traducirse en diversos problemas que pueden afectar sus actividades diarias. Sánchez-Villena (2018) afirma que el estrés académico es más elevado en aquellos estudiantes universitarios por el mayor número de actividades y presión.

Aquellas actividades realizadas durante el episodio académico ya sea tareas, exámenes, reuniones, compromisos, son programas que un universitario ejecuta diariamente a lo largo periodo, sin embargo al ocurrir una sobrecarga es en esos momentos donde el

cuerpo genera una respuesta ante la exigencia escolar y personal apareciendo el estrés siendo lo más importante las consecuencias que resultan en los ámbitos académico.

La persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta (Guadarrama Guadarrama et al., 2012). Suárez-Montes y Díaz-Subieta (2015) han mencionado que "el estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental" (p. 302).

#### **1.3.1.4. ESTRES EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS MÉDICAS**

La integración a la universidad es una experiencia estresante que viene con situaciones que cambian el enfoque del aprendizaje, la educación y el ámbito personal. Dichos cambios pueden aumentar el riesgo de que los estudiantes experimenten altos niveles de estrés y pueden explicarse en diversas experiencias, que incluyen nerviosismo, tensión, fatiga, estrés, ansiedad y otros sentimientos similares. (Escobar Zurita, Soria de Mesa, López Proaño, & Peñafiel Salazar, 2018).

Aquellas escuelas que manejen áreas ya sea humanidades, Enfermería o Medicina, se encuentran entre las carreras que generan un mayor índice en lo concerniente a estrés académico. Para Carmel y Bernstein la escuela de medicina genera un entorno de bastante estrés para el alumno dado que al momento de comenzar una investigación se encontraron altos grados de estrés con puntajes de 64,5% en estudiantes del primer año de Medicina.

Por otro lado, al realizar diversas exploraciones en países como México, Venezuela y Perú, se pudo hallar en las carreras de medicina que los estudiantes alcanzaron valores superiores al 67%.

#### **1.3.1.5. Causas asociadas al estrés académico**

CoradoUlizar (2013, citado en Pacheco Castillo, 2017) enumera posibles causas del estrés académico.

- a) Competencia grupal y entre pares: Algunos compañeros se sienten intimidados entre compañeros.
- b) Tomar exámenes: Esto a menudo crea estrés y puede conducir a bloqueos mentales
- c) Sobrecarga de tareas: El estrés se acumula y el trabajo avanza.
- d) Exhibición del trabajo en clase: Si hablar en público no es una de las fortalezas del estudiante, el estudiante debe ser consciente del estrés al presentar su trabajo.
- e) Intervención en clase: La participación en clase provoca sentimientos de estrés. Los estudiantes temen cometer errores debido a la calificación que puedan obtener.
- f) Ambiente físico desagradable: Las aulas no son adecuadas y las calificaciones inadecuadas y malas conducen a la desconexión y al aumento de la ansiedad entre los estudiantes.
- g) Sobrecarga Académica: La carga profesional excesiva, el trabajo obligatorio, etc. son consecuencias estresantes para los estudiantes.
- h) Demasiados alumnos en el aula: También llamado hacinamiento en el aula. Los estudiantes que sufren miedo a estar rodeados de mucha gente suelen tener niveles elevados de ansiedad. Además, los maestros no tienen suficiente tiempo para hacer frente. Sus necesidades especiales crean un ambiente estresante para los estudiantes.
- i) Poco tiempo para presentar tareas: Las tareas y exámenes inesperados colocan a los estudiantes en escenarios difíciles de manejar y provocan situaciones estresantes.
- j) Problemas y Conflictos con los compañeros y profesores: Los estudiantes pueden encontrar intimidantes a sus profesores y compañeros, o simplemente tener problemas para llevarse bien con ellos, y esto es una fuente de estrés.

Arribas (2013, citado en Rosales Fernández, 2017) citó una gran cantidad de temas a abordar en relación a las causas del estrés académico como por ejemplo las largas horas de trabajo y la apreciación de los estudiantes hacia sus profesores como causas del estrés académico, entre otras cosas, lo que utilizan.

## **1.3.2. HABILIDADES SOCIALES**

### **1.3.2.1. DEFINICION**

Las HHSS en Psicología son un conjunto de comportamientos, hábitos y pensamientos observables que promueven una comunicación efectiva, relaciones satisfactorias entre personas, respeto por los demás y conducen a un mejor bienestar y emociones. En otras palabras, es un conjunto de pautas sobre cómo funcionan las personas, ayudando a las personas en sus relaciones y respetando los derechos de los demás y de ellos mismos. Escovedo (2021)

Se puede considerar que el origen del termino remonta hasta el año 1949, donde fue Salter (citado por Pérez, 2000), quien logra describir diversos métodos tratando así de mejorar los niveles de expresividad de las personas hacia las personas, aquellas ideas fueron tomadas en 1958 por Wolpe quien hizo uso por primera vez del término “conducta asertiva” y los convertiría en lo que ahora se conoce como Habilidades Sociales, los métodos que llego a utilizar Salter fueron los siguientes:

- a) El poder expresar de una buena manera las emociones.
- b) Rasgos faciales que reflejan nuestras emociones.
- c) El uso correcto de la palabra al ser el primero en hablar.
- d) El manejo de cordialidad cuando se recibe un cumplido.
- e) Saber mostrar el desacuerdo sin lastimar a las personas.
- f) Actuaciones espontáneas.

Las habilidades sociales se experimentan desde tempranas edades por lo que los padres tienden a jugar un rol importante en dicho aspecto, estas habilidades se adquieren durante toda la vida a través de algunos mecanismos como por ejemplo el aprendizaje verbal, la experiencia y la observación.

Del mismo modo, mediante la experiencia adquirida y poniendo en práctica una habilidad la persona se da cuenta que obtiene una respuesta positiva a su vez mediante la observación también se pueden adquirir habilidades mientras se ven conductas positivas de otras personas y se ponen en práctica.

Por último mediante el aprendizaje verbal, este se produce cuando otra persona suele decirnos el como uno debe de comportarse dentro del entorno social (siendo estas conductas dentro del hogar, el cómo comportarse con la familia, con los compañeros de clase o en el trabajo).

De igual forma, Gismero E. (2010, p.12) afirma que el HH.SS es como un conjunto de síntomas divididos entre verbales y no verbales, a través de los cuales los individuos pueden expresar diversas emociones y otras expresiones, señala que muestra el formato . La asertividad es considerada un pilar fundamental de equilibrio en las dinámicas interpersonales, respetado y potenciado con el objetivo de fortalecer el sector externo (citado en Javier, 2017, p. 166).

### **1.3.2.2. TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES**

#### **A) Habilidades Sociales Básicas**

Son las primeras que se adquieren y al mismo tiempo las más importantes cuando se trata de la comunicación en las diversas etapas del desarrollo humano. Las habilidades sociales básicas son las primeras habilidades que adquiere una persona, son las habilidades necesarias para iniciar y mantener la comunicación básica. Estas habilidades incluyen: cómo iniciar una conversación, cómo conducirla, cómo terminarla, cómo hacer una pregunta, etc.

#### **B) Habilidades Sociales Avanzadas**

Estas habilidades desarrollan la capacidad de una persona para poder comportarse satisfactoriamente en entornos sociales distintos, “después de que formarse la primer habilidad, esta ayuda a la persona a poder conducirse de un modo más efectivo en la sociedad. Estando asociados con la capacidad de poder pedir ayuda, dar y seguir instrucciones, el pedir disculpas y demás. Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein, 1989 (Citado en Contreras y Turpo, 2018, p.2).

### **C) Habilidades sociales afectivas**

Este tipo de habilidades lo ayudan a reconocer sus propias emociones y cómo afectan las emociones de los demás. Estas habilidades están estrechamente relacionadas con el manejo e identificación de emociones y emociones. Hay una característica que Entre otras cosas, se puede encontrar identificación y expresión de sentimientos y emociones, empatía y respeto.

### **D) Habilidades de negociación**

Este tipo de habilidad ayuda de manera efectiva a otras personas en situaciones negativas en ciertas áreas, debido a que este tipo de habilidad suele utilizar la mediación, la capacidad de negociación, cualidades que permiten que dos o más partes lleguen a un compromiso mutuo, suelen ser habilidades blandas. Incluyendo habilidades como comunicación, persuasión, planificación, planificación estratégica y colaboración.

### **E) Habilidades para hacer frente al estrés**

Estas habilidades te ayudan a negociar y resolver tensiones en una variedad de ámbitos que pueden surgir en la sociedad y el aula; habilidades alternativas para ataques como: compartir, negociar, autocontrol emocional, defender derechos, evitar peleas, etc. El individuo sabe cómo reaccionar y quejarse, manejar los desacuerdos y lidiar con la presión de los compañeros.

#### **1.3.2.3. MODELO TEORICO**

Se comenta que para que un programa de entrenamiento en habilidades sociales llegue a obtener mejores resultados, es necesario poder trabajarlos en grupo, puesto que aquel entorno se asemeja más a una situación real, a su vez se vuelve un entorno con mayor facilidad para un refuerzo social (Masters, 2017).

Es por ello que la elaboración de un programa para la mejora, manejo o entrenamiento de HHSS tiene que ser integrado en los estudiantes puesto que permitirá obtener nuevas

estrategias de afrontamiento, poder disminuir la ansiedad social, tratar de cambiar conocimientos y respuestas cognoscitivas.

#### **1.3.2.4. HABILIDADES SOCIALES Y ENTRENAMIENTO**

Cuando se llega a aprender una habilidad, esta misma puede modificarse a través de un respectivo entrenamiento. (Merrell; 2017)

El entrenamiento en HHSS presenta distintos ámbitos de aplicación, puede decirse que hoy en día, cualquier tipo de intervención psicológica tolera algún componente para el ejercicio o para la innovación de la conducta interpersonal, del cual se puede mencionar lo siguiente

#### **1.3.2.5. PROCEDIMIENTO EN LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE HHSS**

A través de las distintas investigaciones (Monjas, 2017; Caballo, 1993) entre otros, mencionan que para poder obtener una mejora en el manejo de HHSS se es primordial que cada parte del programa presentes estas naturalezas:

Instrucción verbal, exposición de la habilidad y discusión: Esto tiene como objetivo que los sujetos adquieran un concepto de la habilidad que se va a trabajar en esa sesión o taller; y conozcan las ventajas y desventajas de la ausencia o adquisición de dicha habilidad. Además, se identifican los componentes conductuales específicos de la habilidad, es decir, saber cómo se actúa, en que situación, etc.

#### **Modelado**

También llamado aprendizaje observacional o aprendizaje compensatorio. Consiste en exponer a los niños o niñas a uno o más modelos que demuestren el comportamiento que necesitan aprender, debes brindar un ejemplo de uso de tu habilidad. Se supone que los niños aprenden una respuesta dada al observar el comportamiento social competente del modelo. Para que el modelado tenga el efecto deseado, es importante que: a) Los modelos tienen características similares a los observadores y exhiben habilidad en la realización de acciones. b) La presentación del modelo debe ordenarse de manera clara

y detallada, con dificultad, detalles principales, diferentes modelos de la misma habilidad y suficiente repetición (misma habilidad observada en diferentes momentos).

c) El espectador se parece al modelo y le gusta y se siente atraído por el modelo. Los efectos de modelado no solo revelan comportamientos para imitar, sino que también requieren que los observadores presten atención, retengan y reproduzcan los comportamientos observados. Por tanto, es importante fomentar la emulación del modelo (Frederick y Morgeson, 2005; McDonald y Colds, 2005).

### **Práctica**

Esto se refiere a la puesta en práctica de la habilidad social que se ha aprendido, se realiza en pequeños grupos, en una situación, que se crea en el taller y también en situaciones naturales y cotidianas que se aprovechan oportunamente.

Role- playing: Llamado también ensayo conductual. Ésta es la práctica simulada, que tiene como objetivo que el niño ensaye la conducta deseada imitando las conductas previamente observadas en los modelos. Es aconsejable que el niño practique y ensaye varias veces la conducta recién aprendida, esto lo debe hacer con diferentes niños y en distintas situaciones para que se produzca el aprendizaje significativo y se favorezca la generalización y transferencia de lo aprendido (Bandura y Walters, 1982; Gol Ma At Tal y Jarus, 2005).

### **Reforzamiento y moldeamiento**

Se refiere a reforzar comportamientos que los acerquen a conductas más deseables. Los estudiantes deben recibir un refuerzo positivo inmediatamente después del juego de roles. Retroalimentación: Consiste en dar retroalimentación al niño sobre su desempeño inmediatamente después del juego de roles. Es decir, dejar saber a los sujetos cómo practicó, cómo usaron sus habilidades sociales, etc. De esta forma el niño puede saber qué hizo bien, qué debe mejorar y qué debe cambiar. Es importante reforzar y complementar sus comentarios. Estos dos componentes se complementan y son prácticamente indiferentes en la práctica.

### **Tareas**

Las tareas son de gran utilidad ya que de este modo se refuerzan los conocimientos adquiridos en la clase. Esto consiste en encargar al alumno que utilice lo aprendido en

la clase con sus amigos y en su vida cotidiana, con las indicaciones y posterior supervisión del profesor o administrador.

#### **1.3.2.6. CARACTERISTICAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES**

Para Munive, W. (2017) Las HH.SS son factores que pueden condicionar la vida de las personas, de igual modo la falta de ellas pueden afectar a una persona de muchas maneras y se puede ver reflejado en el rendimiento académico así como estrés que pueda causar el mismo entorno.

De igual modo se tiene que tener en cuenta que el nivel de eficacia que pueda tener una persona con respecto a un hecho que desee alcanzar tiende a variar y a depender de lo que desea lograr específicamente tomando en cuenta factores como lugar y persona teniendo en cuenta que una conducta puede significar muchas cosas dependiendo del lugar donde se encuentre.

#### **1.4. Formulación del Problema.**

¿Cuáles son los efectos de un Programa de Habilidades Sociales aplicado en estudiantes del 3er año de medicina con estrés académico, Chiclayo – 2022?

#### **1.5. Justificación e importancia del estudio.**

Dentro del ámbito de la psicología educativa se ha podido apreciar diversos problemas en torno al área académica del adolescente relacionado al estrés que le suscita la vida universitaria puesto que mientras más avance sus años de su casa de estudios mayor es la probabilidad de que en algún punto sufra de un estrés académico debido al trajín, el mayor peso que va adquiriendo en cada uno de sus cursos, la responsabilidad y el desgaste mental que le pueda producir.

Siendo para ello la carrera de medicina, aquella que en su curricular académica tiende a tener mayor peso conforme avancen su periodo estudiantil, a su vez, en el 3er año de carrera los alumnos comienzan a asistir a “Clínica” periodo en el cual los alumnos comienzan a asistir a hospitales a modo de prácticas, alternándolos con sus horarios, existiendo alumnos que no puedan manejar el trabajo que involucre, por ello el énfasis en la parte actitudinal frente al estrés académico acompañado del desarrollo de un

programa de habilidades sociales presente en los estudiantes de Medicina del 3er año durante el proceso de formación.

Se sabe que todo adolescente presenta o ha presentado algún cuadro de estrés y más aún cuando se encuentra en dentro de una etapa de formativa, dado a la carga académica que llevan en relación a una gama de situaciones estresantes y ansiógenas, por lo tanto, es de suma importancia el poder identificar al alumno cuando se encuentra en ese momento y brindarle la ayuda necesaria.

## **1.6. Hipótesis.**

### **General**

Hi: Un buen manejo en el uso de habilidades sociales mediante un programa permitirá desarrollar mejores herramientas en los estudiantes para reducir sus niveles de estrés académico.

### **Específicas**

H1: Un mejor manejo en el uso de Habilidades Sociales conlleva a mejores herramientas para disminuir el Estrés Académico.

H2: Un mal manejo en el uso de Habilidades Sociales conlleva a bajas herramientas para disminuir el Estrés Académico.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. Objetivo General.**

Comprobar la efectividad de un Programa de Habilidades Sociales para disminuir el estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022

### **1.7.2. Objetivos Específicos**

- Diseñar, validar y aplicar un Programa de Habilidades Sociales para disminuir el estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022

- Conocer los niveles de estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022 mediante un pre test.
- Conocer los niveles de estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022 mediante un post test.
- Comprobar la aplicación del Programa de Habilidades Sociales para disminuir el estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022.

## **II. MATERIAL Y METODO**

### **2.1. Tipo y diseño de investigación**

El presente trabajo consta de un análisis descriptivo cuyo fin es identificar las características de la muestra para posteriormente obrar una exploración de necesidades, en tal cuestión se trabajó con las siguientes variables de juicio las cuales son carrera profesional, facultad y nivel y año académico, así mismo y se procedió con el análisis descriptivo se ejecutara el Inventario SISCO de estrés académico para alumnos de la carrera de medicina del 3er año de una universidad particular y un taller de Habilidades Sociales.

Después de cumplir el análisis de necesidades se toma como diseño cuasi – experimental dado que este tipo de diseño sirve en la elaboración de un programa donde la variable dependiente es el estrés académico en los estudiantes y la variable independiente viene a ser el Programa de enseñanza en Habilidades Sociales.

Por su finalidad es una investigación básica dado que aporta nuevos conocimientos científicos para una determinada situación problemática. (Esquivel & Venegas, 2013).

Por su período o secuencia del estudio, es una investigación transversal, dado que el estudio de las variables se hace en un determinado momento (Esquivel & Venegas, 2013).

Por su naturaleza la investigación es cuantitativa, ya que para la interpretación y análisis de resultados se hace uso de connotaciones numéricas (Hernández, Baptista y Fernández 2014).

Según la orientación que asume, la investigación es descriptiva ya que indaga hechos de una realidad actual (Esquivel & Venegas, 2013).

## DISEÑO CUASI EXPERIMENTAL

G. Exp. = O 1 X O 2

G. Cont = O 3 O 2

O1 O3 mediciones del Pre test de las variables dependientes.

O2 O4 mediciones del Post test de las variables dependientes.

X Programa de Habilidades Sociales en adolescentes con estrés académico.

### **2.2. Población y Muestra**

Se trabajó con una población de 50 estudiantes pertenecientes al nivel universitario del periodo lectivo 2018 - I de la modalidad educación presencial mixta de la carrera profesional de medicina a partir del VIII ciclo.

A su vez, se tendrá una muestra tipo no probabilística de criterio o juicio y por conveniencia, dado que la elección pueda depender de las causas relacionadas con los caracteres de investigación de quien maneja la muestra. Aquí depende del proceso de toma de decisiones, obedeciendo a criterios de selección.

Para llevar adelante la presente investigación se seleccionó una población de 50 alumnos de la carrera profesional de medicina de ambos sexos, seleccionados mediante el método de muestreo probabilístico estratificado, en el cual Hernández (2010) menciona que la muestra se denomina así cuando los elementos se separan en grupo mutuamente excluyentes o estratos (como, por ejemplo, la edad, el sexo, el grado de estudios, etc.).

Para determinar la muestra de estudio se consideró trabajar con 3 salones de clases de los cuales salieron seleccionados 40 alumnos del periodo lectivo 2018 - II de la carrera universitaria.

### **2.3. Variables, Operacionalización**

#### **2.3.1. Variables**

Variable independiente: Programa de Habilidades Sociales, para ayudar a tener mejores herramientas ante sucesos estresores que pueda causar la carga académica dentro de centro de estudios.

Variable dependiente: Estrés Académico, el cual se genera ante la sobre carga de trabajos y actividades dentro de un ambiente educativo, el cual puede generar múltiples afectos en el sistema nervioso.

### 2.3.2. Operacionalización

VARIABLE	DIMENSIONES	REACCIONES	DENOMINADOR	ITEM	
<b>INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO</b>			ITEM DE FILTRO	1	
			PERMITE IDENTIFICAR EL NIVEL DE INTENSIDAD DE ESTRÉS ACADEMICO	2	
	ESTRATEGIAS			3	
	SINTOMAS		FISICAS		4
			PSICOLOGICAS		
		COMPORTAMENTALES			
	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO			5	

PROGRAMA	OBJETIVO GENERAL	DIMENSIONES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<b>PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADEMICO</b>	<b>Implementar un Programa de Habilidades Sociales en estudiantes del 3er año de medicina con estrés académico, Chiclayo – 2022.</b>	Psico educación	Educar sobre estrés y consecuencias
		Identificación de problemas y factores de estrés	Reconocer problemas que generan situación de estrés
		Reestructuración Cognitiva	Disipar creencias erróneas sobre sí mismo
		Asertividad y Empatía	Mejorar nivel de asertividad y empatía en el alumno
		Resolución de Conflictos	Aprender a sobreponerse de los problemas
		Empleo de Autocontrol	Generar herramientas para control de impulsos
		Estrategias de afrontamientos	Aprender nuevas estrategias ante situaciones estresantes
Resiliencia I	Mejorar capacidad de resiliencia en el alumno		
Retro alimentación	Identificar ideas principales de los temas tratados		

#### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.**

Para la recolección de datos se utilizó la entrevista psicológica para así poder identificar la realidad problemática de la población escogida junto con las variables a tratar.

Después se procede con la selección y aplicación del instrumento de medición acorde a la problemática a buscar, utilizando el Inventario SISCO de estrés académico, el cual ayudara a seleccionar el grupo experimental y el grupo de control, este último el cual se le aplicara un programa de Habilidades Sociales.

<b>TECNICA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
EVALUACION PSICOLOGICA	INVENTARIO SISCO DE ESTES ACADEMICO PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES
ENTREVISTA	FICHA DE ENCUESTA
OBSERVACION	
RECOLECCION DE DATOS	FICHA DE REGISTRO
PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES	PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

## FICHA TÉCNICA INVENTARIO SISCO

### INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

- Nombre** : Inventario SISCO para el estrés académico
- Autor** : Arturo Barraza Macías
- Estructura** : El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:
- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
  - Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico
  - Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores
  - Quince ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
  - Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento
- Administración** : Individual o colectiva.
- Duración** : Sin tiempo limitado; su aplicación dura entre 10 y 15 minutos.
- Validez** : Se recolecto evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupo contrastados .Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario del SISCO del estrés

académico desde una perspectiva sistémica - cognoscitiva (Barraza, 2006) .Se confirma la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Centrándonos en la relación entre los artículos y la puntuación total del inventario, estos resultados confirman que todos los artículos forman parte de la estructura establecida en el modelo conceptual creado en este caso. Esto es estrés académico.

**Confiabilidad** : Se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90.

#### **Dimensiones que evalúa:**

- **Dimensión estresores:**
- Cuando se produce una reacción de estrés el cuerpo experimenta muchos cambios. Esta reacción se la debemos al humano primitivo, que debía prepararse para reaccionar frente a peligros o depredadores (huida o lucha). Así pues, para proporcionar la energía necesaria, se acelera el latido del corazón, se tensan los músculos y se respira más rápido.
- **Dimensión síntomas reacciones:**
- Este nivel de la reacción de estrés no es visible para los demás. Bajo este concepto se entienden los pensamientos y sentimientos que surgen durante la reacción de estrés.
- **Dimensión estrategias de afrontamiento:**
- El comportamiento o las manifestaciones propias de alguien con estrés, que además son visibles para los demás.

#### **Normas de Calificación:**

Verificar la respuesta que marca el examinado en el cual son puntuaciones del 1 al 5, en donde se puntuará según donde marque su alternativa que crea conveniente, luego de ello se verá a los niveles.

### Propiedades Psicométricas:

El inventario SISCO de estrés académico muestra una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Este nivel de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos (DeVellis, en García, 2005) o elevados (Murphy y Davishofer, en Hogan, 2004).

Así mismo, para encontrar su validez, se recolectó 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 de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). La uniformidad y la orientación única de los elementos que componen el inventario se confirman mediante el análisis de la consistencia interna y el contraste de grupos. Estos resultados, que se enfocan en la relación entre los artículos y el puntaje total del inventario, confirman que todos los artículos son parte de los bloques de construcción establecidos en el modelo conceptual que se construyó. En este caso, el estrés académico.

### BAREMOS PERCENTILARES

		Estadísticos			
		Físicas	Psicológicas	Comportamental es	Estrés
N	Válido	74	74	74	74
	Perdidos	0	0	0	0
Media		17,66	14,07	9,54	41,27
Desviación estándar		3,914	4,109	3,089	9,682
Mínimo		9	8	5	23
Máximo		27	25	18	64
Percentiles	1	9,00	8,00	5,00	23,00
	5	10,00	8,75	5,00	26,50
	10	13,00	9,00	5,50	29,50
	15	14,00	10,00	6,00	31,25
	20	15,00	10,00	7,00	33,00

25	15,00	11,00	7,00	33,00
30	16,00	11,00	7,00	34,00
35	16,00	12,00	8,00	35,25
40	16,00	12,00	8,00	37,00
45	17,00	12,75	9,00	39,00
50	17,00	13,00	9,00	40,50
55	18,00	15,00	10,00	42,00
60	18,00	15,00	10,00	43,00
65	19,00	15,00	11,00	45,00
70	20,00	16,00	11,00	46,50
75	20,00	17,00	12,00	49,25
80	21,00	18,00	12,00	51,00
85	22,00	19,00	13,00	54,00
90	23,00	19,00	13,00	55,00
95	26,00	22,25	15,25	57,50
99	27,00	25,00	18,00	64,00

Fuente: Elaboración propia

### Baremos:

	Físicas	Psicológicas	Comportamentales	Estrés
Leve	9 – 15	8 – 10	5 – 7	23 – 33
Moderado	16 – 20	11 – 17	8 – 12	34 – 47
Profundo	21 – 27	18 – 25	13 – 18	48 – 64

Fuente: Elaboración propia

## **FICHA TÉCNICA PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE HABILIDADES SOCIALES**

<b>Nombre del Programa</b>	: Programa Psicoeducativo de afrontamiento ante el estrés académico.
<b>Autor</b>	: Ñañez Cortez José Luis
<b>Objetivos</b>	: Implementar un Programa de Habilidades Sociales en estudiantes del 3er año de medicina con estrés académico.
<b>Objetivos Específicos</b>	: Educación sobre estrés y consecuencias Reconocer problemas que generan situación de estrés Disipar creencias erróneas sobre sí mismo Mejorar nivel de asertividad y empatía en el alumno Aprender a sobreponerse de los problemas Generar herramientas para control de impulsos Aprender nuevas estrategias ante situaciones estresantes Mejorar capacidad de resiliencia en el alumno Brindar al estudiante tecinas diversas de relajación ante situaciones <u>estresoras</u> Identificar ideas principales de los temas tratados
<b>Administración</b>	: Colectiva
<b>Tiempo de aplicación</b>	: 45 minutos por sesión aproximadamente

### **2.5. Procedimientos de análisis de datos.**

Primero se analizaron los datos usando Microsoft Excel 2010. Lo cual ayudo a colocar las respuestas que se obtuvieron en la encuesta. Luego se usaron estadísticas descriptivas inferenciales para limpiar sus datos y conocer sus estimaciones y predicciones. De igual forma, se utilizó el programa SPSS para validar los resultados del inventario SISCO antes y después de la aplicación del programa. Finalmente, se utilizaron los gráficos y figuras para interpretar los resultados y analizarlos.

## 2.6. Criterios éticos

Los principios éticos elegidos para esta investigación según el reporte Belmont son:

**Respeto a las personas:** se tratará a las personas como seres autónomos y protegerá a quienes tengan la autonomía disminuida, dando importancia a las opiniones o recomendaciones de los participantes, por ello es que los estudiantes que asistirán al programa lo harán de manera voluntaria e informada clara y objetivamente sobre el objetivo, tipo y desarrollo del tratamiento grupal.

### **Beneficencia**

Se refiere a esforzarse para asegurar el bien de los partícipes en la investigación, por eso en el desarrollo del presente estudio, se aplicarán prácticas psicológicas las cuales han sido aprobadas anticipadamente y validadas impidiendo así la mínima posibilidad de causar daño a los alumnos con los que se trabajará.

### **Justicia**

No se negará la participación beneficiosa a ningún estudiante víctima de bullying que necesite ser atendido, basándonos la formulación número dos del autor, la cual es “a cada persona según su necesidad individual”.

## 2.7. Criterios de Rigor científico.

### **Validez y Confiabilidad:**

Se elabora este paso basándonos en el enfoque escogido. Según Hernández et al (2002), para la recogida de información es indispensable tener en cuenta los criterios mostrados a continuación: Selección del instrumento o método de recolección, así como su aplicación, seleccionar las observaciones, registros y mediciones obtenidas para que analicen.

Es de suma importancia que el instrumento que utilizemos para recopilar datos presente validez y confiabilidad, entendiendo que confiabilidad es el nivel en que la aplicación reiterada del instrumento presenta efectos similares, y que validez es el nivel en que nuestro instrumento mida objetivamente la variable que intenta medir. Hernández et al (2002).

Se deben considerar los siguientes pasos al elegir un instrumento: enumerar las variables, explorar sus definiciones conceptuales, comprender su significado y cómo pueden definirse operativamente. Examinar y seleccionar los instrumentos que deberían beneficiarse de la comparación. Luego lo adoptamos, contextualizando nuestra investigación, indicando el nivel de medición y revelando cómo se codificaron los datos. En el presente estudio se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico. Este fue adaptado al contexto de la muestra de estudio por criterio del jurado. El objetivo es evaluar las respuestas físicas, psicológicas y conductuales en vista de las variables que se traducen en las variables necesarias para lograr los objetivos del estudio. Diseñado utilizando preguntas y una escala de Likert.

## 2.8. Análisis de datos:

El resultado final será recopilado y se capturarán los resultados conseguidos en el programa SPSS para conseguir los resultados que servirán como base para cumplir con los objetivos planteados.

## III. RESULTADOS

### 3.2. Resultados en Tablas y Figuras

**Tabla 1**

Efectividad de un Programa de Habilidades Sociales para disminuir el estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022

Estrés Académico		GRUPO			
		PRE TEST		PRE-TESTT	
		GC	GE	GC	GE
Leve	Recuento	3	3	2	11
	% dentro de GRUPO	15,8%	16,7%	10,5%	61,1%
Moderado	Recuento	8	4	6	7
	% dentro de GRUPO	42,1%	22,2%	31,6%	38,9%
Profundo	Recuento	8	11	11	0
	% dentro de GRUPO	42,1%	61,1%	57,9%	0,0%
Total	Recuento	19	18	19	18

% dentro de GRUPO	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
-------------------	--------	--------	--------	--------

$$t_{calculado} = 4,448; \quad p = 0,000 \quad p < 0,01$$

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1, se observa que; el valor de la prueba t student es altamente significativo ( $p < 0.01$ ), este resultado demuestra la efectividad del Programa Psicoeducativo de Habilidades Sociales para disminuir el estrés académico en estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022, esto dado a que desde un comienzo se estableció un buen ambiente donde primó el respeto entre todos los estudiantes, generando un ambiente amigable y participativo donde se pudo desarrollar las sesiones de manera propicia participando de cada sesión, ejercicios que se trabajaron y una buena retroalimentación al final de cada sesión.

Por otro lado, se observa que los resultados en el pre test son similares tanto en el grupo control como el grupo experimental dado a que se pudo apreciar que todos los estudiantes mostraban un nivel parecido de estrés académico. Con respecto al grupo experimental, hubo un cambio, se disminuyó el nivel de estrés en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022. Quedando el 61.1% de los estudiantes en estrés leve, 38,9% en estrés moderado y ningún estudiante con estrés profundo.

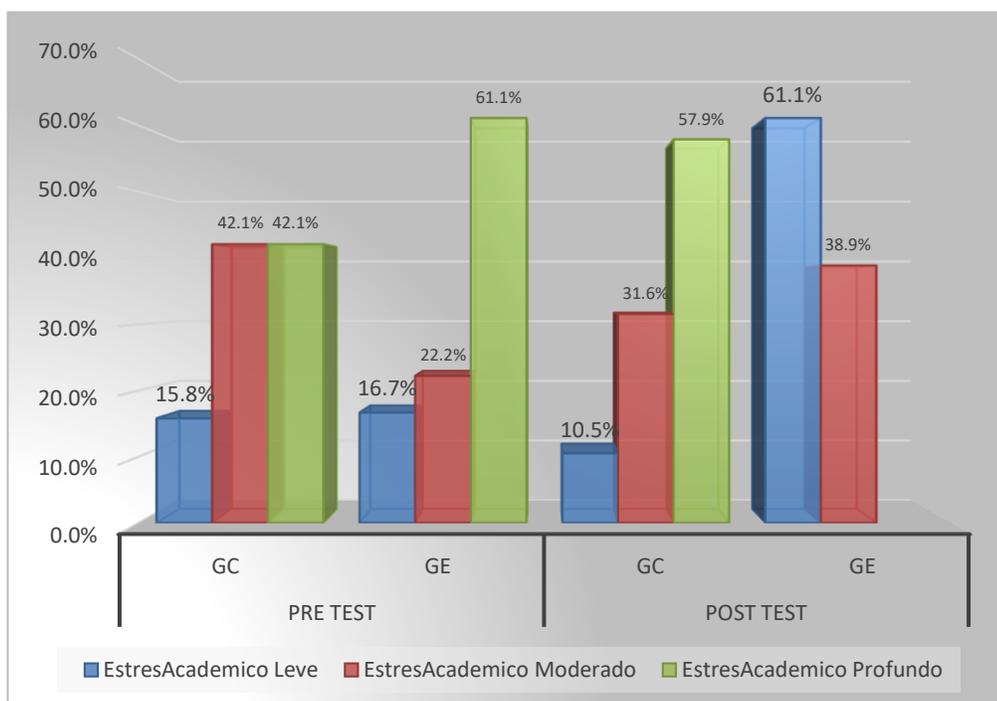


Figura 1: Efectividad de un Programa de Habilidades Sociales para disminuir el estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022

**Tabla 2:**

Nivel de estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022 mediante un pre test.

Nivel de Estrés Académico pre test		Físicas		Psicológicas		Comportamentales	
		GC	GE	GC	GE	GC	GE
Leve	Recuento	4	2	3	3	3	5
	%	21,1%	11,1%	15,8%	16,7%	15,8%	27,8%
Moderado	Recuento	8	6	7	5	11	4
	%	42,1%	33,3%	36,8%	27,8%	57,9%	22,2%
Profundo	Recuento	7	10	9	10	5	9
	%	36,8%	55,6%	47,4%	55,6%	26,3%	50,0%
Total	Recuento	19	18	19	18	19	18
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Para la tabla 2; se aprecia que en el pre test, el nivel de las dimensiones (físicas, psicológicas y comportamentales) del estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022 son similares tanto en el grupo control como el grupo experimental, puesto que en el instante en que se realizó el pre test en los alumnos había una variable externa siendo la cercanía de un examen, el cual generaba estrés en los evaluados.

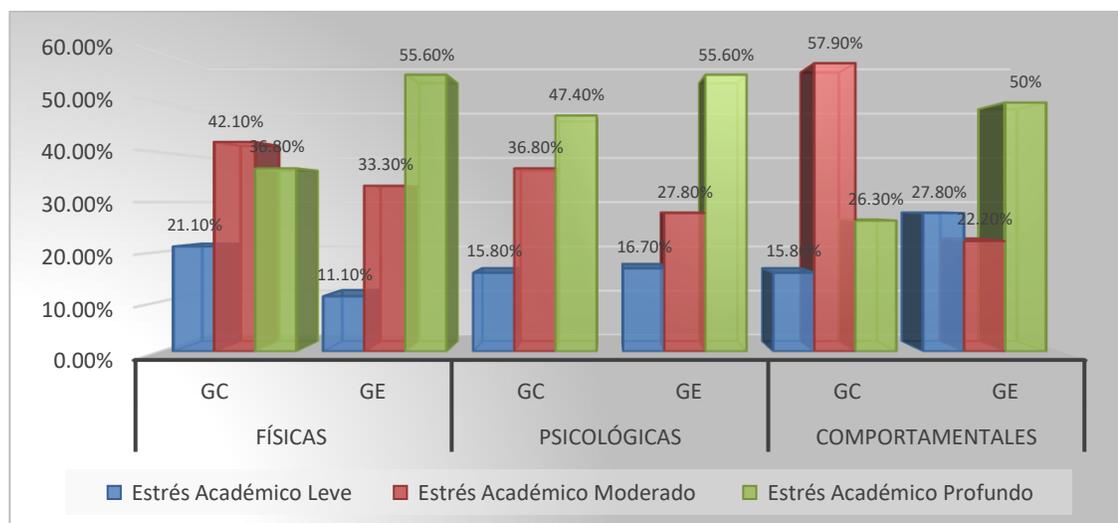


Figura 2: Nivel de estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022 mediante un pre test.

**Tabla 3:**

Conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022 mediante un post test.

Nivel de Estrés Académico post test		Físicas		Psicológicas		Comportamentales	
		GC	GE	GC	GE	GC	GE
Leve	Recuento	1	11	2	9	2	11
	%	5,3%	61,1%	10,5%	50,0%	10,5%	61,1%
Moderado	Recuento	9	7	7	9	5	7
	%	47,4%	38,9%	36,8%	50,0%	26,3%	38,9%
Profundo	Recuento	9	0	10	0	12	0
	%	47,4%	0,0%	52,6%	0,0%	63,2%	0,0%
Total	Recuento	19	18	19	18	19	18
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3; se observa que, hubo cambios a favor del grupo experimental, se disminuyó el nivel de estrés académico en sus dimensiones (físicas, psicológicas y comportamentales) en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022. Quedando el 61.1% de los estudiantes en estrés académico físico leve, 50% en estrés académico psicológica leve y el 61,1% en estrés académico Comportamental leve. Este resultado se da a consecuencia de que el grupo experimental fue participe del Programa Psicoeducativo HHSS.

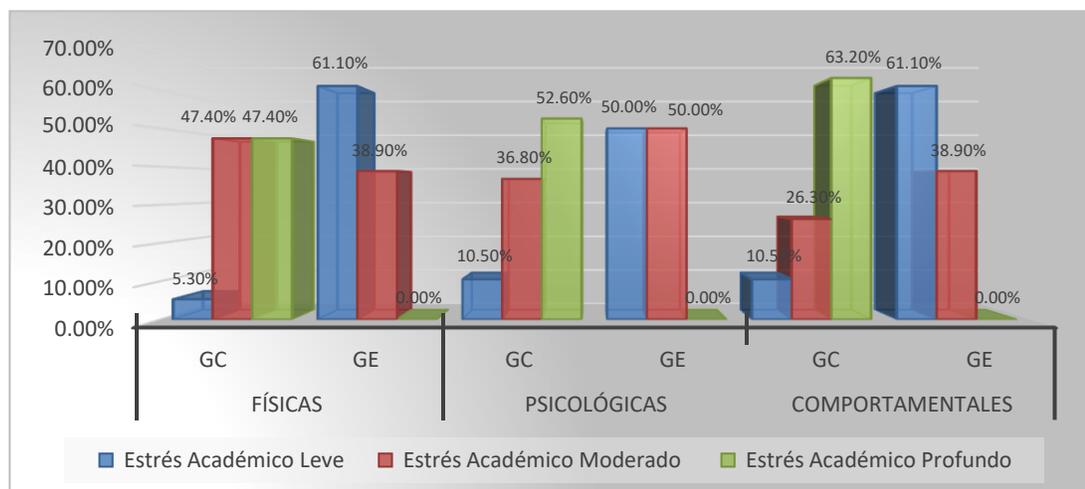


Figura 3: Nivel de estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022 mediante un post tes

**Tabla 4:**

Comprobar la aplicación del Programa de Habilidades Sociales disminuye el estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022

	GRUPO	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Estrés	POSTGC	19	41,79	10,406	2,387
	POSTGE	18	29,61	5,293	1,248
Físicas	POSTGC	19	17,89	4,605	1,057
	POSTGE	18	10,89	2,564	,604
Psicológicas	POSTGC	19	17,26	4,556	1,045
	POSTGE	18	13,33	2,890	,681
Comportamentales	POSTGC	19	13,16	2,387	,548
	POSTGE	18	8,83	1,823	,430

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
						Inferior	Superior
Físicas	5,672	35	,000	7,006	1,235	4,498	9,513
Psicológicas	3,113	35	,004	3,930	1,263	1,367	6,493
Comportamentales	6,168	35	,000	4,325	,701	2,901	5,748

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4, se observa que; el valor de la prueba t student es altamente significativo ( $p < 0.01$ ), este resultado demuestra la efectividad del Programa Psicoeducativo de Habilidades Sociales para disminuir el estrés académico en los estudiantes del 3er año de medicina, Chiclayo – 2022. Esto se debe a la elaboración del mismo, puesto que cada sesión se diseñó de manera específica para poder solventar las necesidades de los estudiantes.

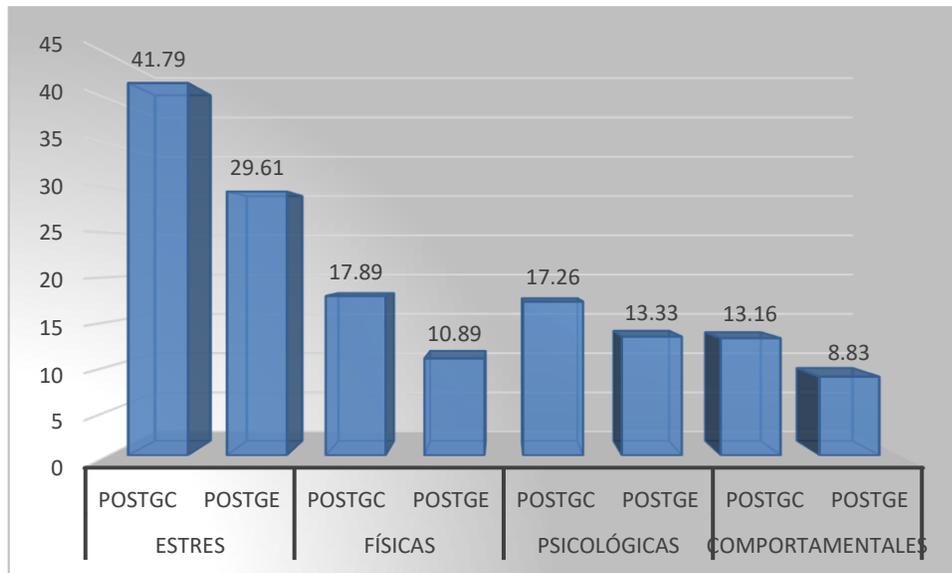


Figura 4: estadísticos descriptivos

En la figura 4; se observa que, los puntajes promedios de estrés académico han disminuido en el grupo experimental. En extraacadémico de 41.79 a 29.61, en estrés físico de 17.89 a 10.89, en estrés psicológico de 17.26 a 13.33 y en estrés comportamentales de 13.16 a 8.83.

### 3.3. Discusión de resultados

- Dentro del objetivo general que se planeó en esta investigación se incluyó la valoración e implementación del programa que se aplicó sobre un grupo experimental donde se logró comparar su efectividad al haber disminuido los niveles de estrés académico en los estudiantes de Medicina. La presente discusión

se centrará en aquellos aspectos más relevantes que se logró extraer de los resultados obtenidos.

- En los resultados obtenidos se evidencio la efectividad del Programa o de Habilidades Sociales para reducir el Estrés Académico en los estudiantes del 3er año de medicina de Chiclayo, reflejando así el logro en que los participantes adquirieron nuevas estrategias ante situaciones que les puedan generar estrés.
- El ejercicio en las HHSS se considera como una serie de ejercicios las cuales se dan de manera directa y sistemática con fin de brindar a la persona nuevas habilidades y mecanismos de respuestas ante situaciones distintas ya sean interpersonales con el objetivo de brindar una mejor calidad en relación a sus destrezas personales ante ciertos episodios generales como específicos de circunstancias generales.
- El entorno del estudiante es causal de agentes estresores los cuales le generan falencias al momento del uso de Habilidades Sociales ya sea el poder comunicarse con sus compañeros, maestros, de igual modo la falta de residencia que pueden llegar a generar así como la poca empatía que puedas presentar, estos factores dentro de un entorno universitario sumado a la carga en relación a trabajos, estudios, la presión de aprobar los cursos previos para poder hacer sus prácticas resultan en factores claves para que aparezca el estrés académico, mismo que esta corroborado por Barraza (2010) quien comenta que El entorno impone un conjunto de exigencias al estudiante y está sujeto a un proceso de evaluación realizado subjetivamente por cada estudiante, si los estudiantes encuentran que estos son abrumadores, se califican como factores estresantes. Estos factores estresantes proporcionan información al sistema y crean un desequilibrio en la relación entre los estudiantes y su entorno.
- Se aprecia que el pre test, en relación al nivel de las dimensiones físicas, psicológicas y comportamentales, muestran rasgos de estrés académico, lo cual indica presencia de factores estresantes en estudiantes de medicina, indicando en relación a las dimensiones que propone Rossi (2001, citado en Barraza, 2005),

describe 3 tipos de reacciones relacionados al estrés académico, como son: Los síntomas físicos, como tensión, fatiga, presión alta, dificultades gástricas, dolores constantes de espalda, problemas para dormir, pérdida repentina de peso, etc. Aquellos Síntomas psicológicos presentados como el nerviosismo al momento de pasar por una situación nueva o no saber cómo reaccionar, desanimo, sentir a las demás personas no le interesa uno, mostrarse en ocasiones de manera colérica, se evidencia un problema al momento buscar una decisión o solución a un problema, poca confianza en uno mismo, aparecen ideas negativas sobre uno mismo y lo que lo rodea, entre otros. Y por último los síntomas comportamentales, aquellos que se manifiestan en ciertas personas como un impulso no controlado de consumir tabaco, mostrar leves lagunas mentales, conflictos a diarios ante las situaciones que se le presente, dudas al momento de realizar algunas tareas asignadas, etc.

- Cabe resaltar que al ser estudiantes de medicina se encuentran más propensos a evidenciar estrés académico, dado que la escuela de medicina y todas sus ramas estudiantiles son parte de un entorno sumamente estresante para el alumno, puesto que, al momento de realizar investigaciones en el continente africano sobre el tema, se hallaron grados de estrés con un puntaje de 64,5% en alumnos pertenecientes al primer año de Medicina. Por otro lado, al realizarse investigaciones similares en países como Perú, Venezuela y México. Se logró identificar que los estudiantes universitarios de las carreras de medicina alcanzan valores superiores al 67%., ubicándolos en un nivel promedio alto de estrés.
- Por último, se demuestra la efectividad del Programa Psicoeducativo de Habilidades Sociales para disminuir el estrés académico en los estudiantes de medicina, lo cual debe a la elaboración del mismo, puesto que cada sesión se diseñó de manera específica para poder solventar las necesidades de los estudiantes; esto hace mención a lo expuesto a través de las distintas investigaciones (Monjas, 2002; Muñoz, 2002; Caballo, 1993) entre otros, los

cuales señalan que, para lograr mejorar, o adquirir habilidades sociales, es necesario que cada unidad del programa contenga los siguientes elementos:

Instrucción verbal, exposición de la habilidad y discusión: Esto tiene como objetivo que los sujetos adquieran un concepto de la habilidad que se va a trabajar en esa sesión o taller; y conozcan las ventajas y desventajas de la ausencia o adquisición de dicha habilidad. Además, se identifican los componentes conductuales específicos de la habilidad, es decir, saber cómo se actúa, en que situación, etc.

#### **IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

##### **4.1. CONCLUSIONES**

En base a los resultados, se concluye lo siguiente:

- ❖ Las variables Estrés Académico y Programa en HH.SS no son han sido trabajadas al unísono a nivel regional y dado que no se encontró investigación previa, el presente trabajo de investigación sirve como base para que se pueda aplicar en las demás casas de estudio.
- ❖ Se demuestra la efectividad del Programa de Habilidades Sociales para disminuir el estrés académico en estudiantes del 3er año de medicina, según el valor de la prueba t student es altamente significativo ( $p < 0.01$ ).
- ❖ Se observa que, en el pre test, el nivel de las dimensiones (físicas, psicológicas y comportamentales) del estrés académico en los estudiantes de medicina, son similares tanto en el grupo control como el grupo experimental, debido a que en ese momento aún no se aplicaba el PP HHSS.
- ❖ Se evidencio que los estudiantes de medicina del 3er año mostraron estrés académico en sus tres niveles, profundo, moderado y leve.
- ❖ Se hallaron cambios a favor del grupo experimental después de la aplicación del programa donde se disminuyó el nivel de estrés académico en sus dimensiones (físicas, psicológicas y comportamentales) en los estudiantes de medicina.

## 4.2. RECOMENDACIONES

En base a los resultados, se recomienda lo siguiente:

- ❖ Ampliar y/o realizar otros estudios que permitan ampliar la validación del programa de Habilidades Sociales con fines de estandarización a futuro.
- ❖ Extender el trabajo de investigación y el abordaje de variables distintas como por ejemplo el trato de los docentes, los ambientes donde se encuentran los estudiantes, la cantidad de carga académica y la empatía que se pueda experimentar dentro del mismo año de estudio.
- ❖ La evaluación y mejora del mismo programa de Habilidades Sociales para que los resultados sean más óptimos en aplicaciones futuras
- ❖ Dentro de la misma casa de estudio, estar pendientes a los cambios físicos, psicológicos y comportamentales que pueden presentar los estudiantes de medicina y no solo del 3 año sino también extender la investigación hacia otros años ya sea desde que comienzan la carrera hasta que lleguen a ese año.
- ❖ El programa de Habilidades Sociales puede adaptarse y estandarizarse a otras carreras Universitarias, puesto que cada una de ellas presenta una carga distinta al estudiante que lleva sus ciclos académicos, investigar y observar cual es la carga o presión que pueden estar llevando.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Del Prette, Z. A. P. & Del Prette, A. (2003). Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación. *Revista Evaluar*, 3(1). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v3.n1.609>

Contreras, R. y Turpo, O. (2018). Desarrollo de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de periodismo de una universidad peruana. *Espacios*, 39(52), p.25. Recuperado de: <http://www.revistaespacios.com/a18v39n52/a18v39n52p25.pdf>

Escobedo Pineda, C. M. (2021). *Habilidades Sociales*.

Caballo, V. (2007) *Manual de Evaluación y Entrenamiento de Las Habilidades Sociales*. Madrid: Siglo XXI.

Monjas, I & González & Balbina de la Paz (1995) *Las habilidades sociales en el currículo*. España: Ministerio de educación, cultura y deporte.

Peñañiel, E.; Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editex.

Arón, A. M., & Milicic, M. (1994). *Vivir con otros: Programa de desarrollo de habilidades sociales*. (Tercera ed.). Santiago: Editorial Universitaria.

Bandura, A. (1979). *Modelación de habilidades sociales*. Colombia: Ed. Graw Hall.

Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales. Técnicas de modificación de conducta*

Emmos, W. (1978). *Las habilidades sociales*. España: Parainfo.

Fernández, J. (1981). *Habilidades Sociales*. D. Secade. Puerto Real Cádiz

Gismero, E. (2000). *Escala de Habilidades Sociales (Tercera ed.)*. Madrid: TEA

*Desarrollo de habilidades sociales como estrategia de integración al bachillerato*. Tesis inédita, Universidad Autónoma de Yucatán, Mérida, Yucatán, México.

Seijo, D., Novo, M., Fariña, F., Arce, R., & Mesa, M. C. (2004). Prevención de comportamientos disruptivos en contextos escolares. Programa de intervención basado en el entrenamiento de habilidades socio cognitivas.

Vallés, A. (1994). Programa de reforzamiento en las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas. I (Primaria, ciclo 2º), II (Primaria, ciclo Tercero). Madrid: EOS.

Programa EHSCO. Informe final de investigación. Universidad de Granada: Inédito.

Vallés, A., & Vallés, C. (1996). Programa de refuerzo en Habilidades Sociales I, II y III. Madrid: EOS,

Caballero, S.; Cohen, S.; Esterkind de Chein, A.; Lacunza, A. y Martinengh, C. (2011). Habilidades sociales y contexto sociocultural. Un estudio con adolescentes a través del BAS-3. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, N° 29.

Camacho, C., & Camacho, M. (2005). *Habilidades sociales en adolescencia: un programa de intervención* [en línea]. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual, 3, 1- 27. Descargado 16 de julio de 2012 de <http://www.aseteccs.com/revista/pdf/v03/habilidades.pdf>

Dirección General de Promoción de la Salud. *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*, 2005. Lima: Perú. Inversiones Escarlata y Negro SAC. Extraído de [http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170\\_adolesc.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolesc.pdf)

Goldstein, A. & Sprafkin, R & Gershaw, N. & Klein, P. (1989) *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza*. Barcelona: Martínez Roca.

Pérez, M (2008). Habilidades Sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento de su entorno inmediato. Tesis para optar por el título de doctorado en Psicología Social. España: Universidad de Granada. Extraído el 5 julio del 2012 de <http://www.hera.ugr.es/tesisugr/17705381.pdf>

Alcántara Salazar, J., & Onofre LaMadrid, M. (2018). Retrieved from [http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/321/1/TL\\_AlcantaraSalazarJulio\\_OnofreLaMadridManuel.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/321/1/TL_AlcantaraSalazarJulio_OnofreLaMadridManuel.pdf)

Bedoya SA, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *RevEstomatolHerediana* 2006; 16(1): 15 –20. Disponible en <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/reh/v16n1/a04v16n1.pdf>.

Fonseca J, Divaris K, Villalba S, Pizarro S, Fernande M, Codjambassis A, Villa-Torres L, Polychronopoulou A. Perceived sources of stress amongst Chilean and Argentinean dental students. *European Journal of Dental Education* 2012; 17: 30 – 38. Disponible en <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/eje.12004/full>

Kumar S, Dagli R, Mathur A, Jain M, Prabu D, Kulkarni S. Perceived sources of stress amongst Indian dental students. *European Journal of Dental Education* 2008; 13: 39 - 45. Disponible en <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0579.2008.00535.x/full>

GARCÍA VARGAS, Y. (2001). Estrés en el estudiante de odontología. Ponencia presentada en el Primer Foro de Experiencias PAEA. Recuperado El 12 de mayo de 2009 en el sitio: <http://www.iztacala.unam.mx/temas/foropaea/29RCD07Ia.htm>

Jaramillo G, Caro H, Gómez ZA, Moreno JP, Restrepo EA, Suárez MC. Dispositivos desencadenantes de estrés y ansiedad en estudiantes de Odontología de la Universidad de Antioquia. *RevFacOdontAntioq* 2008; 20 (1): 49-57. Disponible en 41 <http://udea.edu.co/revistas/index.php/odont/article/view/2369/1929>

A Polo, JM Hernández, C Pozo. Ansiedad y estrés, 1996. unileon.es. Disponible en [http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf)

Huaquín, M; Loaiza, H.-Exigencias académicas y estrés en las carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. *Estudios Pedagógicos*, N° 30, Valdivia. Pag: 39-59. Recuperado el 20 de abril del 2010 en el sitio: [www.scielo.cl/scielo.php](http://www.scielo.cl/scielo.php)

Humphris, G y col. Psychological Stressing Undergraduate Dental Students; Basel ine result from seven European dental schools. -*Eur. J. Dent. Edu.* 2002; 6(1): 22-29. Recuperado El 21 de septiembre del 2010 desde: <http://www.dovepress.com/getfile.php?fileID=17874>

Bedoya SA, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. RevEstomatol Herediana 2006; 16(1): 15 –20. Disponible en <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/reh/v16n1/a04v16n1.pdf>.

García A. Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios novales de ciencias de la salud. [Tesis doctoral]. Málaga: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga; 2011.

A Polo, Hernández J, Pozo C. Ansiedad y estrés, 1996. unileon.es. Disponible en [http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf).

Murphy R, Sarah A, Gerald S, Kathleen R, DuCette J. A Comparative Study of Professional Student Stress. European Journal of Dental Education 2009; 73(3): 328-337. Disponible en <http://www.jdentaled.org/content/73/3/328.full.pdf>.

CARMEL, S., y BERNSTEIN, J. (1987): “Perceptions of Medical School Stressors: Their Relationship to Age, Year of Study and Trait Anxiety”, en: Journal Human Stress .13, 1, pp. 39-44.

Alcantara Salazar, J., & Onofre LaMadrid, M. (2018). Retrieved from [http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/321/1/TL\\_AlcantaraSalazarJulio\\_OnofreLaMadridManuel.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/321/1/TL_AlcantaraSalazarJulio_OnofreLaMadridManuel.pdf)

Reguera Nieto, F. (2018). Retrieved from

[http://www.codem.es/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/19c80dc4-46d1-4d81-8bcd-6aff07acfbe9/975f56e6-176f-46f3-9840-a77ca22d6382/Entrenamiento\\_habilidades\\_sociales\\_adolescentes.pdf](http://www.codem.es/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/19c80dc4-46d1-4d81-8bcd-6aff07acfbe9/975f56e6-176f-46f3-9840-a77ca22d6382/Entrenamiento_habilidades_sociales_adolescentes.pdf)

González Correa, C. (2018). Retrieved from

[https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16715/Trabajo%20Final%20de%20Grado\\_Cristina%20Gonz%C3%A1lez%20Correa.pdf](https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16715/Trabajo%20Final%20de%20Grado_Cristina%20Gonz%C3%A1lez%20Correa.pdf)

Verdugo, M. A. (1997) (1ª Ed. en 1989). Programa de Habilidades Sociales. Programas Conductuales Alternativos para la educación de los deficientes mentales. Salamanca: Amarù.

Acharya S. Factors affecting stress among Indian dental students. J Dent Educ 2003: 67: 1140–1148. Disponible En sitio: <http://150.188.8.210/iesalc/index.php/langes/laorganizacion/secretaria/servicios/documentos-unesc>.

Marty M., Lavín G. Matías, Figueroa M. Maximiliano, Larraín de la C. Demetrio, Cruz M. Carlos. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Rev. chil. neuropsiquiatr. [revista en la Internet]. ; 43 (1): 25-32. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071792272005000100004&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071792272005000100004&lng=es).<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000100004>

Barraza A. Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. Psicología Científica 2005. Disponible en: <http://www.ull.es/publicaciones/latina/psicologiacientifica/2004/septiembre>

Marín Laredo, Ma. Martha; García Maciel, José de Jesús; Rosales González, Jesús. Estudio comparativo de estrés académico y sus variables determinantes en estudiantes de Ciencias de la Salud. Rev Paraninfo Digital, 2013; 19. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n19/035d.php>.

Arévalo M, Cortez E, Escalante M, Uribe R, Velásquez W. Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. Lima: Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi; 2005

Valles A. Habilidades sociales e inteligencia emocional para el afrontamiento de la conflictividad [Internet]. Disponible en: <http://www.bibliotecasocial.net/default.asp>.

Caballo V. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. 3ra. Edición. Madrid: Siglo XXI; 1999.

Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas del tema de habilidades para la vida. Lima: Dirección General de Promoción de la Salud; 2005.

Paula I. Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación. Barcelona: Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona; 2000.

(2018). Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v11n2/v11n1a02.pdf>

E. Hawkins, N., & S. Singer, G. (2018). Retrieved from [http://www.asociacionalanda.org/pdf/MODELO\\_ENTRENAMIENTO\\_EN\\_HABILIDADES\\_AYUDAR\\_ENFRENTARSE\\_AL\\_ESTRES.pdf](http://www.asociacionalanda.org/pdf/MODELO_ENTRENAMIENTO_EN_HABILIDADES_AYUDAR_ENFRENTARSE_AL_ESTRES.pdf)

Kantlen K, Eugenia G, Perrotta,., Daniela F, Tortul L, Candela M, et al. UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA [Internet]. Edu.ar. [citado el 2 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Edu.pe. [citado el 2 de noviembre de 2022]. Disponible en: [http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4486/PALOMINO\\_ROMERO\\_FCE\\_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4486/PALOMINO_ROMERO_FCE_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

# ANEXOS

## Inventario SISCO de Estrés Académico

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_ Sexo: F M

Edad: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

1. Durante este semestre ¿usted tuvo momentos de preocupación o nerviosismo?

SI  
 NO

En caso de marcar la respuesta “no”, se da por terminado el cuestionario, en caso de marcar la respuesta “si”, continuar con las demás preguntas.

2. Con el fin de alcanzar una mayor precisión se utilizara una escala de 1 al 5, indique su nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En la escala del 1 al 5 donde **marque con qué frecuencia te sentiste incomoda con las siguientes situaciones:**

	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
El competir con mis compañeros en el salón					
La cantidad de trabajos que dejan en la universidad					
Como se comporta el profesor y su forma de ser en el salón de clases					
Las evaluaciones que dejan los maestros como exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.					
La dificultad que puedan tener los trabajos que dejan los maestros (preguntas, hojas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No comprender los temas que se traten en clases					
Participar en clase ya sea respondiendo preguntas, en exposiciones, etc.					
Contar con poco tiempo para hacer los trabajos que dejan en la Universidad					

4. En una escala del 1 al 5, marque con qué frecuencia presentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Tengo dificultades para poder dormir (insomnio o pesadillas)					
Me siento cansado con mucha frecuencia					
Sufro de dolores de cabeza o problemas de migraña					
Me cuesta digerir mis alimentos, he presentado dolor abdominal o diarrea					
Últimamente me ha dado por mordirme las uñas, estar rascándome, frotándome, etc.					
Últimamente he tenido una sensación de cansancio o un mayor deseo de dormir					
Reacciones Psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Se me ha sido difícil relajarme y poder estar tranquilo últimamente ante los trabajos de la universidad					
Me he sentido decaído o triste					
Me he sentido ansioso, angustiado o desesperado.					
Me cuesta concentrarme en clases					
Siento que últimamente las cosas me irritan más que lo normal					
Reacciones Comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
He tenido dificultades con mis compañeros, como conflictos o discusiones					
Últimamente suelo aislarme de mis compañeros					
No me he sentido motivado para realizar mis trabajos					
He tenido la sensación de comer más, o menos comida últimamente					

5. En una escala del 1 al 5, marque con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causa la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Capacidad para responder de forma asertiva antes los demás (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Preparación de un plan de trabajo y ejecución de sus tareas para las actividades y trabajos de universidad					
Tiendo a elogiarme por las cosas que hago					
En momentos de estrés me pongo a rezar o asisto a misa para relajarme					
Realizo una búsqueda de información ante un tema que no conozco o no manejo					
Le cuento mis problemas a algún amigo					

	Estrategias	Síntomas	Estrategias de enfrentamiento	TOTAL
Dimensiones				
Puntuación directa				

**PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO**

- PRIMERA SESIÓN : Psicoeducación
- Objetivos de la SESION : Educar sobre estrés y consecuencias

<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
Educar sobre estrés y consecuencias	<p>La primera sesión comenzara con una breve observación sobre lo que se va a trabajar.</p> <p><b>INSTRUCCIÓN</b></p> <p>La sesión comienza con un comentario del ponente en relación al tema a trabajar</p> <p>Es importante:</p> <p>Presentar e identificar el tema a tratar por medio de ejemplos.</p> <p>Una vez probado que los participantes comprendieron el tema a tratar se da comienzo con el tema</p> <p><b>MODELADO</b></p> <p>Se realiza mediante la exhibición de modelos seleccionando diversos ejemplos y situaciones.</p> <p><b>Role-playing. Dramatizaciones.</b></p> <p>Se realizará mediante la verbalización de ejemplos o breves interacciones simuladas.</p> <p><b>Retroalimentación o Feedback</b></p> <p>Se hace un pequeño resumen del tema trabajado.</p>		45 minutos

**TEMA**

El estrés académico es una respuesta condicionada que aparece ante un entorno fuera de nuestra zona de confort y se da mediante las exigencias y situaciones adversas a las que se enfrenta el estudiante en la Universidad siendo estas los exámenes, trabajos, etc. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

- SEGUNDA SESIÓN : Identificación de problemas y factores de estrés

- **Objetivos de la SESION** : Reconocer problemas que generan situación de estrés

<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Identificación de problemas y factores de estrés</b>	<p>La presente sesión comenzara con una breve observación sobre lo que se va a trabajar.</p> <p><b>INSTRUCCIÓN</b></p> <p>La sesión comienza con un comentario del ponente en relación al tema a trabajar</p> <p>Es importante:</p> <p>Presentar e identificar el tema a tratar por medio de ejemplos.</p> <p>Una vez probado que los participantes comprendieron el tema a tratar se da comienzo con el tema</p> <p><b>MODELADO</b></p> <p>Se realiza mediante la exhibición de modelos seleccionando diversos ejemplos y situaciones.</p> <p><b>INSTRUCCIÓN</b></p> <p>Se empieza con un comentario hacia los alumnos sobre lo que se quiere alcanzar, esto por medio de ejercicios los cuales se darán mediante un pequeño tema el cual hable sobre el estrés académico viendo este como la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc.</p> <p><b>PUNTOS A TRATAR</b></p>		45 min.

## ESTRESORES ACADÉMICOS

- Exigencias Internas
- Exigencias Externas

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS?

- Manifestaciones físicas
  - Somnolencia, mayor necesidad de dormir
  - Cansancio y fatiga
  - Dolores de cabeza o jaquecas
  - Dolor de estómago y/o color irritable
  - Bruxismo (tensión de mandíbulas)
  - Dolor de espalda
  - Taquicardia o palpitaciones fuertes
  - Aumento o disminución del apetito
  - Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)
  - Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)
- Reacciones emocionales y cognitivas
  - Inquietud e hiperactividad
  - Tristeza y/o desgano
  - Ansiedad constante
  - Dificultades para concentrarse
  - Dificultades para pensar (quedarse en blanco)
  - Problemas de memoria, olvidos frecuentes
  - Irritabilidad frecuente
  - Temor a no poder cumplir con las obligaciones
  - Baja motivación para actividades académicas
  - Angustia y/o ganas de llorar frecuente

- Cambios en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés
  - Frecuente tendencia a discutir con los demás
  - Necesidad de estar solo, aislarse
  - Uso de fármacos para estar despierto (automedicados)
  - Preferir otras actividades por sobre el estudio
  - Uso de fármacos para dormir (automedicados)
  - Dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”)
  - Aumento del consumo de café y/o tabaco
  - Dejar de asistir a clases
  - Frecuente participación en carretes poco saludables
  - Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente

#### ¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS?

Una vez identificado los momentos en los cuales puede aparecer rasgos de estrés es importante aprender a reacción ante ellos, cuales son las causas que genera en el cuerpo.

Aunque en ciertos niveles ayuda a poder responder de forma positiva, reaccionando de manera temprana y disminuyendo el nivel de daño negativo que pueda generar.

Para prevenir los problemas de estrés es necesario saber medir la cantidad de tiempo un se mantiene trabajando bajo presión o en situaciones estresantes que generen exigencia y cansancio, a esta fase se le llama resistencia que va acompañada de agotamiento.

- TERCERA SESIÓN : Reestructuración Cognitiva

- Objetivos de la SESION : Disipar creencias erróneas sobre sí mismo

Objetivo de la actividad	Actividad	Materiales	Tiempo
Disipar creencias erróneas sobre sí mismo	<p>La tercera sesión de entrenamiento comienza con un pequeño ejercicio denominado Role-playing en el cual los estudiantes actuaran como se sienten ante una situación de estrés, el cómo responden y que tanto estrés pueden generar, de ese modo se tendrá un mejor panorama de cómo su manera de pensar y actuar influye ante el estrés que puedan presentar.</p> <p><b>INSTRUCCIÓN</b></p> <p>Después del ejercicio previo, la sesión comenzara con un comentario del ponente sobre de cómo se sintieron, basándose en la actividad que se realizó la sesión anterior, a su vez que ellos expresen su modo de pensar ante dicha conducta la cual viene a ser objeto de aprendizaje, después se trabajara con ejercicios cognitivos basados la modificación de pensamiento de Albert Ellis.</p> <p>En esta instrucción es importante que los estudiantes tomen conciencia del ejercicio a realizar, la presentación e identificación de la conducta propuesta a través de ejemplos.</p> <p>Una vez que el ponente ha comprobado que los estudiantes han comprendido, se da comienzo con los ejercicios conductuales.</p> <p><b>MODELADO</b></p> <p>Se realiza mediante la exhibición de modelos seleccionando diversos ejemplos y situaciones.</p>		45 minutos

**RETROALIMENTACIÓN O FEEDBACK**

En la retroalimentación o feedback, el ponente informa a los estudiantes de lo que han hecho citando ejemplos del empleo adecuado.

**TEMA**

Dejar de decir y/o pensar cosas negativas de uno mismo, dando inicio a la creación de pensamientos positivos es una tarea importante dado que genera un sentimiento de tranquilidad y confort, a su vez el aprender a valorarse a uno mismo darse ánimos. Ya que decir cosas negativas de uno mismo obstaculiza a la persona impidiéndole verse realmente cómo es no permite que la persona puede hacer uso de métodos distintos para poder generar confianza en sí misma.

Se sabe que entre las causas del malestar mental es la manera negativa como evaluamos una situación, la manera negativa en como pensamos de nosotros y la poca capacidad para poder enfrentarla.

**Nos estresarse cuando se piensa que** algo o alguien puede llegar a causarnos algún tipo de daño sea tanto físico o psicológico, La situación que se está viviendo o se va a vivir, puede llegar a terminar de una mala manera.

No tenemos la capacidad para solucionar el problema.

**BASANDONOS EN LA TERAPIA DE ELLIS SE UTILIZARÁN EJERCICIOS COGNITIVOS PARA QUE EL ALUMNO MODIFIQUE SU PENSAMIENTO NEGATIVO A SU VEZ EL MODO DE AFRONTAR SITUACIONES ESTRESANTES LOS CUALES SERAN DE AYUDA DURANTE SU CARRERA UNIVERSITARIA**

<p><b>COMPRENDER EL PENSAMIENTO Y EL DIÁLOGO INTERNO POSITIVOS</b></p> <p>El pensamiento positivo significa saber abordar aquellas situaciones poco agradables y convertirlas en una manera más positiva. Pensar que algo bueno va a ocurrir y no de manera negativa.</p> <p>Se sabe que el pensamiento positivo comienza con el diálogo interno, es por ello que este tipo de pensamientos automáticos pueden ser tanto positivos como negativos. A su vez otra parte del diálogo interno puede surgir de ideas equivocadas que creas por una falta de información.</p>		
--	--	--

- CUARTA SESIÓN : Asertividad y Empatía

- Objetivos de la SESION : Mejorar nivel de asertividad y empatía en el alumno

Objetivo de la actividad	Actividad	Materiales	Tiempo
Mejorar nivel de asertividad y empatía en el alumno	<p><b>INSTRUCCIÓN</b></p> <p>Se trabajará con los estudiantes en base a un tema el cual servirá para generar conciencia sobre la importancia del manejo de la asertividad y la empatía.</p> <p><b>TEMA</b></p> <p>Relacionadas con la conducta asertiva o asertividad, es decir, aquella que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales.</p> <p>La persona asertiva, consigue sus objetivos, es expresiva emocionalmente, se siente bien consigo mismo.</p> <p>La asertividad es una habilidad que se puede aprender. Las personas asertivas son capaces de reducir los conflictos interpersonales en sus vidas, reduciendo así una fuente importante de estrés.</p> <p>Citando a Goleman <b>“Si no eres capaz de controlar tus emociones estresantes, si no puedes tener empatía y tener relaciones personales efectivas, no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos.”</b></p> <p>La asertividad afecta a muchas áreas de la vida. <b>Las personas asertivas tienden a sufrir un menor número de conflictos</b> en sus relaciones con los demás. Un hecho que se traduce en mucho menos estrés en sus vidas. Las personas asertivas consiguen satisfacer sus necesidades y ayudar a otros a satisfacer las suyas también. Por lo tanto, <b>tienen relaciones más fuertes con los demás</b> y siempre pueden contar con</p>		45 min.

alguien en momentos difíciles, lo que también ayuda con el manejo del estrés.

### **Aprendiendo a ser asertivo**

La asertividad se puede desarrollar poniendo en práctica algunas sencillas pautas. Una comunicación sincera y efectiva mejora la autoestima y eleva la confianza en uno mismo, pero hay que trabajarla ¿Cómo?

Estas son algunas claves que pueden ayudar:

Evitar los pensamientos negativos que pueden surgir al hacer valer un derecho o expresar un sentimiento. No tienes que sentirte mal si en un momento no puedes ayudar a un amigo o, simplemente, no te apetece salir ese día con él y así se lo haces saber.

No dudes en expresar lo que sientes, lo que necesitas o lo que quieres.

Los demás no siempre lo saben o son capaces de adivinarlo.

Intenta ser preciso y rotundo, apoyando siempre tu discurso con razones. Habla desde tu interior, desde el “yo”. Céntrate en expresar lo que sientes y lo que quieres sin culpar al otro. En lugar de decir “nunca ayudas en casa” puedes decir “me gustaría que me ayudaras más en casa”. El sentido es el mismo, pero no la forma de expresarlo.

Y algo muy importante, utiliza el lenguaje corporal, los gestos ayudan siempre a expresar las emociones.

### **¿Cómo evitamos el estrés con la asertividad?**

La asertividad es la postura más adecuada, porque en la mayoría de las situaciones nos ayuda a evitar el estrés. Aquí hay algunas razones por las que evitamos el estrés a través del asertividad:

1. Honestamente evitamos conflictos innecesarios

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>2. Nos respetamos a nosotros mismos</li><li>3. Hacemos valer nuestros derechos Soy</li><li>4. No aceptamos situaciones comprometedoras o incómodas</li><li>5. No nos sobrecargamos de deberes o tareas</li><li>6. Hacemos acuerdos donde ambas partes se benefician</li><li>7. Entendemos y compartimos mis límites y los de los demás</li><li>8. Pedimos ayuda cuando lo necesitamos.</li></ol> |  |  |
|--|--|--|

- QUINTA SESIÓN : Resolución de Conflictos
- Objetivos de la SESION : Aprender a sobreponerse de los problemas

Objetivo de la actividad	Actividad	Materiales	Tiempo
<p>Aprender a sobreponerse de los problemas</p>	<p><b>Prevención y afrontamiento del estrés académico</b></p> <p>Una vez que identificamos las situaciones que nos generan estrés y que sabemos cómo reaccionamos frente a ello, necesitamos distinguir qué estamos haciendo para prevenir que esto ocurra o mitigar los efectos.</p> <p>Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar actividades priorizando entre ellas</li> <li>• Decidir entre diversas técnicas de estudio</li> <li>• Alimentarse saludablemente en horarios estables</li> <li>• Practicar deporte o actividades recreativas</li> <li>• Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies</li> <li>• Mantener ciclos de sueño estables</li> <li>• Buscar ayuda y compartir con otros</li> <li>• Practicar relajación y respiración profunda</li> <li>• Mantener el sentido del humor</li> <li>• Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad</li> </ul> <p><b>¿Qué puedes hacer?</b></p> <p>Responda honestamente las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Experimentó estrés físico continuo o molestias que no se deban a medicamentos o, a una afección médica diagnosticada por mi médico?</li> </ul>		<p>45 min.</p>

- ¿Soy consciente del daño que me puede hacer el estrés?
- Trata de entender tus pensamientos cuando te enfrentes a problemas, situaciones difíciles o emociones negativas.
- La manera más fácil de hacer esto es tomar una hoja de papel y escribir:
- ¿Qué pensaría la mayoría de la gente acerca de esta situación, esta emoción (tristeza, enojo, celos, etc.)?
- Esta es probablemente tu opinión también.
- Revise artículos sobre ideas, creencias y estilos de pensamiento para que pueda analizar sus pensamientos y hacer las correcciones necesarias.
- Recuerda que hay tres tipos de personas en el mundo: "los que hacen que suceda, los que ven que sucede y los que se preguntan qué pasó".

### **Identifica pensamientos negativos**

¿No estás seguro si tu diálogo interno es positivo o negativo?

Algunas formas comunes de monólogo interno negativo son:

Ignorar. Exageras los aspectos negativos de una situación e ignoras todos los aspectos positivos. Por ejemplo, tuviste un gran día en el trabajo. Completó todas sus tareas antes de tiempo y recibió elogios por su trabajo rápido y minucioso. Esa noche, estabas tan concentrado en planear hacer una tarea adicional que te olvidaste de los elogios que recibiste.

Personalizado. Cuando sucede algo malo, automáticamente te culpas a ti mismo. Por ejemplo, escuchaste que se canceló una fiesta con amigos y crees que el motivo del cambio de planes es que nadie quiere estar contigo.

	<p>Parece trágico. Anticipas automáticamente lo peor. Ordenaron incorrectamente tu comida en la cafetería y automáticamente piensas que el resto del día va a ser un desastre.</p> <p>Polaridad. Solo ves las cosas para bien o para mal. No hay término medio. Sientes que, si no eres perfecto, serás un completo fracaso.</p>		
--	--	--	--

- SEXTA SESIÓN : Empleo de autocontrol
- Objetivos de la SESION : Generar herramientas para control de impulsos

Objetivo de la actividad	Actividad	Materiales	Tiempo
<p>Generar herramientas para control de impulsos</p>	<p><b>Qué es el autocontrol emocional</b></p> <p>Es la capacidad de gestionar las emociones que sentimos para que no nos desborden y por tanto, nuestro comportamiento, a menudo se piensa que las emociones son innatas y, por lo tanto, incontrolables, sin embargo una de las grandes áreas de la inteligencia emocional es el control emocional, es decir, puede funcionar y así controlar la correcta expresión de las emociones.</p> <p>El autocontrol emocional no solo considera emociones negativas como la ira o la tristeza, sino que también incluye la expresión completa de cualquier emoción, tanto negativa como positiva, que si no se controla, puede hacer que actuemos de manera dañina o inútil. Por ejemplo, la alegría es una emoción deseada y positiva, pero hay casos en los que no es posible expresarla abiertamente por respeto o cortesía.</p> <p><b>Para dominar las emociones es necesario:</b></p> <p><b>1. Conocer tus emociones:</b></p> <p>No podemos controlar algo que no conocemos, por lo que el primer paso para obtener el control emocional es conocer nuestras emociones y cómo se manifiestan dentro de nosotros. Las emociones básicas se llaman precisamente porque son universales. En general, son muy reconocibles y populares en diferentes culturas. Pero es posible que cada persona los experimente de una manera única, percibiendo señales o sensaciones que le son propias.</p>		45 min.

	<p><b>2. Identificar emociones:</b></p> <p>Reconocer las emociones no es lo mismo que identificarlas, saber identificar las emociones a medida que surgen es fundamental para poder gestionarlas cuando algo parece injusto o nos decepciona, a menudo surge la ira. Entonces, y dependiendo de la persona, notaremos cómo aumenta nuestro ritmo cardíaco o pasaremos calor, por ejemplo. Las sensaciones que nos provocan las emociones nos ayudarán a identificarlo.</p> <p><b>3. Averiguar qué provoca las emociones que queremos controlar:</b></p> <p>Albert Ellis trabajó bajo la premisa de que las emociones que nos afectan negativamente suceden porque tenemos sistemas de creencias falsas sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. En su teoría, explica cómo un evento (A) desencadena nuestros pensamientos o creencias (B) es la fuente de nuestras emociones (C).</p> <p><b>4. Cambio de pensamientos o creencias:</b></p> <p>Como sugiere Ellis, al identificar estos pensamientos o creencias falsas y reemplazarlos por pensamientos más realistas y adaptativos, podemos tomar el control de nuestras emociones.</p> <p><b>Técnica</b></p> <p><b>Guiarse a sí mismo - autodirección</b></p> <p>Son declaraciones positivas que usamos para guiarnos a través de una situación difícil, esta técnica consiste en hacer tu propia lista de afirmaciones antes de enfrentarte a una situación problemática.</p> <p>Siempre deben estar escritos de una manera positiva, alcanzable y no demasiado larga. Ejemplos de autodirección serían: “Puedo controlar las emociones que siento”, “Reacciono racional y no emocionalmente”, “Elijo cómo me afecta lo que me pasa”.</p>		
--	---	--	--

**Empatía**

En esta ocasión vamos a utilizar la empatía para ver la situación desde el punto de vista de la persona con la que estamos emocionalmente vinculados, como su nombre lo indica, esta técnica consiste en ponerse en el lugar de la otra persona. Cuando empezamos a prestar atención a nuestras emociones, del mismo modo que lo haríamos al dejar de pensar, nos transformamos en otra persona como si fuéramos un actor, luego intentaremos fijarnos en todo lo relacionado con él para entender su comportamiento.

**Deja de Pensar**

Esta técnica consiste en detener los pensamientos que están provocando la emoción tan pronto como notamos que comienza a aparecer, podemos usar la palabra "stop", "para", "suficiente", o algo similar. Podemos hablar en voz alta o podemos hablar entre nosotros sin hablar. Con un poco de práctica, esto puede ser muy efectivo. Es una técnica muy utilizada en psicología para pensamientos repetitivos asociados a determinados trastornos.

**Ejercicios de Control de Emociones**

A continuación se explican dos ejercicios para practicar el control emocional:

**a) Diario de emociones**

Registra tus sentimientos tus emociones en el diario emocional, por extraño que le parezca, tomarse un momento al final del día para escribir las emociones que sentimos y lo que las causas contribuirán en gran medida a controlarlas. Supongamos que nos volviéramos expertos en nuestras emociones, cómo nos afectan en función de lo que nos sucede y cómo tendemos a reaccionar ante determinadas circunstancias.

**Ejemplo:**

- Estaba frustrado hoy porque no podía encontrar un lugar para estacionar en el camino a casa y también me hizo recordar a mi hijo mientras me contaba sobre su día.
- En la mañana en la oficina, me sentí muy avergonzado cuando mi jefe me dijo que mi informe tenía errores. Sentimientos como este me dificultan concentrarme en el trabajo por el resto del día.

**b) Mindfulness**

Reúne pensamientos que despierten en ti una determinada emoción y trata de retenerlos un rato sin juzgarlos, simplemente siéntelos, este ejercicio quita parte del poder de las emociones negativas. Si bien algunas cosas son desagradables, experimentarlas conscientemente por un tiempo te hará ver que realmente no pueden lastimarte tanto como crees. Para este ejercicio, también puede utilizar un libro, una película o una música que evoque la emoción elegida.

**Ejemplo:**

Incluye una película que no has visto porque no puedes dejar de llorar. Sumérgete en la historia y deja que la tristeza te abrume para vivirla conscientemente.

- SEPTIMA SESIÓN : Estrategias de afrontamientos
- Objetivos de la SESION : Aprender nuevas estrategias ante situaciones estresantes

Objetivo de la actividad	Actividad	Materiales	Tiempo																		
Aprender nuevas estrategias ante situaciones estresantes	<p>Poner en práctica el pensamiento positivo</p> <table border="1" data-bbox="321 720 1055 1707"> <thead> <tr> <th data-bbox="321 720 680 793">Diálogo interno negativo</th> <th data-bbox="680 720 1055 793">Pensamiento Positivo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="321 793 680 905">Nunca antes lo he hecho.</td> <td data-bbox="680 793 1055 905">Esta es una oportunidad para aprender algo nuevo.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="321 905 680 1016">Es demasiado complicado.</td> <td data-bbox="680 905 1055 1016">Lo abordaré desde un ángulo diferente.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="321 1016 680 1127">No tengo los recursos.</td> <td data-bbox="680 1016 1055 1127">La necesidad es la madre de la invención.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="321 1127 680 1289">Soy demasiado perezoso para terminar de hacer esto.</td> <td data-bbox="680 1127 1055 1289">No pude incluirlo en mi agenda, pero puedo repasar algunas prioridades.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="321 1289 680 1400">Eso no funcionará de ninguna manera.</td> <td data-bbox="680 1289 1055 1400">Puedo intentar hacer que esto funcione.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="321 1400 680 1512">Este es un cambio muy radical.</td> <td data-bbox="680 1400 1055 1512">Démosle una oportunidad.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="321 1512 680 1623">Nadie se molesta en comunicarse conmigo.</td> <td data-bbox="680 1512 1055 1623">Veré si puedo abrir los canales de comunicación.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="321 1623 680 1707">No voy a poder mejorar.</td> <td data-bbox="680 1623 1055 1707">Voy a volver a intentarlo.</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Practique el pensamiento positivo todos los días</b></p>	Diálogo interno negativo	Pensamiento Positivo	Nunca antes lo he hecho.	Esta es una oportunidad para aprender algo nuevo.	Es demasiado complicado.	Lo abordaré desde un ángulo diferente.	No tengo los recursos.	La necesidad es la madre de la invención.	Soy demasiado perezoso para terminar de hacer esto.	No pude incluirlo en mi agenda, pero puedo repasar algunas prioridades.	Eso no funcionará de ninguna manera.	Puedo intentar hacer que esto funcione.	Este es un cambio muy radical.	Démosle una oportunidad.	Nadie se molesta en comunicarse conmigo.	Veré si puedo abrir los canales de comunicación.	No voy a poder mejorar.	Voy a volver a intentarlo.		45 min.
Diálogo interno negativo	Pensamiento Positivo																				
Nunca antes lo he hecho.	Esta es una oportunidad para aprender algo nuevo.																				
Es demasiado complicado.	Lo abordaré desde un ángulo diferente.																				
No tengo los recursos.	La necesidad es la madre de la invención.																				
Soy demasiado perezoso para terminar de hacer esto.	No pude incluirlo en mi agenda, pero puedo repasar algunas prioridades.																				
Eso no funcionará de ninguna manera.	Puedo intentar hacer que esto funcione.																				
Este es un cambio muy radical.	Démosle una oportunidad.																				
Nadie se molesta en comunicarse conmigo.	Veré si puedo abrir los canales de comunicación.																				
No voy a poder mejorar.	Voy a volver a intentarlo.																				

Si tiende a tener una perspectiva negativa, no espere volverse optimista de la noche a la mañana. Pero con la práctica y el tiempo, su diálogo interno comenzará a ser menos autocrítico y más auto aceptable. También puedes volverte menos crítico con el mundo que te rodea.

Cuando tienes un estado mental optimista, puedes lidiar con el estrés diario de manera más positiva. Esta habilidad puede ayudarte a lograr los conocidos beneficios del pensamiento positivo.

### **Cómo concentrarse en el pensamiento positivo**

Puede aprender a convertir los pensamientos negativos en pensamientos positivos. El proceso es muy sencillo, pero lleva tiempo y práctica;

Después de todo, estás creando un nuevo hábito. Aquí hay algunas formas de pensar y comportarse de una manera más positiva y optimista:

Identifique áreas de cambio. Si quieres ser más optimista y tener más pensamientos positivos, empieza por identificar las áreas de tu vida en las que tiendes a pensar negativamente, ya sea en el trabajo, los viajes diarios o una relación. Puede comenzar poco a poco enfocándose en un área y acercándose a ella de una manera más positiva.

Contrólate. Deténgase y evalúe lo que piensa en cada momento del día. Si descubre que sus pensamientos son en su mayoría negativos, intente encontrar maneras de darles una vibra positiva.

Practica el diálogo interno positivo. Comienza siguiendo una regla simple: no te digas nada que no le dirías a los demás. Sé amable y anímate. Si tienes un pensamiento negativo, evalúalo racionalmente y responde con afirmaciones positivas. Piensa en las cosas por las que estás agradecido.

- OCTAVA SESIÓN : Resiliencia
- Objetivos de la SESION : Mejorar capacidad de resiliencia en el alumno.

Objetivo de la actividad	Actividad	Materiales	Tiempo
Mejorar capacidad de resiliencia en el alumno.	<p>Definición:</p> <p>Existen diferentes definiciones de la palabra "resiliencia" dadas por difere como: resiliencia ante la adversidad, adaptabilidad, resiliencia y vivir vid productivas,</p> <p>Capacidad de una persona para afrontar adversidades de la vida, superarla transformar por ellas.</p> <p>La resiliencia distingue dos componentes: la resiliencia frente a la devast capacidad de proteger la propia integridad bajo presión.</p> <p>Por otro lado, es la capacidad de forjar comportamientos de vida pos circunstancias difíciles.</p> <p>La resiliencia se caracteriza como un conjunto de procesos internos y se llevar una vida saludable en un entorno no saludable, estos procesos se tiempo, dando lugar a una agradable combinación de los atributos del familiar, social y cultural.</p> <p>La resiliencia se refiere a la combinación de factores que permiten a un r enfrentar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir so El concepto general se refiere a una variedad de factores de riesgo y su resultados competitivos.</p> <p>La capacidad de un organismo o cuerpo para recuperarse, retroceder o vol forma originales después de haber sido comprimido, doblado o estirado rápidamente de la fatiga y la debilidad.</p>		65 min.

**ACTIVIDAD**

**CONSTRUYENDO ELEMENTOS DE RESILIENCIA EN MÍ.**

Procedimiento:

Los participantes deben completar la sesión en el orden indicado.

“Recordando una Experiencia Negativa”.

Objetivo:

Los estudiantes identifican una situación adversa en la que son protagonistas y de la que salen ganando.

Instrucciones:

Se alienta a cada estudiante a recordar una experiencia que tuvo cuando se sintió vulnerable o asustado.

Cada participante recibió una hoja de papel en blanco y se les pidió que respondan las siguientes preguntas en la hoja.

1. ¿Cómo te sientes acerca del evento que recuerdas?
2. ¿Qué hiciste en este evento?
3. ¿Cómo te sientes acerca de lo que hiciste?
4. ¿Qué te dicen de ti las cosas que has hecho?
5. ¿Cuál fue la reacción de otras personas que participaron en esta experiencia o que supieron del evento?
6. ¿Cómo crees que se sienten estas personas?
7. Finalmente, ¿qué pasa con el evento de hoy?

Luego se reunieron en grupos de cuatro y se les invitó a compartir lo que habían escrito para comparar situaciones y cómo reaccionó cada miembro del grupo ante ellas. Finalmente, se hace una reflexión sobre cómo cada uno de nosotros reaccionamos de diferentes maneras, con el fin de obtener reacciones favorables y superar las adversidades y de la misma manera darnos cuenta que en las soluciones en este caso, en muchos casos, el apoyo que recibimos de los demás es enorme. Ayúdanos al resto.

Hojas bond

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES APLICADO EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE MEDICINA CON ESTRÉS ACADÉMICO, CHICLAYO – 2018". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de este sean utilizados eficientemente, aportando tanto al área investigativa PSICOMÉTRICA de la PSICOLOGÍA - EDUCACIÓN como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Amalia Isabel Matlicorena Barreto			
Grado profesional:	Maestría ( x ) Doctor ( )			
Área de Formación académica:	Clinica ( )	Educativa ( x )	Organizacional ( )	
Áreas de experiencia profesional:	Educativa / Clínica			
Institución donde labora:	Universidad Señor de Sipán			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ( x )	Más de 5 años ( )		
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Tesis Maestría "Actitudes Psicoeducativas hacia la salud sexual educativa en Mansiche"			

## 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar lingüísticamente el instrumento, por juicio de expertos.
- b. Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a la dimensión del área según la autora.

## 3. DATOS DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

<p>Nombre de la Prueba: Autora: Procedencia: Administración: Tiempo de aplicación: Ámbito de aplicación: Significación:</p>	<p>INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO Arturo Barraza Macía Durango, México Individual o colectiva Entre 10 minutos a 15 minutos Adolescentes y adultos El inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.</p>
---	---

**4. SOPORTE TEÓRICO**  
Factores de medición del Inventario SISCO del Estrés Académico

VARIABLE	DIMENSIONES	REACCIONES	DENOMINADOR	ITEM DE FILTRO	INDICADOR	ITEM
INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO					Ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.	1
				PERMITE IDENTIFICAR EL NIVEL DE INTENSIDAD DE ESTRÉS ACADÉMICO	Ítem que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.	2
	ESTRATEGIAS				8 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.	3

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	SINTOMAS	FISICAS		15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Donde los seis primeros correspondes a reacciones Físicas, cinco ítems relacionados a reacciones Psicológicas y cuatro ítems para reacciones comportamentales	4
		PSICOLOGICAS			
		COMPORTAMENTALES			
				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 de uso de las estrategias de afrontamientos.	

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación a usted le presento el INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo )	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel )	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

- Denominador: Ítem de Filtro
- Objetivo: Permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.	Durante este semestre ¿usted tuvo momentos de preocupación o nerviosismo?	4	4	4	

- Objetivo: Identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ítem que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.	Con el fin de alcanzar una mayor precisión se utilizara una escala de 1 al 5, indique su nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.	4	4	4	

- Primera dimensión : ESTRATEGIAS
- Objetivos de la Dimensión:
  - Identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
8 Ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara	El competir con mis compañeros en el salón La cantidad de trabajos que dejan en la universidad	4 4	4 4	4 4	

<p>vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.</p>	Como se comporta el profesor y su forma de ser en el salón de clases	4	4	4	
	Las evaluaciones que dejan los maestros como exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.	4	4	4	
	La dificultad que puedan tener los trabajos que dejan los maestros (preguntas, hojas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	
	No comprender los temas que se tratan en clases	4	4	4	
	Participar en clase ya sea respondiendo preguntas, en exposiciones, etc.	4	4	4	
Contar con poco tiempo para hacer los trabajos que dejan en la Universidad	4	4	4		

- Segunda dimensión : SINTOMAS
- Objetivos de la Dimensión :
  - Identificar la frecuencia con que se presentaban los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Referencia	Observaciones/ Recomendaciones
<p>15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Donde los seis primeros corresponden a reacciones físicas, cinco ítems relacionados a reacciones psicológicas y cuatro ítems para reacciones comportamentales</p>	Tengo dificultades para poder dormir (insomnio o pesadillas)	4	4	4	
	Me siento cansado con mucha frecuencia	4	4	4	
	Sufro de dolores de cabeza o problemas de migraña	4	4	4	
	Me cuesta digerir mis alimentos, he presentado dolor abdominal o diarrea	4	4	4	
	Últimamente me ha dado por mordirme las uñas, estar rascándome, frotándome, etc.	4	4	4	
Últimamente he tenido una sensación de cansancio o un mayor deseo de dormir	4	4	4		
Se me ha sido difícil relajarme y poder estar tranquilo últimamente ante los trabajos de la universidad	4	4	4		
Me he sentido decaído o triste	4	4	4		
Me he sentido ansioso, angustiado o desesperado.	4	4	4		
Me cuesta concentrarme en clases	4	4	4		

Siento que últimamente las cosas me irritan más que lo normal	4	4	4		
He tenido dificultades con mis compañeros, como conflictos o discusiones	4	4	4		
Últimamente suelo aislarme de mis compañeros	4	4	4		
No me he sentido motivado para realizar mis trabajos	4	4	4		
He tenido la sensación se comer más, o menos comida últimamente	4	4	4		

- Tercera dimensión : ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
- Sub dividida en Reacciones:
  - FISICAS
  - PSICOLOGICAS
  - COMPORTAMENTALES
- Objetivos de la Dimensión:
  - Identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

INDICADORES	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Seis items que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.	Capacidad para responder de forma asertiva antes los demás (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	4	4	4	
	Preparación de un plan de trabajo y ejecución de sus tareas para las actividades y trabajos de universidad	4	4	4	
	Tiendo a elogiarle por las cosas que hago	4	4	4	
	En momentos de estrés me pongo a rezar o asisto a misa para relajarme	4	4	4	
	Realizo una búsqueda de información ante un tema que no conozco o no manejo	4	4	4	
	Le cuento mis problemas a algún amigo	4	4	4	

  
 Firma de Evaluador  
 D.R. 19956.

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES APLICADO EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE MEDICINA CON ESTRÉS ACADÉMICO, CHICLAYO – 2018". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa PSICOMÉTRICA de la PSICOLOGÍA - EDUCACIÓN como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Roberto Olazabal Dante		
Grado profesional:	Maestría ( x )		
	Doctor ( )		
Área de Formación académica:	Clinica ( x )	Educativa ( )	
	Social ( )	Organizacional ( )	
Áreas de experiencia profesional:	Clínica		
Institución donde labora:	Universidad Señor de Sipán		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ( )		
	Más de 5 años ( x )		
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Estandarización del test de Orientación Vocacional de Yolanda <del>Castro</del> <i>Bonca</i>		

**2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:**

- a. Validar lingüísticamente el instrumento, por juicio de expertos.
- b. Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a la dimensión del área según la autora.

**3. DATOS DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

<p><b>Nombre de la Prueba:</b> <b>Autora:</b> <b>Procedencia:</b> <b>Administración:</b> <b>Tiempo de aplicación:</b> <b>Ámbito de aplicación:</b> <b>Significación:</b></p>	<p><b>INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO</b> <b>Arturo Barraza Madá</b> Durango, México Individual o colectiva Entre 10 minutos a 15 minutos Adolescentes y adultos El inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.</p>
--	--

#### 4. SOPORTE TEÓRICO

Factores de medición del Inventario SISCO del Estrés Académico

VARIABLE	DIMENSIONES	REACCIONES	DENOMINADOR	INDICADOR	ITEM
INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO			ITEM DE FILTRO	Item de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.	1
			PERMITE IDENTIFICAR EL NIVEL DE INTENSIDAD DE ESTRÉS ACADÉMICO	Item que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.	2
	ESTRATEGIAS			8 Items que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.	3

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	SINTOMAS	FISICAS		15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Donde los seis primeros corresponden a reacciones Físicas, cinco ítems relacionados a reacciones Psicológicas y cuatro ítems para reacciones comportamentales	4
		PSICOLOGICAS			
		COMPORTAMENTALES			
				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 de uso de las estrategias de afrontamientos.	

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación a usted le presento el INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas:	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo )	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel )	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO**

- Denominador: ítem de Filtro
- Objetivo: Permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.	Durante este semestre ¿usted tuvo momentos de preocupación o nerviosismo?	✓	✓	✓	

<p>vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.</p>	Como se comporta el profesor y su forma de ser en el salón de clases	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Las evaluaciones que dejan los maestros como exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	La dificultad que puedan tener los trabajos que dejan los maestros (preguntas, hojas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	No comprender los temas que se tratan en clases	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Participar en clase ya sea respondiendo preguntas, en exposiciones, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Contar con poco tiempo para hacer los trabajos que dejan en la Universidad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

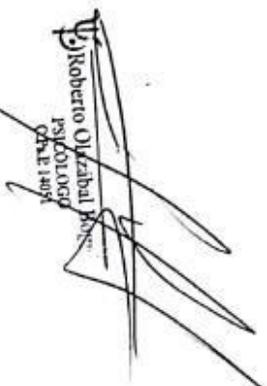
- Segunda dimensión : SINTOMAS
- Objetivos de la Dimensión:
  - Identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<p>15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Donde los seis primeros corresponden a reacciones Físicas, cinco ítems relacionados a reacciones Psicológicas y cuatro ítems para reacciones comportamentales</p>	Tengo dificultades para poder dormir (insomnio o pesadillas)	✓	✓	✓	
	Me siento cansado con mucha frecuencia	✓	✓	✓	
	Sufro de dolores de cabeza o problemas de migraña	✓	✓	✓	
	Me cuesta digerir mis alimentos, he presentado dolor abdominal o diarrea	✓	✓	✓	
	Últimamente me ha dado por mordirme las uñas, estar rascándome, frotándome, etc.	✓	✓	✓	
Últimamente he tenido una sensación de cansancio o un mayor deseo de dormir	✓	✓	✓		
Se me ha sido difícil relajarme y poder estar tranquilo últimamente ante los trabajos de la universidad	✓	✓	✓		
Me he sentido decaído o triste	✓	✓	✓		
Me he sentido ansioso, angustiado o desesperado.	✓	✓	✓		
Me cuesta concentrarme en clases	✓	✓	✓		

Siento que últimamente las cosas me irritan más que lo normal	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
He tenido dificultades con mis compañeros, como conflictos o discusiones	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Últimamente suelo aislarme de mis compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
No me he sentido motivado para realizar mis trabajos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
He tenido la sensación se comer más, o menos comida últimamente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

- Tercera dimensión : ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
- Sub dividida en Reacciones:
  - FISICAS
  - PSICOLOGICAS
  - COMPORTAMENTALES
- Objetivos de la Dimensión:
  - Identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
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 de uso de las estrategias de afrontamientos.	Capacidad para responder de forma asertiva antes los demás (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓	✓	✓	
	Preparación de un plan de trabajo y ejecución de sus tareas para las actividades y trabajos de universidad	✓	✓	✓	
	Tiendo a elogiarle por las cosas que hago	✓	✓	✓	
	En momentos de estrés me pongo a rezar o asisto a misa para relajarme	✓	✓	✓	
	Realizo una búsqueda de información ante un tema que no conozco o no manejo	✓	✓	✓	
	Le cuento mis problemas a algún amigo	✓	✓	✓	

  
 Roberto Olazabal  
 Psicólogo  
 C.O.P. 1409

Firma de Evaluador

**2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:**

- a. Validar el contenido del programa de intervención.
- b. Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

**3. DATOS DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO.**

Nombre de la Programa :	Programa Psicoeducativo de afrontamiento ante el estrés académico.
Autor:	Ñañez Cortez José Luis
Objetivos :	Implementar un Programa de Habilidades Sociales en estudiantes del 3er año de medicina con estrés académico.
Objetivos específicos:	Desarrollar una cultura sobre estrés y consecuencias. Disipar creencias erróneas sobre sí mismo. Mejorar nivel de asertividad y empatía en el alumno. Reconocer problemas que generan situación de estrés. Lograr que el alumno identifique sus fallas y así dejar de repetirías.
Administración:	Colectiva
Tiempo de aplicación:	45 minutos por sesión aproximadamente

**4. SOPORTE TEÓRICO**

PROGRAMA	OBJETIVO GENERAL	SESIONES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p><b>PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO</b></p>	<p>Implementar un Programa de Habilidades Sociales en estudiantes del 3er año de medicina con estrés académico, Chidayo – 2018.</p>	Psico educación	Educar sobre estrés y consecuencias
		Identificación de problemas y factores de estrés	Reconocer problemas que generan situación de estrés
		Reestructuración Cognitiva	Disipar creencias erróneas sobre sí mismo
		Asertividad y Empatía	Mejorar nivel de asertividad y empatía en el alumno
		Resolución de Conflictos	Aprender a sobreponerse de los problemas
		Empleo de Autocontrol	
		Estrategias de afrontamientos  Resiliencia	Aprender nuevas estrategias ante situaciones estresantes  Mejorar capacidad de resiliencia en el alumno
Retro alimentación y Post test	Identificar ideas principales de los temas tratados		

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación a usted le presento el PROGRAMA TITULADO "PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO" Y SE SOLICITA QUE REALICE LA CALIFICACIÓN De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	La actividad y/O procedimientos
<b>CLARIDAD</b> El actividad se comprende fácilmente, es decir, el procedimiento esta adecuadamente descritos	1. No cumple con el criterio	La actividad no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica
	4. Alto nivel	La actividad es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El actividad tiene relación lógica con la el objetivo que se está midiendo	1. No cumple con el criterio	La actividad no tiene relación lógica con objetivo que se está midiendo
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene una relación tangencial con objetivo que se está midiendo
	3. Moderado nivel	La actividad tiene una relación moderada objetivo que se está midiendo
	4. Alto nivel	La actividad se encuentra completamente relacionado con la objetivo que se está midiendo
<b>RELEVANCIA</b> El actividad es esencial o importante, es decir contribuye al desarrollo de los objetivos propuestos	1. No cumple con el criterio	La actividad puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO**

- PRIMERA SESIÓN : Psicoeducación
- Objetivos de la SESION : Educar sobre estrés y consecuencias

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Educar sobre estrés y consecuencias	<p>La primera sesión de entrenamiento comienza con un comentario del educador sobre la conducta que va a ser objeto de aprendizaje. En esta instrucción es importante:</p> <p><b>INSTRUCCIÓN</b></p> <p>La sesión de entrenamiento empieza con un comentario del educador sobre la conducta que va a ser objeto de aprendizaje. En esta instrucción es importante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La presentación e identificación de la conducta propuesta a través de ejemplos.</li> <li>- Una vez que el educador ha comprobado que los niños entienden la conducta a tratar en la sesión, es útil discutir entre todos las razones por las que es bueno mostrar este tipo de habilidad o conducta.</li> </ul> <p><b>MODELADO</b></p> <p>Puede realizarse mediante la actuación del educador o bien mediante la exposición de modelos.</p> <p>Una forma de hacer es que el educador seleccione una serie de ejemplos de situaciones con las preguntas, respuestas o intervenciones adecuadas que deberían formularse..</p>	4	4	4	

<p><b>Role-playing- Dramatizaciones</b></p> <p>El siguiente paso importante es que los alumnos ejecuten el componente durante una interacción práctica. Existen varias formas de realizar este ensayo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbalización de ejemplos.</li> <li>• Interacciones simuladas. Role-playing- Dramatizaciones</li> </ul> <p><b>Retroalimentación o Feedback</b></p> <p>En la retroalimentación o feedback, el educador informa a los estudiantes de lo que han hecho bien citando ejemplos del empleo adecuado. Cuanto más detallado o específico sea, más probable será.</p> <p><b>TEMA</b></p> <p>El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.</p>	4	4	4	
--	---	---	---	--

- SEGUNDA SESIÓN : Identificación de problemas y factores de estrés
- Objetivos de la SESION : Reconocer problemas que generan situación de estrés

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Identificación de problemas y factores de estrés	En esta sesión se pretende lograr identificar los factores que son causantes del estrés en los estudiantes.				

<p><b>INSTRUCCIÓN</b></p> <p>Se empieza con un comentario hacia los alumnos sobre lo que se quiere alcanzar, esto por medio de ejercicios los cuales se darán mediante un pequeño tema el cual hable sobre el estrés académico viendo este como la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.</p> <p><b>PUNTOS A TRATAR</b></p> <p><b>ESTRESORES ACADÉMICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigencias Internas</li> <li>• Exigencias Externas</li> </ul> <p><b>¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestaciones físicas <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Somnolencia, mayor necesidad de dormir</li> <li>➤ Cansancio y fatiga</li> <li>➤ Dolores de cabeza o jaquecas</li> <li>➤ Dolor de estómago y/o color irritable</li> <li>➤ Bruxismo (tensión de mandíbulas)</li> <li>➤ Dolor de espalda</li> <li>➤ Taquicardia o palpitaciones fuertes</li> <li>➤ Aumento o disminución del apetito</li> <li>➤ Resfriados frecuentes (baja en el sistema inmune)</li> <li>➤ Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)</li> </ul> </li> <li>• Reacciones emocionales y cognitivas <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inquietud e hiperactividad</li> <li>➤ Tristeza y/o desgano</li> <li>➤ Ansiedad constante</li> </ul> </li> </ul>	4	4	4	
---	---	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dificultades para concentrarse</li> <li>➤ Dificultades para pensar (quedarse en blanco)</li> <li>➤ Problemas de memoria, olvidos frecuentes</li> <li>➤ Irritabilidad frecuente</li> <li>➤ Temor a no poder cumplir con las obligaciones</li> <li>➤ Baja motivación para actividades académicas</li> <li>➤ Angustia y/o ganas de llorar frecuente</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cambios en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frecuente tendencia a discutir con los demás</li> <li>➤ Necesidad de estar solo, aislarse</li> <li>➤ Uso de fármacos para estar despierto (automedicados)</li> <li>➤ Preferir otras actividades por sobre el estudio</li> <li>➤ Uso de fármacos para dormir (automedicados)</li> <li>➤ Dificultad para sentarse a estudiar ("sacar la vuelta")</li> <li>➤ Aumento del consumo de café y/o tabaco</li> <li>➤ Dejar de asistir a clases</li> <li>➤ Frecuente participación en carretes poco saludables</li> <li>➤ Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente</li> </ul> </li> </ul> <p><b>¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS?</b></p> <p>Una vez que has identificado las situaciones que te generan estrés, es importante reconocer cómo reacciones frente a ellas; qué efectos generan en tu organismo y en tus emociones.</p> <p>Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento.</p> <p>Para prevenir esta baja en el rendimiento debemos regular la cantidad de tiempo que nos mantenemos funcionando bajo altos niveles de exigencia, fase a la que se denomina resistencia, que se ve seguida de la fase de agotamiento.</p>	4	4	4	
--	--	---	---	---	--

- TERCERA SESIÓN : Reestructuración Cognitiva
- Objetivos de la SESION : Educar sobre estrés y consecuencias

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<p>Disipar creencias erróneas sobre sí mismo</p>	<p>La tercera sesión de entrenamiento comienza con un pequeño ejercicio el cual consistirá en un Role-playing en el cual los estudiantes actuarán como se sienten ante una situación de estrés, el cómo responden y que tanto estrés les genera dicha situación, de ese modo se tendrá un mejor panorama de cómo su manera de pensar y actuar influye ante el estrés que puedan presentar.</p> <p><b>INSTRUCCIÓN</b> Después del ejercicio previo, la sesión comenzara con un comentario del expositor acerca de cómo se sintieron, basándose en la actividad que se realizó la sesión anterior, a su vez que ellos expresen su modo de pensar ante dicha conducta la cual viene a ser objeto de aprendizaje, después se trabajara con ejercicios cognitivos basados la modificación de pensamiento de Albert Ellis. En esta instrucción es importante: - que los estudiantes tomen conciencia del ejercicio a realizar, la presentación e identificación de la conducta propuesta a través de ejemplos. - Una vez que el expositor ha comprobado que los estudiantes comprendan, se da comienzo con los ejercicios conductuales.</p> <p><b>MODELADO</b> Puede realizarse mediante la actuación del expositor o bien mediante la exposición de modelos.</p> <p><b>RETROALIMENTACIÓN O FEEDBACK</b> En la retroalimentación o feedback, el expositor informa a los estudiantes de lo que han hecho bien citando ejemplos del empleo adecuado.</p>	4	4	4	

<p><b>TEMA</b></p> <p>Dejar de decir y/o pensar cosas negativas de uno mismo y comenzar a decir cosas positivas es muy importante dado que logra hacernos sentir bien, a su vez valoraremos y nos daremos ánimos a nosotros mismos. Decir cosas negativas nos impide ver realmente cómo somos y nos bloquea para emprender nuevas cosas con confianza en que lo lograremos.</p> <p>Una de las causas del estrés psicológico-emocional y de nuestras emociones, está en nuestros pensamientos.</p> <p>En nuestra forma de evaluar una situación.</p> <p>En lo que pensamos de nosotros y de nuestra capacidad para enfrentarla.</p> <p>Nos estresamos cuando pensamos que:</p> <p>Algo o alguien puede causarnos un daño o molestia importante (física, emocional o psicológicamente).</p> <p>La situación que estamos viviendo o vamos a vivir, va a tener resultados negativos.</p> <p>No tenemos la capacidad para solucionar el problema.</p> <p><b>BASANDONOS EN LA TERAPIA DE ELLIS SE UTILIZARAN EJERCICIOS COGNITIVOS PARA QUE EL ALUMNO MODIFIQUE SU PENSAMIENTO NEGATIVO A SU VEZ EL MODO DE AFRONTAR SITUACIONES ESTRESANTES LOS CUALES SERAN DE AYUDA DURANTE SU CARRERA UNIVERSITARIA</b></p> <p><b>COMPRENDER EL PENSAMIENTO Y EL DIÁLOGO INTERNO POSITIVOS</b></p> <p>El pensamiento positivo no significa meter la cabeza en la arena e ignorar las situaciones menos placenteras de la vida. El pensamiento positivo solo significa que abordas las situaciones poco agradables de una manera más positiva y productiva. Piensas que ocurrirá lo mejor y no lo peor.</p> <p>Con frecuencia, el pensamiento positivo comienza con el diálogo interno. El diálogo interno es el flujo interminable de pensamientos no expresados que pasan por tu cabeza. Estos pensamientos automáticos pueden ser positivos o negativos. Parte de tu diálogo interno proviene de la lógica y la razón. Otra parte del diálogo interno puede surgir de ideas equivocadas que creas por una falta de información.</p>	4	4	4	
---	---	---	---	--

- CUARTA SESIÓN : Asertividad y Empatía
- Objetivos de la SESIÓN : Mejorar nivel de asertividad y empatía en el alumno

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<p>Mejorar nivel de asertividad y empatía en el alumno</p>	<p><b>INSTRUCCIÓN</b> Se trabajara con los estudiantes en base a un tema el cual servirá para generar conciencia sobre la importancia del manejo de la asertividad y la empatía.</p> <p><b>TEMA</b> Relacionadas con la conducta asertiva o asertividad, es decir, aquella que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales. La persona asertiva, consigue sus objetivos, es expresiva emocionalmente, se siente bien consigo mismo. La asertividad es una habilidad que se puede aprender. Las personas asertivas son capaces de reducir los conflictos interpersonales en sus vidas, reduciendo así una fuente importante de estrés. Citando a Goleman "Si no eres capaz de controlar tus emociones estresantes, si no puedes tener empatía y tener relaciones personales efectivas, no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos." La asertividad afecta a muchas áreas de la vida. Las personas asertivas tienden a sufrir un menor número de conflictos en sus relaciones con los demás. Un hecho que se traduce en mucho menos estrés en sus vidas. Las personas asertivas consiguen satisfacer sus necesidades y ayudar a otros a satisfacer las suyas también. Por lo tanto, tienen relaciones más fuertes con los demás y siempre pueden contar con alguien en momentos difíciles, lo que también ayuda con el manejo del estrés.</p>	4	4	4	

<p><b>Aprendiendo a ser asertivo</b></p> <p>La asertividad se puede desarrollar poniendo en práctica algunas sencillas pautas. Una comunicación sincera y efectiva mejora la autoestima y eleva la confianza en uno mismo, pero hay que trabajarla ¿Cómo?</p> <p>Estas son algunas claves que pueden ayudar:</p> <p>Evitar los pensamientos negativos que pueden surgir al hacer valer un derecho o expresar un sentimiento. No tienes que sentirte mal si en un momento no puedes ayudar a un amigo o, simplemente, no te apetece salir ese día con él y así se lo haces saber.</p> <p>No dudes en expresar lo que sientes, lo que necesitas o lo que quieres. Los demás no siempre lo saben o son capaces de adivinarlo.</p> <p>Intenta ser preciso y rotundo, apoyando siempre tu discurso con razones</p> <p>Habla desde tu interior, desde el "yo". Céntrate en expresar lo que sientes y lo que quieres sin culpar al otro. En lugar de decir "nunca ayudas en casa" puedes decir "me gustaría que me ayudaras más en casa". El sentido es el mismo, pero no la forma de expresarlo.</p> <p>Y algo muy importante, utiliza el lenguaje corporal, los gestos ayudan siempre a expresar las emociones.</p> <p><b>¿Cómo evitamos el estrés con la asertividad?</b></p> <p>La asertividad es la postura más adecuada, ya que en casi todas las situaciones nos ayuda a evitar el estrés. Estas son algunas de las razones por las cuales evitamos el estrés con la asertividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evitamos conflictos innecesarios con sinceridad</li> <li>2. Nos respetamos a nosotros mismos</li> <li>3. Hacemos respetar nuestros derechos</li> <li>4. No aceptamos situaciones comprometidas o que nos disgusten</li> <li>5. No nos sobrecargamos de tareas o trabajo</li> <li>6. Llegamos a acuerdos en los que las dos partes se benefician</li> <li>7. Entendemos y compartimos nuestros límites y los ajenos</li> <li>8. Pedimos ayuda cuando la necesitamos.</li> </ol>	4	4	4	
--	---	---	---	--

- QUINTA SESIÓN : Resolución de Conflictos
- Objetivos de la SESION : Aprender a sobreponerse de los problemas

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<p><b>Aprender a sobreponerse de los problemas</b></p>	<p><b>Prevención y afrontamiento del estrés académico</b> Una vez que identificamos las situaciones que nos generan estrés y que sabemos cómo reaccionamos frente a ello, necesitamos distinguir qué estamos haciendo para prevenir que esto ocurra o mitigar los efectos. Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar actividades priorizando entre ellas</li> <li>• Decidir entre diversas técnicas de estudio</li> <li>• Alimentarse saludablemente en horarios estables</li> <li>• Practicar deporte o actividades recreativas</li> <li>• Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies</li> <li>• Mantener ciclos de sueño estables</li> <li>• Buscar ayuda y compartir con otros</li> <li>• Practicar relajación y respiración profunda</li> <li>• Mantener el sentido del humor</li> <li>• Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad</li> </ul> <p><b>¿Qué puedes hacer?</b></p> <p>Responde sinceramente a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Me siento estresado o tengo molestias físicas constantemente, sin que sean resultado de algún medicamento o de alguna enfermedad diagnosticada por mi médico? ¿Estoy consciente del daño que el estrés me puede estar causando?</p>	4	4	4	

<p>Trata de darte cuenta cuáles son tus pensamientos ante los problemas, las situaciones difíciles o las emociones negativas. La forma más fácil de hacerlo es tomar una hoja de papel y escribir: ¿Qué pensaría la mayoría de la gente ante esta situación, ante esta emoción (tristeza, enojo, celos, etc.)?</p> <p>Muy probablemente esos sean también tus pensamientos.</p> <p>Revisa los artículos sobre ideas y creencias y estilos de pensamiento, para que analices tus pensamientos y los modifiques si es necesario. Recuerda que hay tres tipos de personas en el mundo: " las que hacen que sucedan las cosas, las que miran como suceden las cosas y las que se preguntan que demonios sucedió "</p> <p><b>Identificando los pensamientos negativos</b> ¿No estás seguro de si tu diálogo interno es positivo o negativo? Algunas formas frecuentes de diálogo interno negativo comprenden las siguientes: <b>Ignorar.</b> Exageras los aspectos negativos de una situación e ignoras todos los positivos. Por ejemplo, tuviste un excelente día en el trabajo. Completaste todas tus tareas con anticipación y te felicitaron por hacer un trabajo rápido y completo. Esa noche, solo te concentras en tu plan de hacer incluso más tareas y te olvidas de los elogios que recibiste. <b>Personalizar.</b> Cuando ocurre algo malo, te culpas automáticamente. Por ejemplo, escuchas que se cancela una salida con amigos por la noche y asumes que el motivo del cambio de planes es que nadie quería estar contigo. <b>Adoptar una visión catastrófica.</b> Anticipas lo peor automáticamente. Toman mal tu orden en la cafetería y automáticamente piensas que el resto del día será un desastre. <b>Polarizar.</b> Ves las cosas solo en términos de bueno o malo. No existe un término intermedio. Siéntes que si no eres perfecto, serás un completo fracaso.</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>
---	----------	----------	----------

- SEXTA SESIÓN : Estrategias de afrontamientos
- Objetivos de la SESION : Aprender nuevas estrategias ante situaciones estresantes

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones	
<p>Aprender nuevas estrategias ante situaciones estresantes</p>	<p>Poner en práctica el pensamiento positivo</p>					
		Diálogo interno negativo	Pensamiento positivo	4	4	4
		Nunca antes lo he hecho.	Esta es una oportunidad para aprender algo nuevo.			
		Es demasiado complicado.	Lo abordaré desde un ángulo diferente.			
		No tengo los recursos.	La necesidad es la madre de la invención.			
		Soy demasiado perezoso para terminar de hacer esto.	No pude incluirlo en mi agenda, pero puedo repasar algunas prioridades.			
		Eso no funcionará de ninguna manera.	Puedo intentar hacer que esto funcione.			
Este es un cambio muy radical.	Démosle una oportunidad.					
Nadie se molesta en comunicarse conmigo.	Veré si puedo abrir los canales de comunicación.					
No voy a poder mejorar.	Voy a volver a intentarlo.					

<p><b>Practicar el pensamiento positivo todos los días</b></p> <p>Si sueles tener una mirada negativa, no esperes convertirte en un optimista de la noche a la mañana. Pero con la práctica y el tiempo, tu diálogo interno empezará a tener menos de autocrítica y más autoaceptación. También puedes convertirte en una persona menos crítica del mundo que te rodea.</p> <p>Cuando tu estado mental es optimista en general, puedes manejar el estrés cotidiano de una manera más constructiva. Esa habilidad puede ayudarte a lograr los beneficios ampliamente conocidos del pensamiento positivo.</p> <p><b>Cómo concentrarse en el pensamiento positivo</b></p> <p>Puedes aprender a convertir los pensamientos negativos en pensamientos positivos. El proceso es simple, pero lleva tiempo y práctica; después de todo, estás creando un nuevo hábito. A continuación, te ofrecemos algunas formas de pensar y comportarte de una manera más positiva y optimista:</p> <p><b>Identifica áreas para realizar cambios.</b> Si quieres ser más optimista y tener más pensamientos positivos, primero, identifica las áreas de tu vida sobre las que sueles tener pensamientos negativos, ya sea el trabajo, tus traslados diarios o una relación. Puedes comenzar de a poco centrándote en un área para abordarla de una manera más positiva.</p> <p><b>Contrólate.</b> Detente y evalúa lo que estás pensando de vez en cuando durante el día. Si descubres que tus pensamientos son, en su mayoría, negativos, intenta encontrar una manera de darles un giro positivo.</p> <p><b>Practica una charla positiva contigo mismo.</b> Comienza siguiendo una simple regla: No te digas nada a ti mismo que no les dirías a los demás. Sé bueno y alentador contigo mismo. Si tienes un pensamiento negativo, evalúalo de manera racional y responde con afirmaciones sobre lo que tienes de bueno. Piensa en cosas por las cuales estés agradecido.</p>	4	4	4	
---	---	---	---	--

  
Firma del evaluador

Stella Bulnes Bonilla  
PSICÓLOGA  
C.R.P. 15225



*Pimentel, Octubre del 2018*

Señor:  
Mg. Pablo Edison Vera.  
Decano de Ciencias de la Salud  
Presente. -

**Asunto.** Solicito permiso para aplicación de un instrumento Psicológico

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle un saludo institucional a nombre de la Escuela de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso de 1 estudiante para que aplique dos instrumentos psicológicos, "Inventario SISCO de Estrés Académico" y "Programa Psicoeducativo de enfrentamiento ante el Estrés Académico" de la tesis denominada "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES, APLICADO EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE MEDICINA CON ESTRÉS ACADEMICO", de considerar aceptada la presente solicitud, se le solicita 20 minutos para responder el primer instrumento y 40 minutos para las sesiones del programa, ambos instrumentos en horarios coordinados con su despacho.

Detalle nombre de la estudiante:

- ÑAÑEZ CORTEZ JOSE LUIS

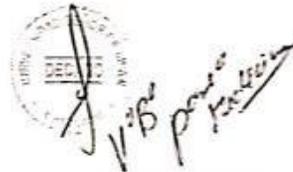
Por lo que pido a usted, brinde las facilidades del caso a fin que nuestro estudiante pueda aplicar los instrumentos correspondientes.

Agradeciendo por anticipado la atención que brinde a la presente petición.

Atentamente,



*[Signature]*  
**Dra. Zulema Bejarano Benites**  
Decana de Facultad de Humanidades  
Universidad Señor de Sipán



**ADMISIÓN E INFORMES**

074 481610 - 074 481632

**CAMPUS USS**

Km. 5, carretera a Pimentel  
Chiclayo, Perú

www.uss.edu.pe



*[Handwritten signature]*  
10:16