



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

**Programa “Pare, respire y piense” para reducir el estrés en
pandemia en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho
2020**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
Maestra en Psicología Educativa**

AUTORA:

Medrano Sanchez, Kely Karen (ORCID: 0000-0002-8538-1601)

ASESORA:

Mg. Medina Coronado, Daniela (ORCID: 0000-002-9180-7613)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

LIMA - PERÚ

2021

Dedicatoria:

A mis padres Oscar Medrano Gonzales y Juana Sanchez Llacctahuamán, como reconocimiento de mi eterna gratitud, por todo el amor brindado y el sacrificio entregado en mi formación personal y profesional, no bastaría la vida entera para estarles agradecida, los amo infinitamente.

Agradecimientos

A los estudiantes de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote por haber contribuido de manera desinteresada en la realización del trabajo de investigación.

A la Mg. Daniela Medina Coronado por su valiosa orientación en todo el proceso de la investigación que ha permitido alcanzar los objetivos previstos.

Al Mg. Carlos Alonso León Corzo coordinador de la escuela profesional de psicología, por brindarme las facilidades para poder aplicar los instrumentos de investigación.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria:	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
II. MARCO TEÓRICO	16
III. METODOLOGÍA	31
3.1. Tipo y diseño de investigación	31
3.2. Variables y operacionalización	31
3.3. Población, muestra y muestreo	32
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.5. Procedimientos	36
3.6. Método de análisis de datos	37
3.7. Aspectos éticos	38
IV. RESULTADOS	39
V. DISCUSIÓN	52
VI. CONCLUSIONES	56
VII. RECOMENDACIONES	58
REFERENCIAS	59
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1: Población de estudio conformada por estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una Universidad Privada de Ayacucho-2020	33
Tabla 2: Muestra de estudio conformada por estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una Universidad Privada de Ayacucho-2020	33
Tabla 3: Resultados de la pre y pos prueba sobre nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2020	39
Tabla 4: Resultados de la pre y pos prueba sobre déficit cognitivo y estado anímico en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2020	40
Tabla 5: Resultados de la pre y pos prueba sobre nerviosismo y dificultad para la relajación en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2020	41
Tabla 6: Resultados de la pre y pos prueba sobre síntomas físicos en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2020	42
Tabla 7: Resultados de la prueba de normalidad de datos	43
Tabla 8: Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el estrés en el grupo experimental	44
Tabla 9: Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el estrés en el grupo experimental y grupo control	45
Tabla 10: Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el déficit cognitivo y estado anímico en el grupo experimental	46
Tabla 11: Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el déficit cognitivo y estado anímico en el grupo experimental y grupo control	47
Tabla 12: Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el nerviosismo y dificultad para la relajación en el grupo experimental	48
Tabla 13: Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el nerviosismo y dificultad para la relajación en el grupo experimental y grupo control	49
Tabla 14: Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide los síntomas físicos en el grupo experimental	50

Tabla 15: Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide los síntomas físicos en el grupo experimental y grupo control

51

Índice de figuras

Figura 1: Resultados del nivel de estrés en la pre y pos prueba del grupo control y experimental	39
Figura 2: Resultados sobre de la pre y pos prueba sobre déficit cognitivo y estado anímico	40
Figura 3: Resultados sobre de la pre y pos prueba sobre nerviosismo y dificultad para la relajación	41
Figura 4: Resultados sobre de la pre y pos prueba sobre síntomas físicos	42

Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en contexto de pandemia en el nivel de estrés que presentan los estudiantes de una universidad privada. El tipo de investigación fue la investigación aplicada. El diseño utilizado corresponde al cuasi experimental con una muestra de 64 estudiantes matriculados en la carrera profesional de Psicología. El instrumento utilizado para medir el estrés fue la Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés. Los resultados confirman que los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” están relacionados a la reducción de los niveles de estrés en contexto de pandemia que presentan los estudiantes tomados como muestra, afirmación que se sustenta en el valor que registra $W+ = -5,972$; mientras que el contraste entre la posprueba del grupo experimental y control registró para la U de Mann Whitney el valor de 70,0. El p-valor es igual a 0,00 que es menor el nivel de significancia $\alpha = 0,05$.

Palabras claves: programa, reducción del estrés, pandemia, factores físicos, factores psicoemocionales.

Abstract

The objective of the research was to determine the effects of the application of the "Stop, breathe and think" program in the context of a pandemic on the level of stress presented by students at a private university. The type of research was applied research. The design used corresponds to the quasi-experimental one with a sample of 64 students enrolled in the professional career of Psychology. The instrument used to measure stress was the Scale to evaluate Physical and Psycho-emotional Indicators of Stress. The results confirm that the effects of the application of the "Stop, breathe and think" program are related to the reduction of stress levels in the context of a pandemic presented by the students taken as a sample, a statement that is based on the value recorded by $W + = -5.972$; while the contrast between the post-test of the experimental and control group registered for the Mann Whitney U value of 70.0. The p-value is equal to 0.00 which is lower than the level of significance $\alpha = 0.05$.

Keywords: Program, stress reduction, pandemic, physical factors, psycho-emotional factors.

I. INTRODUCCIÓN

El área temática elegida para el desarrollo del trabajo de investigación pertenece al dominio psicofísico del individuo porque estudia las manifestaciones conductuales que derivan del estrés y cómo éstas perjudican los procesos cognitivos y afectivos de las personas. Asimismo, se precisa que el área de interés viene a ser la psicología conductual porque explica de manera científica los procesos biológicos, químicos y volitivos que causa el estrés. El interés a nivel profesional que se tiene para desarrollar el trabajo de investigación surge de la necesidad de conocer las bases científicas del origen del estrés y la pertinencia y efectividad que produce la implementación de un programa que permita reducir el estrés.

El problema identificado viene a ser el incremento de los niveles de estrés que presentan los estudiantes de esta universidad, ocasionado por el modelo educativo a distancia o virtual implementada por la Universidad, que limita y afecta la capacidad de regulación de las emociones por parte de los estudiantes.

En ese sentido se tiene a Rull et al. (2018) quienes señalan que el estrés es un mecanismo de defensa que el sistema nervioso activa cuando registra información del tipo sensorial y afectivo ante la eminencia de un peligro. Como respuesta del cuerpo ante el peligro el estrés no debería ser un problema, sin embargo, la dificultad surge cuando una vez pasado el peligro, el cuerpo sigue manteniéndose en alerta, por lo que el funcionamiento de todos los sistemas está limitado a este momento de tensión lo que perjudica seriamente la salud física y mental de las personas.

De la misma manera para Ramírez y González (2018) en un estudio desarrollado en Colombia demostraron que el 68% de estudiantes universitarios presentan síntomas de tener estrés alto, lo que implica que su equilibrio emocional se ve deteriorado, afectando seriamente los procesos cognitivos, afectivos y actitudinales.

Si bien es cierto como menciona Cabanach et al. (2016) los estudiantes universitarios está propensos a padecer de estrés debido a la carga de trabajo que soportan en cada ciclo de estudios; existen factores

que elevan los niveles de estrés, como es el caso de la indefensión a peligros irreales y sobre todo a la incapacidad de gestionar sus emociones.

El confinamiento obligatorio que atraviesa el país, ha cambiado formas, costumbres y rutinas de convivencia, generando incertidumbre en la población, no solo respecto al peligro que supone ser afectado por el virus Covid 19, sino también al panorama incierto que representa el estudio a través de la modalidad virtual o a distancia. (Dirección de Salud Mental Sub Región Lima Metropolitana, 2020)

La mayoría de las universidades han implementado estrategias para desarrollar las clases de manera virtual, modalidad que no es tan ajena a los estudiantes universitarios; sin embargo, en lo que concierne al cambio de los espacios y su reducción debido al confinamiento, existen manifestaciones del sistema nervioso que están relacionados directamente con el estrés. (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, 2020)

Para autores como Cabanach et al. (2019) el estrés aparece cuando el espacio cotidiano y vivencial cambia de manera abrupta, por lo que relacionando esta afirmación con lo que sucede actualmente en todos los países del mundo podemos manifestar que el estrés ocasionado por el confinamiento es una reacción de protección que se activa en el sistema nervioso porque percibe y registra pensamientos ligados a la incertidumbre, temor, inseguridad y nerviosismo relacionados con la coyuntura que se vive en nuestro país.

El Ministerio de Salud (2018) a través de la Dirección de Salud Mental ha propuesto en los últimos dos años programas orientados a disminuir el estrés académico. Estos programas tienen como soporte metodológico la participación de los estudiantes en actividades recreativas; el estrés académico tiene la particularidad de cargar cortisol el torrente sanguíneo por ello es que se propone en este tipo de actividades la activación física para oxigenar la sangre.

El propósito del estudio está centrado en evaluar la pertinencia y la efectividad del programa "Pare, respire y piense" como recurso para mejorar las capacidades de respuesta emocional de los estudiantes que presentan

síntomas de estrés ocasionado por el confinamiento producto de la emergencia sanitaria que afrontan todos los países del mundo.

Las bondades que tiene el programa “Pare, respire y piense” es la inclusión de actividades de respiración consciente; mejorar los niveles de oxigenación en la sangre requiere la incorporación de oxígeno la que se logra a través de actividades que demandan el relajamiento de todo el cuerpo por medio de sesiones de inspiración y exhalación. Asimismo, equilibrar de manera conveniente los niveles de cortisol y dopamina en la sangre.

El Programa “Pare, respire y piense” comprende un conjunto de actividades que han sido organizadas teniendo en cuenta las dimensiones comprendidas escala de indicadores físicos y psicoemocionales de estrés, que viene a ser la fuente principal para identificar los síntomas que presentan los estudiantes tomados como muestra de estudio. Los fundamentos esenciales del programa se ubican en garantizar el equilibrio de neurotransmisores que causan el estrés como el caso de la dopamina, así como aquellos que regulan estos niveles como es el caso de la dopamina. Este programa se diferencia de otros porque está orientado específicamente a atender las necesidades de los estudiantes universitarios que a raíz de la pandemia vienen desarrollando sus estudios bajo la modalidad virtual. El Programa “Pare, respire y piense” tiene asidero científico en la teoría del desarrollo de la inteligencia emocional de Goleman, quien propone que el desarrollo de la capacidad de gestionar las emociones permite controlar el sistema límbico que es la principal fuente de emociones disfuncionales. (Bensabat y Sierra, 2016)

Ante el problema identificado el presente estudio pretende implementar un programa de actividades denominado “Pare, respire y piense” que tiene la intención de desarrollar un plan de intervención con la intención de contribuir a disminuir el estrés que padecen los estudiantes de una universidad privada ubicada en Ayacucho.

El tema de estudio está orientado a disminuir los niveles de estrés que registran los estudiantes universitarios debido al confinamiento social y a la modalidad virtual de enseñanza que vienen recibiendo por parte de la

universidad, teniendo como recurso para lograr este propósito la implementación del Programa “Pare, respire y piense”.

El problema general formulado con la intención de organizar sistemáticamente el estudio presenta la siguiente estructura: ¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en el nivel de estrés en contexto de pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020?

Respecto a los problemas específicos se puede señalar que estos fueron formulados de acuerdo a las exigencias investigativas:

¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en la dimensión déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020?

¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en la dimensión nerviosismo y dificultad para la relajación en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020?

¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en la dimensión síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020?

En base a la necesidad de consistenciar el diseño teórico se ha formulado el siguiente objetivo general: Determinar los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en el nivel de estrés en contexto de pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Para responde a los problemas específicos se han formulado los siguientes objetivos específicos:

Determinar los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en la dimensión déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes de una V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020

Determinar los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en la dimensión nerviosismo y dificultad para la relajación en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Determinar los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en la dimensión síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

La comprobación de hipótesis permitirá evaluar si el Programa “Pare, respire y piense” ha sido pertinente, en ese sentido la hipótesis general presenta la siguiente formulación: La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el nivel de estrés en contexto de pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada, ayacucho 2020.

Las hipótesis específicas fueron estructurados de la siguiente manera:

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el nerviosismo y dificultad para la relajación en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce los síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Todo trabajo de investigación requiere ser justificado por lo que en el caso del proyecto presentado este componente considera los siguientes argumentos:

El trabajo de investigación desarrollado permitió recoger información vital para explicar el problema del estrés que presentan los estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, lo que servirá para implementar estrategias que atiendan y solucionen el problema estudiado.

A nivel teórico las conclusiones sistematizadas y debidamente registradas en este estudio deben servir para generar nuevas hipótesis de investigación, las que deben ser investigadas en otros niveles y con otras estrategias investigativas, así como validar los fundamentos del programa. Asimismo, incrementan el cuerpo de conocimientos sobre el estrés y el programa implementado en el área de estudio.

A nivel práctico el estudio desarrollado es relevante porque beneficia a una cantidad considerable de estudiantes que padecen las consecuencias

que genera en el organismo tener niveles altos de estrés, en la medida que en base a la interacción con las actividades programadas en la implementación del Programa “Pare, respire y piense” se logrará atender de manera sistemática el problema identificado.

La modalidad de educación virtual ha generado que muchos estudiantes no puedan regular sus emociones en relación con las exigencias y demandas de este tipo de enseñanza; la carga de actividades acumuladas y las dificultades para gestionar las emociones y el tiempo, han generado que los estudiantes del V ciclo hayan incrementado considerablemente los niveles de estrés académico.

Además, el trabajo es pertinente porque aborda la problemática coyuntural relacionado con los altos niveles de estrés producido a causa del confinamiento social en la que se encuentran los estudiantes, así como la modalidad del trabajo remoto utilizado por la universidad tomada como área de estudio, en la medida que en base a las conclusiones registradas en este estudio se pueden incrementar e implementar programas de apoyo y acompañamiento al componente emocional.

La relevancia social del estudio se justifica en la medida que a través de las actividades comprendidas en el programa de intervención se ha beneficiado a los estudiantes que formaron parte del grupo experimental; teniendo la posibilidad de que esta experiencia pueda ser replicado en otro grupo de estudiantes contribuyendo de esta manera a disminuir los niveles de estrés.

II. MARCO TEÓRICO

En relación a los antecedentes se tiene el trabajo realizado por Orellana (2018) cuyo objetivo fue evaluar la efectividad del programa de intervención para disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes. Estudio desarrollado bajo las pautas metodológicas de la investigación pre experimental. El instrumento que permitió recoger la sobre el estrés fue la Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales. La muestra estuvo conformada por 64 estudiantes quienes tuvieron la oportunidad de interactuar con las actividades consideradas en el módulo experimental. Las conclusiones afirman que, existe una ventaja esencial en los puntajes obtenidos en la pos prueba en comparación con aquellas registradas en la pre prueba, lo que corrobora que el programa de actividades socioemocionales es efectivo porque ha permitido reducir los niveles de estrés que presentaban los estudiantes al inicio del estudio. Las características que tuvo este programa radican en que todas las actividades de intervención tienen como soporte procedimental la relajación a través de la inhalación y expiración de oxígeno. ($W_{+}=-53,684$; $p_{\text{valor}}=0,00$)

De la misma manera se cuenta con el estudio desarrollado por Parra (2018) cuyo objetivo fue analizar el nivel de influencia entre las variables. Estudio que ha empleado el diseño pre experimental para poder comprobar sus hipótesis. El instrumento utilizado para medir el estrés fue la Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales. La muestra estuvo conformada por 35 estudiantes y los resultados advierten de la importancia y efectividad del Programa salud Y Bienestar en la disminución del nivel de estrés entre los estudiantes. Las conclusiones advierten que el programa implementado permite reducir el estrés ($W_{+}=-23,674$). El desarrollo emocional y le equilibrio logrado a través de este programa ha hecho posible que la mayoría de los estudiantes tengan mejor capacidad para gestionar sus emociones. Las características que presenta este programa están orientadas a iniciar todas las actividades a partir de diálogos asistidos buscando alentar la catarsis de todos los participantes.

Asimismo, se cuenta con el estudio desarrollado por Rivera (2018) cuyo objetivo fue evaluar la efectividad de la implementación del programa de

intervención como recurso para disminuir el estrés académico. Utilizando el diseño pre experimental este estudio demostró la efectividad del programa implementado que tiene como propósito disminuir los niveles de estrés que presentaban los estudiantes antes de interactuar con las actividades consideradas en el plan de intervención. El instrumento utilizado para medir el estrés fue la Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales. Las conclusiones afirman que, se ha demostrado que el programa implementado resultó ser muy efectivo porque ha permitido disminuir el nivel de estrés entre los estudiantes, por lo que es necesario que se replique esta experiencia para beneficiar a más estudiantes que padecen de este tipo de dificultades a nivel emocional. Las características que presenta el programa implementado es las variaciones de actividades de relajamiento con actividades físicas del tipo anaeróbico. Las sesiones de respiración fueron el sustento de toda la propuesta. ($W+/-39,584$; $p_valor=0,00$).

Ballena y Bravo (2019) sostienen en un estudio desarrollado con el objetivo de implementar un programa de actividades físicas orientados a disminuir los altos niveles de estrés, que la oxigenación de la sangre es esencial para disminuir los niveles de cortisol que tiene la sangre cuando se encuentra en un estado de estrés. Estudio que utilizando el diseño cuasi experimental ha logrado abordar metodológicamente el problema del estrés y ha demostrado que través de las actividades físicas se disminuyen estos niveles. El instrumento utilizado que permitió medir el estrés fue la Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales. Las conclusiones afirman que, las características que presenta el programa de intervención centra su trabajo en sesiones de terapia asistida de manera grupal, es decir, toda actividad se inicia a través del dialógico en grupo de las afecciones que presentan los participantes en la parte volitiva. ($W+/-62,524$; $p_valor=0,00$)

En el ámbito nacional se pudo recoger los siguientes trabajos de investigación:

Es el caso del estudio presentado por Trujillo (2019) que tuvo como objetivo analizar la influencia del programa implementado como estrategia para disminuir los niveles de estrés académico. Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables de estudio. La muestra

estuvo conformada por 230 estudiantes de 10 a 15 años que estudian en la institución educativa tomada como área de estudio. Para medir el estrés se utilizó la Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales. Las conclusiones demuestran que, existe asociación directa inversa entre la inteligencia emocional y el estrés académico ($\rho=-0,587$) lo que significa que a mayor inteligencia emocional menor nivel de estrés. Las características que presenta este programa de intervención es que parten de sesiones de relajación y concentración profunda. Tiene como sustento metodológico los criterios de la meditación subconsciente.

Por otro lado también se cuenta con el estudio realizado por Serna (2018) cuyo objetivo de investigación fue evaluar el nivel de eficiencia del programa de intervención para disminuir los altos niveles de estrés académico que presentan los estudiantes. Estudio que consideró analizar la relación existente entre las variables de estudio. La muestra de estudio a quienes se les aplicó escala de Likert estuvo conformada por 30 alumnos del 5º grado de educación primaria. Las conclusiones afirman que, los alumnos muestran actitudes agresivas frecuentemente debido a que el espacio escolar promueve el enfrentamiento y la disputa en los alumnos, lo que afecta seriamente el clima escolar. Las conclusiones registran que la gestión de las emociones es muy limitada ($\rho=0,764$; $p_valor=0,00$). Las características de este estudio abarcan principalmente los diálogos en grupo, luego están las sesiones de meditación y finalmente las sesiones de relación y estiramiento.

Otro de los antecedentes es el de Sotomayor (2020) cuyo objetivo fue analizar la influencia de las actividades consideradas en el plan de intervención para disminuir el nivel de estrés académico. El Diseño de investigación utilizado para lograr el objetivo ha sido el cuasi experimental. Las conclusiones afirman que, la mayoría de los estudiantes no tienen desarrollado la capacidad para afrontar de manera adecuada los problemas de estrés lo que ocasiona que el asertividad de los estudiantes no sea la más adecuada, por lo que es necesario implementar estrategias de desarrollo emocional que permita a los estudiantes gestionar de manera efectiva sus actitudes y emociones. ($W+/-46,894$; $p_valor=0,00$). Las características de este estudio vienen a ser las actividades de meditación y catarsis logrado a

partir de diálogos en pares. Además promueve la actividad física que permite el desarrollo del componente aeróbico.

En el caso de los estudios recopilados que pertenecen al ámbito regional se cuenta con los siguientes estudios:

Por ejemplo el estudio presentado por Yupanqui (2017) cuyo objetivo ha sido determinar el nivel de relación entre las variables de estudio. Para lograr los objetivos de esta investigación se ha empleado el diseño correlacional, la misma que consideró aplicar instrumentos de recolección de datos a 50 docentes. Las conclusiones afirman que, existe relación directa significativa entre las variables de estudio. ($\rho=0,684$; $p_valor=0,00$) lo que significa que el desempeño docente se ve perjudicado cuando los niveles de estrés superan el promedio permitido, en ese sentido es necesario que los docentes tengan la posibilidad de contar con espacios o programas de atención al estado emocional, porque de alguna manera este problema también afecta a los alumnos. La característica esencial de este programa son las actividades físicas y de concentración en la solución de problemas o casuísticas proporcionadas por el facilitador.

Manrique y Millones (2019) en un artículo científico cuyo objetivo ha sido validar el inventario CISCO que mide el estrés académico señala que uno de los principales factores que aumentan estos niveles es la incapacidad de gestión de emociones que presentan los estudiantes universitarios. La muestra contó con 780 unidades de estudio y las conclusiones afirman que, los indicadores e items considerados en el inventario CISCO es válido porque los estadígrafos de correlación, validez y confiabilidad resultan estar dentro de los parámetros estadísticos. ($W+/-65,762$; $p_valor=0,00$).

El término estrés en las últimas décadas ha demandado mucha atención por especialistas de diferentes campos del conocimiento humano. Las necesidades y demandas de un mundo que se caracteriza por la incertidumbre y los cambios permanentes han generado que las personas presenten este tipo de dificultad que afecta seriamente las condiciones físicas y afectivas de las personas. La palabra estrés si bien es cierto tiene muchas definiciones, todas ellas coinciden en señalar que es un estado de desequilibrio emocional.

La presión y las altas demandas cognitivas a la que se ven sometidas las personas han desencadenado que la mayoría de ellas tenga este tipo de afecciones que perjudican la salud mental. La incapacidad para gestionar las emociones ha generado que las preocupaciones sobre pasen la capacidad de gestionarlos de manera adecuada. La incapacidad para atender este tipo de dificultades muchas veces ha derivado en problemas más complicados como es la depresión.

Como mencionan Bensabat y Sierra (2016) desde los primeros albores de la humanidad el hombre desde el momento que desarrolla su intelecto ha generado una serie de percepciones y registros sensoriales de la realidad que al no ser procesados de manera adecuado han complicado su estabilidad emocional. Se entiende que en esas épocas la principal preocupación del ser humano era la de sobrevivir; mientras que en los tiempos actuales, existe la necesidad de canalizar y gestionar las emociones de manera racional que impida que esta sobre pase la carga emocional de las personas.

Muchas veces las preocupaciones reales o irreales que percibe puedan ocurrir hace que el estado emocional de las personas no pueda controlar el nivel de cortisol que contiene la sangre. Este neurotransmisor es un mecanismo de defensa que el sistema nervioso incorpora al torrente sanguíneo para mantener en alerta y vigilia a la persona lo que asegura su sobrevivencia; sin embargo, muchas veces el hombre a través de su capacidad de razonamiento y consciencia genera peligros inexistentes que generan que el estado esté en alerta permanente desequilibrando el estado emocional. (Arce, et, al., 2020)

Para Darwin (2001) la evolución del hombre se presenta en dos planos; el primero a nivel del sistema racional y el segundo a nivel del sistema emocional. Para este autor la rabia y el temor a los eventos venideros desencadena una serie de emociones que si bien es cierto pueden prepararlo para afrontarlo de manera racional, también es cierto que en la mayoría de los casos lo desestabiliza emocionalmente. En este mismo orden de ideas, podemos señalar que el término estrés está asociado directamente con el término distrés, pero ambos se vinculan a sensaciones de pena o aflicción. En la evolución del término estrés se puede encontrar que en el siglo XIV se relacionaba con manifestaciones de dureza o aflicción.

En el siglo XVIII se utilizó la palabra estrés como una fuerza externa que afecta el equilibrio interno del ser humano, es decir como una carga externa; sin embargo, también en esta misma época se alude al término estrés como fuerza externa que tiene la capacidad de deformar la estructura interna de un cuerpo. Como podemos observar en sus primeras definiciones se alude al término estrés como algo externo; sin embargo, actualmente el estrés es una manifestación interna que se produce a raíz de la falta de capacidad de gestión de las emociones que no permiten distinguir peligros reales de los irreales ocasionando que el sistema nervioso se mantenga en alerta por mucho tiempo, generando desequilibrio y afecciones en el plano físico y emocional. (Durán y Pacheco , 2018)

En los inicios del siglo XX el norteamericano Cannon (1915) consideró que la capacidad de homeostasis que posee el cuerpo y principalmente el sistema nervioso procura en todo momento garantizar el equilibrio en todas las esferas que comprende el ser humano. En ese sentido, todo desequilibrio es perjudicial a nivel físico y mental, por lo que es indispensable que el ser humano asegure mantener el equilibrio lo que implica que el cuerpo humano para compensar alguna carencia se manifieste a través de actitudes y comportamientos vinculados a los niveles de estrés y depresión.

Cannon (1915) sostiene que la necesidad de asegurar el equilibrio emocional por parte del sistema nervioso genera que el cuerpo se manifiesta a través de diferentes estados anímicos. El sistema endocrino del cuerpo humano segrega hormonas que modifican los estados de ánimo de las

personas, haciéndolas más propensas a ser afectadas por este tipo de complicaciones en el estado emocional.

Campos (2018) señala que Hans Selye es uno de los pioneros en sistematizar el término estrés y sobre todo las afecciones que traía consigo este tipo de distorsión de la parte emocional. Esta postura parte de la teoría de Bernard (1927) cuya hipótesis viene a ser que generalmente el sistema nervioso tiende a mantener el equilibrio emocional cuando existen en contraposición los factores externos de los internos. De la misma manera, Selye sustenta su teoría en los supuestos de Cannon (1932) que alude al término de homeostasis que es considerada como la capacidad que tiene el cuerpo para mantener el equilibrio interno pese a la influencia de fuerzas externas.

Selye utilizó el término estrés desde una perspectiva diferente y lo define como manifestaciones biológicas y físicas que procuran una necesidad adaptativa del sistema emocional ante las contingencias externas a las que se enfrenta. A este tipo de manifestaciones lo denominó como Síndrome General de Adaptación (SGA).

Jaeger y Szwec (2006) en base al trabajo realizado por Selye estudian el estrés para conocer sus causas y las manifestaciones que lo caracterizan, en ese sentido consideran que el estrés son reacciones metabólicas que manifiesta el cuerpo para dar a conocer que existen problemas fisiológicos y mentales debido a que se ha superado los niveles de equilibrio a nivel emocional y físico.

Estos investigadores realizaron experimentos con ratas en un laboratorio y han identificado tres etapas; en la primera, se manifiestan o evidencian sentimientos de temor, miedo, huida o lucha, como mecanismo de defensa del cuerpo.

La segunda etapa, según los estudios realizados por estos investigadores se caracteriza por la necesidad que tiene el cuerpo humano para adaptarse a las nuevas circunstancias, lo que hace que necesariamente se segreguen neurotransmisores como la dopamina para tratar de equilibrar este desfase; finalmente en la tercera etapa se produce el agotamiento,

siempre que en la segunda etapa el sistema nervioso no haya logrado equilibrar el estado emocional.

Según Jensen et al. (2017) sostiene que es un sentimiento de tensión que altera el equilibrio emocional y que limita el funcionamiento adecuado de procesos cognitivos y fisiológicos afectando de manera perjudicial la salud mental de las personas.

Elizondo et al. (2018) sostiene que esta manifestación disfuncional del sistema volitivo de las personas puede presentarse de dos formas; la primera relacionado con el estrés agudo, que se caracteriza porque se presenta de manera relativa debido a la existencia de estresores, pero una vez regulada las emociones pueden ser controlados de manera consciente y racional. Por ejemplo, ante la eminencia de un examen, muchos estudiantes que no han gestionado de manera conveniente su tiempo, manifiestan síntomas de estrés, pero una superado el examen es normal que el sistema nervioso vuelve a funcionar de manera adecuada.

Existe otro tipo de estrés que viene a ser el crónico; que se presenta cuando el estado de tensión permanece por tiempo indefinido, esto porque el sistema nervioso ha sido condicionado para percibir este tipo de sensación que parece ser normal; sin embargo con el transcurrir del tiempo este tipo de afecciones al sistema volitivo causa serios problemas en la parte física y biológica del cuerpo humano.

Para Landázuri et al. (2016) el estrés cuando no es controlado en forma estratégica puede causar enfermedades que complican la salud física de las personas, así tenemos por ejemplo: la presión alta, diabetes, insuficiencia cardíaca, obesidad, depresión, etc, Es necesario contar con información para atender los problemas causadas por el estrés que todas las personas sin excepción la padecen; el detalle es que este sea controlado y superado, caso contrario puede generar serias complicaciones y resquebrajar la salud física y mental de las personas.

Algunos psicólogos consideran que el estrés es una reacción de lucha o afrontamiento que asumen las personas para atender las demandas, necesidades y expectativas surgidas y provocadas por factores externos. Esta lucha se libra en el subconsciente de las personas, que debido a

eventos o sucesos que aun no suceden llegan al extremo de preocuparse por cosas que en el mejor de los casos nunca sucederá.

Una de las estrategias que el sistema nervioso utiliza para controlar el estrés es la evasión; sin embargo esta no resulta ser efectiva porque solo se ignora el problema planteado. Muchas veces, los mecanismos de defensa que se activan cuando el cerebro segrega cortisol, considerado como el causante del estrés, han permitido evitar y supera dificultades que pueden atentar contra la vida de las personas. Por tanto, utilizar la estrategia de evadir el problema que causa la preocupación y desencadena el estrés no es adecuado, lo más eficaz es que se afronta el problema consignando su real dimensión. Ante lo señalado es oportuno mencionar la frase: no generar tormentas en un vaso de agua.

Correché y Labiano (2018) señalan que el estrés como mecanismo de defensa exige que la persona ante un problema real o ficticio (mañana sube el dólar) asuma solo tres posturas; el primero es la huida o como ya se mencione se trat de evadir pensar en la dificultad identificada; lo segundo es el enfrentamiento, que puede ser conveniente si el problema así lo amerita y, el tercero es el de bloqueo, es decir no atinar a reacciones ante el peligro, que puede ser contraproducente dependiendo de las circunstancias. Por ejemplo ante la embestida de un toro lo más sensato es huir; porque es irracional enfrenta al animal y aun más perjudicial quedarse petrificado frente al astado.

Otro aspecto esencial que debemos diferenciar ante el fenómeno del estrés viene a ser la interiorización consciente que es una reacción natural del sistema nervioso en lo que corresponde a las emociones; porque es un mecanismo de defensa que nos alerta ante la eminencia de un peligro; lo que sucede es que al no poder regularlo se hace perjudicial por lo que es necesario saber educar y gestionar las emociones; así por ejemplo se tiene que muchos estudiantes presentan síntomas de estrés ante la proximidad de un examen, lo que no debería llegar a convertirse en un estresor porque las pruebas son eventos que siempre conviven con la vida universitaria.

Uno de los psicólogos que ha logrado elaborar una escala para medir el nivel de estrés viene a ser Oros y Neifert (2006) quienes han logrado

identificar varias dimensiones y sintomatología que permite evaluar el nivel de estrés que afecta a las personas.

Según estos autores, los niveles de estrés se presentan en diferentes grados e intensidad, pudiendo ser positivas y negativas; dependiendo del grado de adaptación que poseen las personas que les permite afrontar de manera estratégica esta dificultad afectiva.

Es preciso señalar que según Oros y Neifert (2006) las manifestaciones que caracterizan al estrés son de tres tipos o categorías: el primero de ellos vinculados a la dimensión fisiológica, el segundo al aspecto psicológico y el tercero vinculado a las manifestaciones conductuales.

En el caso de las manifestaciones físicas, estas se caracterizan por problemas en la oxigenación de los pulmones; la respiración corta y agitada, así como los dolores de cabeza y las migrañas intensas son causadas por el estrés que afecta a las personas.

En relación al aspecto psicológico, los problemas de falta de atención, desmotivación para concentrarse en algún asunto de la realidad, así como la hipersensibilidad a estados emocionales, determinan o caracterizan este tipo de complicaciones.

Finalmente en lo que concierne a los síntomas conductuales, estas se manifiestan por ejemplo en la necesidad de abusar del tabaco y de las bebidas alcohólicas, asimismo, puede generar la necesidad de comer en exceso y la indiferencia a relacionarse o interesarse en asuntos que compete a las personas de su entorno.

Otras investigaciones señalan que existen estrategias de afrontamiento que permiten crecer o desarrollar el equilibrio emocional de las personas, así tenemos por ejemplo, promover la confianza de uno mismo y de las demás personas. La tolerancia y la empatía son estrategias que permiten superar los problemas adversos que les toca vivir.

Además, se debe mencionar que existen otras estrategias de afrontamiento que resultan ser perjudiciales para el desarrollo de las personas, por ejemplo, adquirir el hábito de fumar o la ingesta desmedida de alcohol, cuando no es controlado puede llegar a problemas de adicción.

Según Pérez, et al. (2018) existen otras estrategias que de manera pertinente implementan los jóvenes universitarios como es el caso de enfrentar de manera directa el origen del problema, agrupándolos en aquellos que generan culpabilidad o sentimientos negativos las mismas que una vez evaluados, en la mayoría de los casos no resultan ser tan complicados como lo había interiorizado el subconsciente. Se debe mencionar también las estrategias pueden clasificarse en físicas y cognitivas.

En lo que concierne a los estilos de afrontamiento podemos mencionar que según González et al. (2016) estos pueden ser del tipo positivo que permiten crecer en el plano emocional a las personas por lo tanto son positivas; y existen aquellos estilos que son negativos como es el caso del consumo de sustancias psicoactivas como recurso para escapar de la realidad.

La teoría de Selye (1956) establece que el estrés es una manifestación del sistema nervioso ante un malestar causado por un agente externo percibido a través de registros sensoriales, por lo que es considerado como un mecanismo de defensa; lo que se tiene que entender es que según esta teoría el estrés debería ser explicado considerando los agentes externos, como es el caso de el entorno familiar, social, académico.

Según esta teoría el estrés es parte del mecanismo volitivo del ser humano, es decir es una reacción natural que se manifiesta a través de neurotransmisores que activan el mensaje para que todos los sistemas estén en alerta ante un peligro inminente. El estrés se convierte en un estado emocional limitante o perjudicial cuando los mecanismos de defensa siguen activos, pese a que el peligro ya ha pasado y justamente en la mayoría de los casos el supuesto peligro es irreal, ya que ha sido creado a través de sensaciones y percepciones generadas por la preocupación.

Durán y Pacheco (2018) sostienen que el estrés no solo es causado por problemas que pueden ser percibido por las personas; este autor también señala que el estrés puede ser causado por noticias placenteras como es el caso de la cercanía de la fecha del matrimonio; en ese sentido es necesario que la persona tenga la capacidad de gestionar sus emociones para que

pueda distinguir aquello que representan un estresor real de lo que puede ser un estresor imaginario.

El Programa “*Pare, respire y piense*” tiene sus antecedentes en diferentes investigaciones que han implementado un conjunto de actividades, sistematizadas, justamente en programas, orientados a atender los problemas generados por el estrés.

Las investigaciones aludidas en el párrafo anterior están registradas en el artículo científico elaborado por Solano (2019) en la que se menciona tres modelos de actividades para disminuir el estrés académico. El primero ha sido implementado por la Dirección de Salud de Bogotá, cuyo sustento científico es la oxigenación de la sangre como estrategia para mejorar los niveles de dopamina. El segundo estudio mencionado en este artículo ha sido el realizado por la Dirección de Salud Mental de la provincia de Salinas en Ecuador, que también alude la eficacia de la oxigenación de la sangre para bajar los niveles de cortisol en la sangre.

Jaramillo (2018) sostiene que todo programa elaborado con el propósito de intervenir para mejorar algún problema identificado en la realidad, para ser efectivo debe necesariamente contar con las siguientes exigencias: contar con un marco teórico que sustente el programa; establecer las estrategias a ser utilizadas, consignar las actividades que deben ser ejecutadas y el sistema de evaluación que mida la efectividad del programa.

En lo que respecta al soporte teórico debemos consignar que en base al objetivo formulado, el Programa “*Pare, respire y piense*” tiene asidero científico en la teoría del desarrollo de la inteligencia emocional de Goleman, quien propone que el desarrollo de la capacidad de gestionar las emociones permite controlar el sistema límbico que es la principal fuente de emociones disfuncionales.

Concha et al (2017) sostienen que los programas orientados a desarrollar la inteligencia emocional como medio para controlar y gestionar las emociones se sustentan en los postulados de Goleman, quien ha demostrado científicamente cómo es que las emociones constituyen y construyen a nivel subconsciente eventos y episodios cuya objetividad puede que no suceda. La inteligencia emocional permite que las personas tengan la capacidad de

valorar la magnitud de las emociones que generan, por lo que es factible de ser controlada.

Todo programa de intervención según Cabanach (2019) deben contar con tres aspectos esenciales; un sustento teórico, otro metodológico y además de ello la parte operativa. A nivel del soporte teórico se considera que la implementación del programa se adecua a los planteamientos teóricos de la neurociencia, específicamente aquellos relacionados con el estudio del comportamiento conductual de las personas. La actitud, según esta teoría, predispone las formas de afrontamiento del estrés. Si bien es cierto que existe factores biológicos como es el caso de la saturación de cortisol en la sangre (Landázuri et al, 2016) también debe explicarse este fenómeno a través de la teoría de la gestión de las emociones cuyo origen viene a ser la teoría de la inteligencia de Goleman.

En resumen, según Kareaga (2018) es el conjunto de actividades físicas, fisiológicas y cognitivas, organizadas didácticamente con el propósito de atender el déficit cognitivo y el estado anímico, así como el nerviosismo y dificultad para la relajación y las dificultades que los estudiantes presentan a nivel de síntomas físicos

El estrés es una manifestación o mecanismo de defensa del organismo, lo que perjudica y complica el equilibrio emocional es la incapacidad del hombre para regular estos mecanismos, por lo que al mantener el cuerpo su estado de alerta ante un peligro inminente lo que ocurre es que no se puede controlar las emociones; por lo tanto, tratar de controlar este tipo de desequilibrio es la razón esencial de la implementación del programa, cuyo sustento científico en resumen propone que, las actividades de relajación, respiración y meditación, al controlar las emociones disminuyen la cantidad de cortisol en la sangre.

En lo que concierne a la fundamentación metodológica, debemos manifestar que cada una de las actividades consideradas en el programa y ejecutadas en el desarrollo de la investigación, se sustentan en metodología activa, que propone el protagonismo de los participantes como requisito para construir y deconstruir patrones de conducta y pensamiento.

A nivel de los que compete el sistema de evaluación el programa se sustenta en la valoración a través de procesos de coevaluación en pares y grupos, con la intención de fortalecer la autonomía y la seguridad de los participantes, en ese sentido invocamos a Martínez y Peña (2017) quienes desarrollaron un programa de actividades físicas con la intención de mejorar la capacidad para gestionar las emociones.

La palabra “afrontamiento” tiene su origen en el campo de la psicoterapia, la misma que alude a situaciones de capacidad para enfrentar de manera creativa y racional los problemas que se presentan en la vida diaria y en todos los campos del desarrollo humano. En el caso del campo de la salud, el afrontamiento demanda el desarrollo de capacidades de gestión de emociones, las mismas que aseguran asimilar y canalizar de manera adecuada los sentimientos disruptivos como puede ser el caso de la pérdida de un familiar muy cercano.

El afrontamiento demanda que la persona tenga la capacidad de evaluar de manera racional las consecuencias que traen consigo los eventos o sucesos que desequilibran el estado emocional de las personas. La manera y estrategia que se organizan para superar estas dificultades es justamente el afrontamiento que deben materializar con el suceso experimentado. Escapar de la realidad a través de otros mecanismos de defensa no es lo más recomendable.

La educación virtual según Sweis (2018) demanda una serie de competencias muy distintas a la modalidad presencial. La gestión del tiempo resulta ser vital para llevar el compás y el ritmo que exigen el desarrollo de las distintas materias; la mayoría de los estudiantes universitarios han sido desbordados por la cantidad de actividades que cada área o curso ha desarrollado; la incapacidad para gestionar las emociones ha desencadenado que la cantidad de cortisol en la sangre sea muy alta, elevando los niveles de estrés académico.

Para Gallardo (2016) la virtualidad demanda la organización de otro tipo de estrategias, desde el simple apunte en clase, hasta las exposiciones de los trabajos. Al ser una nueva modalidad ha superado la capacidad de gestión del tiempo de los estudiantes generando altos niveles de estrés académico.

La modalidad virtual implementada en los meses de la pandemia genera estrés en los estudiantes debido a que este modelo no permite la interacción física entre docente y estudiantes, aspecto que resulta vital en los procesos de formación. Como menciona el informe emitido por la Dirección de Salud Mental de la Sub Región Lima Metropolitana (2020) en la mayoría de los casos identificados de estrés alto, es recurrente advertir que la falta de contacto físico entre docente y estudiantes activa mecanismos de defensa ligados con la frustración y la depresión.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

El tipo de investigación asumido es la aplicada porque se pretende evaluar la efectividad del programa “Pare, respire y piense” como recurso y medio para afrontar el estrés.

Según Sánchez (2018) la investigación aplicada es la que tiene como propósito resolver problemas prácticos a partir de la aplicación del conocimiento generado por la investigación; en ese sentido, a través del programa que se debe implementar se pretende disminuir el nivel de estrés académico que poseen los estudiantes.

Diseño de investigación

El diseño elegido para alcanzar los objetivos de la investigación viene a ser el diseño cuasi experimental de dos grupos con pre y pos prueba.

Para Murcia (2018) el diseño cuasiexperimental es el más adecuado para realizar trabajos de investigación que demanden intervención en el campo educativo. Según este autor, el diseño cuasi experimental es una estrategia que permite aislar de manera conveniente las variables intervinientes porque a través del grupo control se va monitoreando la efectividad del plan de intervención.

Esquema:

GE: O1 ----- X ----- O2

GC: O3 ----- _ ----- O4

Dónde: GE es el grupo experimental; GC es el grupo control; O1 y O3 es la pre prueba; O2 y O4 es la pos prueba y X es el plan de intervención.

3.2. Variables y operacionalización

Las variables de estudio identificadas vienen a ser:

Variable independiente (X): Programa “Pare, respire y piense”

Es el conjunto de actividades físicas, fisiológicas y cognitivas, organizadas didácticamente con el propósito de atender el déficit cognitivo y el estado anímico, así como el nerviosismo y dificultad para

la relajación y las dificultades que los estudiantes presentan a nivel de síntomas físicos. (Kareaga, 2018)

Dimensiones:

Soporte teórico.

Componente metodológico

Componente operativo

Variable dependiente (Y): estrés

“El estrés se plantea como una respuesta que consiste en un aumento de la activación fisiológica y cognitiva, así como en la preparación del organismo para una intensa actividad motora. Estas respuestas fisiológicas favorecen una mejora en la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible, una mejor búsqueda de soluciones y selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación estresora, y preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las posibles exigencias de la situación” (Oros y Neifert, 2016).

A nivel operacional, el estrés de estudiantes de una universidad privada es un conjunto de respuestas que desarrolla cada estudiante de forma particular y que se manifiesta en los síntomas físicos, déficit cognitivo y el nerviosismo, siendo medido en un cuestionario y valorado en bajo, medio y alto. Ver anexo 04. Operalización de variables.

Dimensiones:

Déficit cognitivo y estado anímico.

Nerviosismo

Síntomas físicos

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

En investigación científica la población según Cordova (2018) alude al conjunto de todos los individuos o eventos que se ubican en un espacio geográfico o temporal y que son motivo de investigación. La población de estudio ha sido distribuida de la siguiente manera:

Tabla 1

Población de estudio conformada por estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una Universidad Privada de Ayacucho-2020

Ciclo	fi	f%
V - Grupo A-A	32	25,0
V - Grupo A-B	32	25,0
V- Grupo B-A	32	25,0
V- Grupo B-B	32	25,0
Total	128	100.0

Fuente: Nómina de matrícula

Muestra

La muestra de estudio según Cilloniz (2016) comprende un conjunto de procedimientos que permiten identificar a los elementos de la muestra. La muestra elegida de acuerdo a los objetivos de la investigación se distribuyen de la siguiente manera:

Tabla 2

Muestra de estudio conformada por estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una Universidad Privada de Ayacucho-2020

Ciclos	fi	f%
Grupo Experimental V ciclo AA	32	50,0
Grupo control V ciclo AB	32	50,0
Total	64	100.0

Fuente: Nómina de matrícula

Muestreo

Las técnicas de muestro que según Salazar (2017) representa el conjunto de procedimientos que permiten seleccionar a las unidades que forman parte de la muestra, para el caso del presente estudio se adecua a las necesidades del diseño de investigación elegido.

El muestreo utilizado es el intencional, porque se ha decidido designar como grupo experimental y grupo control según criterios de disponibilidad y facilidades; en los diseños cuasi experimentales el muestreo se adecua a la exigencia de considerar los grupos previamente establecidos.

Se ha establecido los siguientes criterios para garantizar que el grupo experimental y de control sea similares; el primero que las aulas en las que se ubican los estudiantes tengan similar rendimiento académico, las mismas que fueron verificadas con el reporte de desempeño en el ciclo anterior a la pandemia. Otro de los criterios es la cantidad de estudiantes por cada grupo, tratando en lo posible que ambos grupos cuenten con la misma cantidad.

En el diseño cuasi experimental se tiene la facilidad de elegir con criterio investigativo a los dos grupos de trabajo, además se puede trabajar con grupos previamente conformados lo que garantiza que las unidades de observación no tengan ningún distractor o condiciones diferentes a las que trabajan que podría sesgar el proceso de intervención.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos

El recojo de los datos se ha considerado el uso de técnicas que según Murcia (2018) son procedimientos que el investigador emplea para organizar de manera intencionada el recojo de la información.

Las técnicas utilizadas en el recojo de la información demandan la elaboración de un plan de experimentación para el caso de la variable independiente y la observación para determinar el nivel de estrés entre los estudiantes universitarios.

Para el recojo de información de la variable dependiente que en el caso del estudio viene a ser afrontamiento del estrés se ha utilizado el Test psicológico. Para Carlessi (2018) este tipo de técnica generalmente apela a la observación de las conductas o manifestaciones que las personas sacan a relucir en el comportamiento diario o eventos cotidianos, en base a la cual se registran síntomas o evidencias objetivas observables que permiten a través de reactivos evidenciar si las personas presentan o no indicadores de alguna distorsión en el estado emocional.

Instrumentos de recolección de datos

Según Silvera (2018) todo instrumento es un medio físico en el que se evidencia el atributo presente al momento de operativizar la técnica.

Para medir la variable dependiente que viene a ser el estrés se utilizó la Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés (Oros y Neifert, 2016) cuya estructura considera 22 ítems distribuidos en tres dimensiones bastante diferenciadas, que viene a ser déficit en Las alternativas de respuesta por cada ítem abarcan los puntajes de 0 a 4 (nunca, rara vez, a veces, frecuentemente, nunca) las mismas que gradúan el nivel de intensidad de la manifestación del atributo en cada ítem.

Esta escala considera que las manifestaciones que caracterizan al estrés son de tres tipos: las manifestaciones físicas, así como las manifestaciones psicológicas y también las manifestaciones conductuales.

Para el caso de la validez y la confiabilidad, teniendo como sustento que el instrumento elegido para medir el estrés fue la Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales es estandarizado, para asignarle certeza estadística se ha evaluado a nivel de criterios de validez y confiabilidad, utilizando para ello la R de Pearson en el caso de la validez y el Alpha de Cronbach en el caso de la confiabilidad.

En lo que respecta a las manifestaciones físicas, estas se caracterizan por insomnio y problemas en la respiración, de igual manera se presentan cuadros de intensa migraña que perjudican la salud física de las personas.

En el caso de las manifestaciones psicológicas es notorio observar en las personas una actitud agresiva, así como la irritabilidad, cuadros de ansiedad y susceptibilidad a reacciones de manera inadecuada ante cualquier hecho o evento que puede ser considerado como normal.

En el caso de los síntomas conductuales es recurrente las manifestaciones de aislamiento, introversión y desinterés en asumir responsabilidades que comprometan la función que cumplen en cualquier espacio laboral o académico. También se puede observar que el hábito por consumir demasiados alimentos es también síntoma de este tipo de afecciones.

Dimensiones del instrumento:

Este instrumento considera tres dimensiones o factores: el primero de ellos viene a ser el déficit cognitivo y el estado anímico, que se caracteriza por afectar el nivel de concentración de las personas, el segundo factor viene se relaciona con el nerviosismo y la incapacidad para relajarse ocasionado por un preocupación desmedida de lo que puede acontecer en la realidad y finalmente el tercer factor relacionado con los síntomas físicos como puede ser el cansancio y la poca predisposición para cumplir con las tareas asignadas.

3.5. Procedimientos

En la ejecución de cada una de las actividades considerare en el diseño se deben efectivizar distintos procedimientos, que según Morales (2018) se refieren al modo de cómo se pretende manipular las variables; en ese sentido podemos señalar que se pretende elaborar un módulo experimental que debe ser aplicado al grupo experimental, previamente se aplicará un pre prueba que consisten en administrar el test que mide el estrés.

Los procedimientos a seguir para efectivizar el diseño elegido consideró las siguiente actividades:

Para empezar se solicitó la autorización del coordinador de la escuela profesional de psicología para desarrollar la investigación con los estudiantes de la carrera profesional de Psicología.

Despues se solicitó la autorización consentida de los estudiantes que formaron parte de la muestra de estudio. Seguidamente se aplicó la Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés al grupo experimental y al grupo de control (pre test). La cual fue realizada mediante la plataforma virtual de la universidad.

Al poco tiempo se realizaron las actividades consideradas en plan de intervención solo en el grupo experimental. Las actividades organizadas responden a la naturaleza del Programa “Pare, respire y piense” que en total vienen a ser 10 sesiones, las cuales serán elaboradas y ejecutadas de forma grupal de acuerdo a las dimensiones del proyecto de

investigación, estas se llevarán a cabo de forma sincrónica a través de la plataforma virtual Anghelino en el cual accederán al aplicativo Zoom de la universidad privada.

Luego de la intervención se volvió a aplicar Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés tanto al grupo experimental como al grupo de control (Pos test). Se realizó por el entorno virtual Anghelino.

Finalmente se realizaron los contrastes estadísticos entre los resultados obtenidos por Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés antes y después de la intervención tanto en el grupo control como en el grupo experimental.

3.6. Método de análisis de datos

Los métodos de análisis de datos comprenden el recojo, procesamiento, presentación, análisis e interpretación de los datos, para lo cual se utilizarán técnicas y estadígrafos que miden la covarianza y la influencia entre las variables de estudio.

Se utilizarán métodos estadísticos como es el caso de la prueba de normalidad y también se utilizarán métodos teóricos como es el caso del análisis y la síntesis.

Los estadígrafos de medición del nivel de influencia deben ser elegidos en base a criterios estadísticos, en ese sentido se pretende utilizar los Rangos de Wilcoxon para la comparación entre grupos y la U de Mann Whitney para grupos distintos.

Para elegir el estadígrafo que ha permitido calcular la influencia y el valor de la probabilidad, se ha seguido los procedimientos establecidos por Cordova (2018) que plantea que primero se debe evaluar la prueba de normalidad para conocer si los datos logran configurar la curva normal; luego se determina el nivel de medición de las variables y las dimensiones, que en el caso del presente estudio es del tipo ordinal. Luego se eligen las pruebas a ser desarrolladas; en el caso de los grupos relacionados, es decir el contraste de las pruebas entre el mismo grupo se ha elegido los Rangos de Wilcoxon, mientras que para

el caso del contraste entre el grupo control y el experimental se utilizó el estadístico denominado U de Mann Whitney.

3.7. Aspectos éticos

Se solicitará la autorización de la Universidad Privada tomada como área de estudio, así como la autorización consentida de los jóvenes universitarios que forman parte de la muestra.

La confidencialidad y reserva de los resultados queda garantizada en base al anonimato de los informantes.

En todo trabajo de investigación que utiliza el diseño experimental es un requisito esencial contar con el consentimiento informado; por lo tanto, antes de iniciar con el proceso de la investigación y esencialmente la aplicación de los instrumentos de medición y el plan de intervención en sí, se garantizará contar con este documento que asegura que las unidades de análisis fueron informadas de los objetivos que pretende alcanzar el trabajo de investigación.

Además, se anexa las sesiones de cada una de las actividades utilizadas en el programa “Pare, respire y piense”, además de los documentos que corroboran la ejecución del trabajo de investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 3

Resultados de la pre y pos prueba sobre nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2020

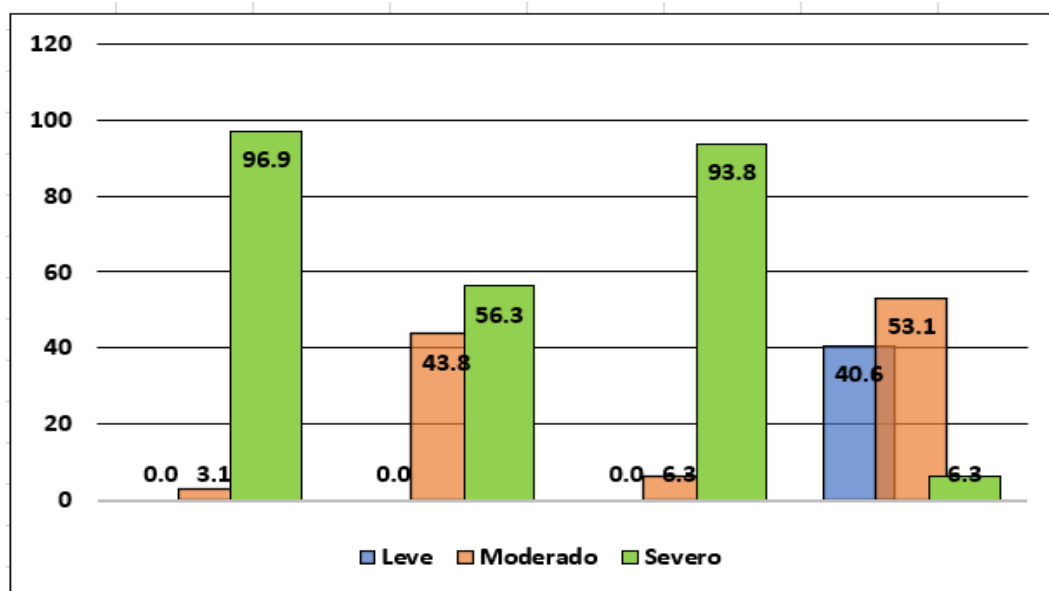
Nivel de estrés	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pre prueba		Pos prueba		Pre prueba		Pos prueba	
	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%
Leve	0	0.0	0	0.0	0	0.0	13	40.6
Moderado	1	3.1	14	43.8	2	6.3	17	53.1
Severo	31	96.9	18	56.3	30	93.8	2	6.3
Total	32	100.0	32	100.0	32	100.0	32	100.0

Fuente: Test que mide el estrés

Elaboración: Propia

Figura 1

Resultados del nivel de estrés en la pre y pos prueba del grupo control y experimental



La tabla 3 sistematiza la información relacionada con los resultados obtenidos en la escala que mide el estrés. Se puede observar que, en lo que concierne al grupo control, en la pre prueba el 3,1% se ubica en el nivel moderado del estrés y el 96,9% se ubican el nivel severo. Para el caso de los resultados de la pos prueba, el 43,8% se ubica en el nivel moderado y el 56,3% se ubica en el nivel severo.

En el grupo experimental, en la pre prueba el 6,3% se ubica en el nivel moderado y 93,8% se ubica en el nivel severo; mientras que, en la pos

prueba el 40,6% de ubica en el nivel leve; el 53,1% se ubica en el nivel moderado y el 6,3% se ubica en el nivel severo.

Tabla 4

Resultados de la pre y pos prueba sobre déficit cognitivo y estado anímico en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2020

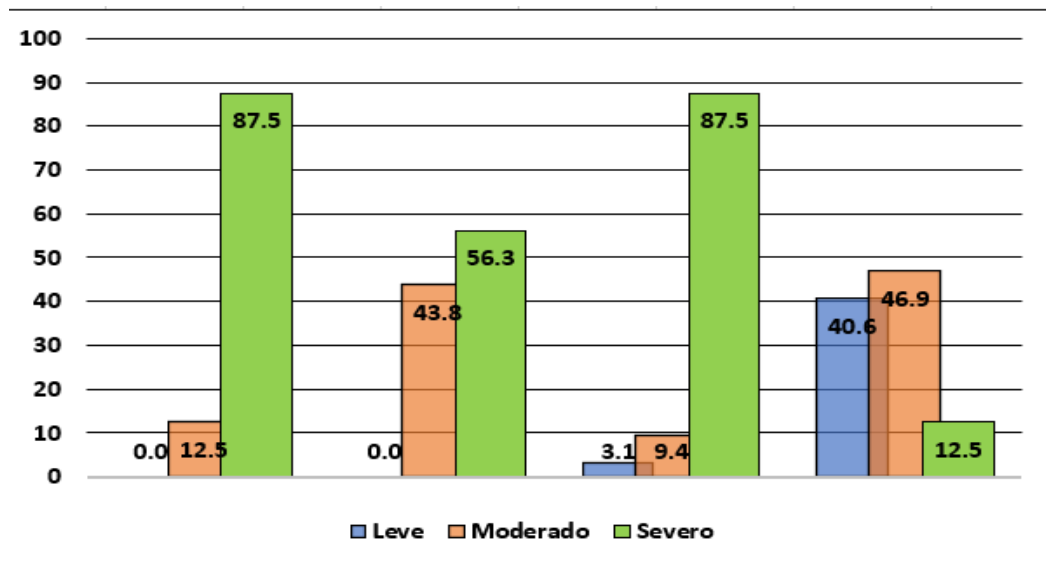
Nivel de estrés	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pre prueba		Pos prueba		Pre prueba		Pos prueba	
	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%
Leve	0	0.0	0	0.0	1	3.1	13	40.6
Moderado	4	12.5	14	43.8	3	9.4	15	46.9
Severo	28	87.5	18	56.3	28	87.5	4	12.5
Total	32	100.0	32	100.0	32	100.0	32	100.0

Fuente: Test que mide el estrés

Elaboración: Propia

Figura 2

Resultados sobre de la pre y pos prueba sobre déficit cognitivo y estado anímico



La tabla 4 sistematiza la información relacionada con los resultados obtenidos sobre déficit cognitivo y estado anímico. Se puede observar que, en lo que concierne al grupo control, en la pre prueba el 12,5% se ubica en el nivel moderado del estrés y el 87,5% se ubican el nivel severo. Para el caso de los resultados de la pos prueba, el 43,8% se ubica en el nivel moderado y el 56,3% se ubica en el nivel severo.

En el grupo experimental, en la pre prueba el 3,1% se ubica en el nivel leve; el 9,4% se ubica en el nivel moderado y 87,5% se ubica en el nivel severo; mientras que, en la pos prueba el 40,6% de ubica en el nivel leve; el 46,9% se ubica en el nivel moderado y el 12,3% se ubica en el nivel severo.

Tabla 5

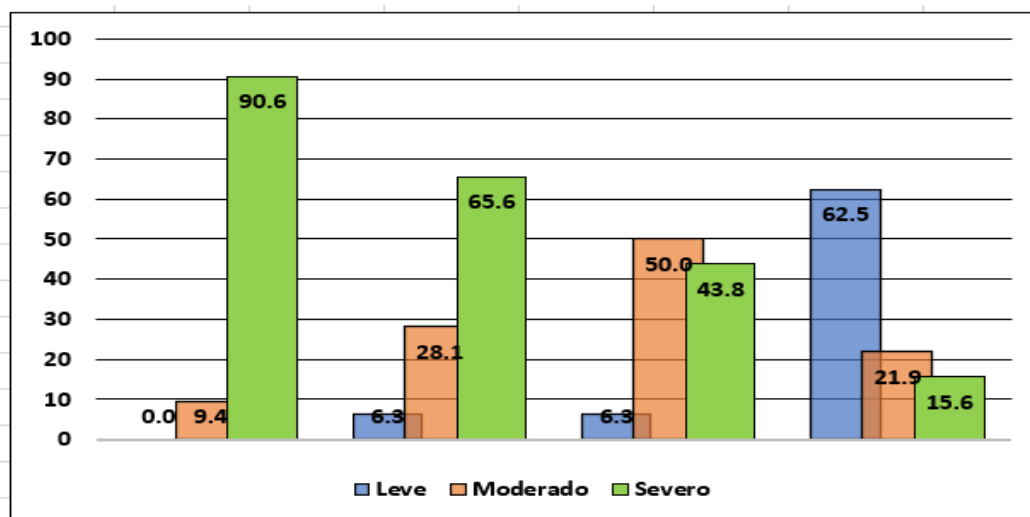
Resultados de la pre y pos prueba sobre nerviosismo y dificultad para la relajación en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2020

Nivel de estrés	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pre prueba		Pos prueba		Pre prueba		Pos prueba	
	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%
Leve	0	0.0	2	6.3	2	6.3	20	62.5
Moderado	3	9.4	9	28.1	16	50.0	7	21.9
Severo	29	90.6	21	65.6	14	43.8	5	15.6
Total	32	100.0	32	100.0	32	100.0	32	100.0

Fuente: Test que mide el estrés
Elaboración: Propia

Figura 3

Resultados sobre de la pre y pos prueba sobre nerviosismo y dificultad para la relajación



La tabla 5 sistematiza la información relacionada con los resultados obtenidos sobre nerviosismo y dificultad para la relajación. Se puede observar que, en lo que concierne al grupo control, en la pre prueba el 9,4% se ubica en el nivel moderado del estrés y el 90,6% se ubican el nivel severo. Para el caso de los resultados de la pos prueba, el 6,3% se ubica en el nivel

leve; el 28,1% se ubica en el nivel moderado y el 65,6% se ubica en el nivel severo.

En el grupo experimental, en la pre prueba el 6,3% se ubica en el nivel leve; el 50,0% se ubica en el nivel moderado y 43,8% se ubica en el nivel severo; mientras que, en la pos prueba el 62,5% de ubica en el nivel leve; el 21,9% se ubica en el nivel moderado y el 15,5% se ubica en el nivel severo.

Tabla 6

Resultados de la pre y pos prueba sobre síntomas físicos en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2020

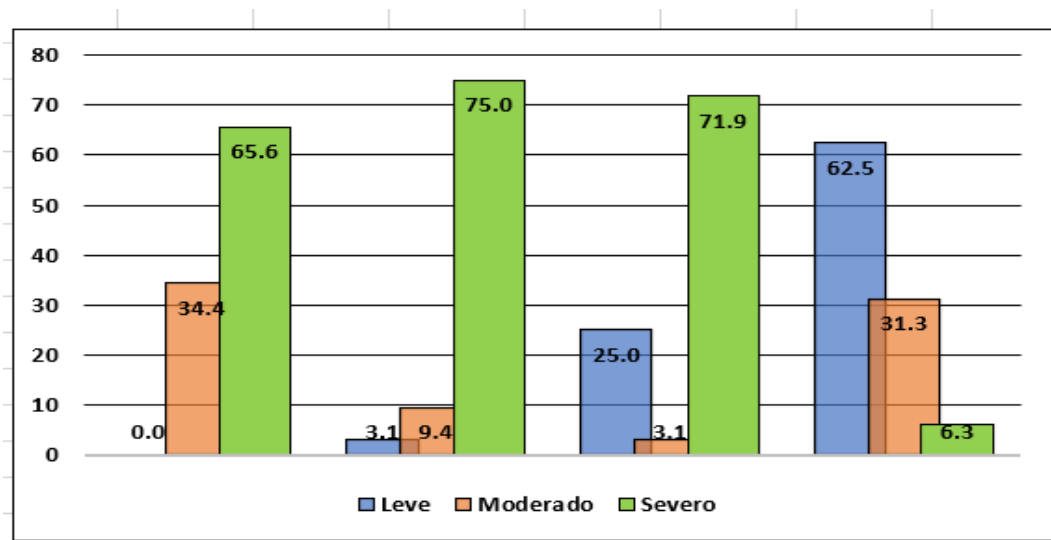
Nivel de estrés	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pre prueba		Pos prueba		Pre prueba		Pos prueba	
	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%
Leve	0	0.0	1	3.1	8	25.0	20	62.5
Moderado	11	34.4	3	9.4	1	3.1	10	31.3
Severo	21	65.6	24	75.0	23	71.9	2	6.3
Total	32	100.0	28	87.5	32	100.0	32	100.0

Fuente: Test que mide el estrés

Elaboración: Propia

Figura 4

Resultados sobre de la pre y pos prueba sobre síntomas físicos



La tabla 6 sistematiza la información relacionada con los resultados obtenidos sobre síntomas físicos. Se puede observar que, en lo que concierne al grupo control, en la pre prueba el 34,4% se ubica en el nivel

moderado del estrés y el 65,6% se ubican en el nivel severo. Para el caso de los resultados de la pos prueba, el 3,1% se ubica en el nivel leve; el 9,4% se ubica en el nivel moderado y el 75,0% se ubica en el nivel severo.

En el grupo experimental, en la pre prueba el 25,0% se ubica en el nivel leve; el 3,1% se ubica en el nivel moderado y 71,9% se ubica en el nivel severo; mientras que, en la pos prueba el 62,5% se ubica en el nivel leve; el 31,3% se ubica en el nivel moderado y el 6,3% se ubica en el nivel severo.

Tabla 7

Resultados de la prueba de normalidad de datos

Variables/dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Déficit cognitivo estado emocional pre	,166	64	,000
Nerviosismo pre	,192	64	,000
Síntomas físicos pre	,141	64	,003
Déficit cognitivo estado emocional pos	,231	64	,000
Nerviosismo pos	,172	64	,000
Síntomas físicos pos	,252	64	,000
Estrés pre	,082	64	,200*
Estrés pos	,117	64	,029

Fuente: Escala que mide el test
Elaboración: Elaboración

La tabla 7 sistematiza la información relacionado con la prueba de normalidad cuya finalidad es demostrar si los datos configuran la curva normal. Como se puede apreciar para el caso de los resultados obtenidos en la pos prueba el $p_valor=0,029$ que resulta ser menor al nivel de significancia $\alpha=0,05$; por tanto se puede afirmar que los datos no configuran la distribución normal y al ser la variable del tipo ordinal se ha elegido el estadígrafo denominado Rangos de Wilcoxon para establecer las comparaciones entre los grupos relacionado y la U de Mann Whitney para contrastar los resultados entre grupos independientes.

Comprobación de hipótesis

Para la hipótesis general:

Contraste entre la pre y pos prueba en el grupo experimental

Hipótesis nula (H₀)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” no reduce el nivel de estrés en contexto de pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada de Ayacucho 2020.

Hipótesis alterna (H_a)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el nivel de estrés en contexto de pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada de Ayacucho 2020.

Tabla 8

Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el estrés en el grupo experimental

Valores	Estrés_pos - Estrés_pre
W+	-5,972 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Basado en los rangos positivos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

El valor de W+ = -5972; mientras que el p_valor=0,00 que es menor al nivel de significancia $\alpha(0,05)$ por lo que se toma la decisión de aceptar la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula.

Teniendo en cuenta que la única diferencia entre los resultados de ambas pruebas es la intervención con el programa implementado se puede afirmar que éste resulta ser muy efectivo en la reducción del estrés.

Contraste entre la posprueba entre el grupo experimental y control

Hipótesis nula (Ho)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” no reduce el nivel de estrés en contexto de pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada de Ayacucho 2020.

Hipótesis alterna (Ha)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el nivel de estrés en contexto de pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada de Ayacucho 2020.

Tabla 9

Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el estrés en el grupo experimental y grupo control

Valores	Estrés_pos_valor
U de Mann-Whitney	70,000
W de Wilcoxon	598,000
Z	-6,424
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

El valor de $U+ = 70,00$ para el caso de los resultados en la pos prueba del grupo experimental (O2) y del grupo control (O4). El p_valor es igual a 0,00 que resulta ser menor al nivel de significancia $\alpha(0,05)$ por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Teniendo en cuenta que la única diferencia entre los resultados de la pos prueba en el grupo experimental y control es la intervención con el programa implementado, se puede afirmar que éste resulta ser muy efectivo en la reducción del estrés.

Para la hipótesis específica 1

Contraste entre la pre y pos prueba en el grupo experimental

Hipótesis nula (H₀)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” no reduce el déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Hipótesis alterna (H_a)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Tabla 10

Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el déficit cognitivo y estado anímico en el grupo experimental

Valores	déficit cognitivo y estado anímico _pos - déficit cognitivo y estado anímico _pre
W+	-6,052 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Basado en los rangos positivos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

El valor de W+ = -6,052; mientras que el p_valor=0,00 que es menor al nivel de significancia $\alpha(0,05)$ por lo que se toma la decisión de aceptar la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula.

Teniendo en cuenta que la única diferencia entre los resultados de ambas pruebas es la intervención con el programa implementado se puede afirmar que éste resulta ser muy efectivo en la reducción del déficit cognitivo y estado anímico.

Contraste entre la posprueba entre el grupo experimental y grupo control

Hipótesis nula (Ho)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” no reduce el déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Hipótesis alterna (Ha)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Tabla 11

Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el déficit cognitivo y estado anímico en el grupo experimental y grupo control

Valores	Déficit_valor_pos
U de Mann-Whitney	197,000
W de Wilcoxon	725,000
Z	-4,566
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

El valor de $U+ = 197,0$ en la pos prueba del grupo experimental y control; mientras que el p_valor es igual a $0,00$ que resulta ser menor al nivel de significancia $\alpha(0,05)$ se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Teniendo en cuenta que la única diferencia entre los resultados de la pos prueba en el grupo experimental y control es la intervención con el programa implementado, se puede afirmar que éste resulta ser muy efectivo en la reducción del déficit cognitivo y estado anímico.

Para la hipótesis específica 2

Contraste entre los resultados de la pre y pos prueba del grupo experimental

Hipótesis nula (H₀)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” no reduce el nerviosismo y dificultad para la relajación en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Hipótesis alterna (H_a)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el nerviosismo y dificultad para la relajación en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Tabla 12

Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el nerviosismo y dificultad para la relajación en el grupo experimental

Valores	nerviosismo y dificultad para la relajación _pos - nerviosismo y dificultad para la relajación _pre
W+	-7,245 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Basado en los rangos positivos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

El valor de W+ = -7,245; mientras que el p_valor=0,00 que es menor al nivel de significancia $\alpha(0,05)$ por lo que se toma la decisión de aceptar la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula.

Teniendo en cuenta que la única diferencia entre los resultados de ambas pruebas es la intervención con el programa implementado se puede afirmar que éste resulta ser muy efectivo en la reducción del nerviosismo y dificultad para la relajación.

Contraste entre la posprueba entre grupo experimental y control

Hipótesis nula (Ho)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” no reduce el nerviosismo y dificultad para la relajación en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Hipótesis alterna (Ha)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el nerviosismo y dificultad para la relajación en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Tabla 13

Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide el nerviosismo y dificultad para la relajación en el grupo experimental y grupo control

Valores	Nerviosismo_pos_valor
U de Mann-Whitney	173,000
W de Wilcoxon	701,000
Z	-4,861
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

El valor de $U+ = 173,0$ para el caso de los resultados en la pos prueba del grupo experimental y control; mientras que p_valor para ambos grupos es igual a $0,00$ que resulta ser menor al nivel de significancia $\alpha(0,05)$ se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Teniendo en cuenta que la única diferencia entre los resultados de la pos prueba en el grupo experimental y control es la intervención con el programa implementado, se puede afirmar que éste resulta ser muy efectivo en la reducción del nerviosismo y dificultad para la relajación.

Para la hipótesis específica 3

Contraste entre la pre y pos prueba en el grupo experimental

Hipótesis nula (Ho)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” no reduce los síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Hipótesis alterna (Ha)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce los síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Tabla 14

Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide los síntomas físicos en el grupo experimental

Valores	síntomas físicos _pos - síntomas físicos _pre
W+	-6,264 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Basado en los rangos positivos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

El valor de $W+ = -6,264$; mientras que el $p_valor=0,00$ que es menor al nivel de significancia $\alpha(0,05)$ por lo que se toma la decisión de aceptar la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula.

Teniendo en cuenta que la única diferencia entre los resultados de ambas pruebas es la intervención con el programa implementado se puede afirmar que éste resulta ser muy efectivo en la reducción de los síntomas físicos.

Contraste entre la posprueba del grupo experimental y control

Hipótesis nula (Ho)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” no reduce los síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Hipótesis alterna (Ha)

La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce los síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.

Tabla 15

Resultados del contraste entre los resultados obtenidos en la pre y pos prueba que mide los síntomas físicos en el grupo experimental y grupo control

Valores	Síntomas_físicos_pos_valor
U de Mann-Whitney	95,000
W de Wilcoxon	623,000
Z	-5,972
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

El valor de $U+ = 95,0$ para el caso de los resultados en la pos prueba del grupo experimental y control; mientras que el p_valor para ambos grupos es igual a $0,00$ que resulta ser menor al nivel de significancia $\alpha(0,05)$ se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Teniendo en cuenta que la única diferencia entre los resultados de la pos prueba en el grupo experimental y control es la intervención con el programa implementado, se puede afirmar que éste resulta ser muy efectivo en la reducción de los síntomas físicos.

V. DISCUSIÓN

El confinamiento social generó que las personas tengan que adecuarse a distintas maneras de interrelacionarse. La educación superior universitaria, así como las actividades económicas tuvieron que adaptarse a nuevas exigencias relacionadas con la modalidad virtual. Los estudiantes del nivel superior tuvieron que proseguir el proceso de su formación profesional bajo la modalidad remota o virtual lo que generó problemas a nivel de la gestión de las emociones en la medida que este tipo de educación limita la presencialidad entre docentes y estudiantes.

La pandemia ocasionada por el coronavirus ha generado un nivel de desequilibrio emocional en los estudiantes que ha sobrepasado su capacidad de gestión de sus emociones; niveles altos de estrés y depresión son los que afecta a la mayoría de los estudiantes.

En este contexto se ha desarrollado el trabajo de investigación cuya finalidad fue implementar un programa para reducir el estrés en los estudiantes del VI ciclo de la carrera profesional de Psicología de una universidad privada, en ese sentido en lo que concierne a la discusión de los resultados esta parte del informe final se registra de la siguiente manera:

En relación con el nivel de estrés que según Oros y Neifert (2016) es una respuesta que consiste en un aumento de la activación fisiológica y cognitiva, así como en la preparación del organismo para una intensa actividad motora. Estas respuestas fisiológicas favorecen una mejora en la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible, una mejor búsqueda de soluciones y selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación estresora, y preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las posibles exigencias de la situación, los resultados obtenidos en el estudio registran que, en el grupo control en la pre prueba el 3,1% se ubica en el nivel moderado del estrés y el 96,9% se ubican el nivel severo. Para el caso de los resultados de la posprueba, el 43,8% se ubica en el nivel moderado y el 56,3% se ubica en el nivel severo. En el grupo experimental, en la preprueba el 6,3% se ubica en el nivel moderado y 93,8% se ubica en el nivel severo; mientras que, en la posprueba el 40,6% de ubica

en el nivel leve; el 53,1% se ubica en el nivel moderado y el 6,3% se ubica en el nivel severo. Al contrastar los resultados entre las pruebas se observa que, efectivamente el programa implementado reduce el nivel de estrés en los estudiantes. Estos resultados coinciden con el trabajo realizado por Orellana (2018) cuando afirma en las conclusiones que, existe una ventaja esencial en los puntajes obtenidos en la posprueba en comparación con aquellas registradas en la preprueba, lo que corrobora que el programa de actividades socioemocionales es efectivo porque ha permitido reducir los niveles de estrés que presentaban los estudiantes al inicio del estudio. ($W_{+/-} = 53,684$; $p_{\text{valor}} = 0,00$). Además estos mismos resultados se observan en el estudio realizado por Serna (2018) quien en sus conclusiones afirma que, la gestión de las emociones es muy limitada ($\rho = 0,764$; $p_{\text{valor}} = 0,00$) en la medida que las características de este estudio abarcan principalmente los diálogos en grupo, luego están las sesiones de meditación y finalmente las sesiones de relación y estiramiento.

Sobre la dimensión déficit cognitivo y estado anímico que según Bensabat y Sierra (2016) son las manifestaciones que afectan seriamente los procesos de la atención y el interés se registran los siguientes resultados, en lo que concierne al grupo control, en la preprueba el 12,5% se ubica en el nivel moderado del estrés y el 87,5% se ubican en el nivel severo. Para el caso de los resultados de la pos prueba, el 43,8% se ubica en el nivel moderado y el 56,3% se ubica en el nivel severo. En el grupo experimental, en la pre prueba el 3,1% se ubica en el nivel leve; el 9,4% se ubica en el nivel moderado y 87,5% se ubica en el nivel severo; mientras que, en la pos prueba el 40,6% de ubica en el nivel leve; el 46,9% se ubica en el nivel moderado y el 12,3%: Estos resultados al ser contrastados con las diferentes pruebas coinciden con los registrados por Parra (2018) cuando afirma que el programa implementado permite reducir el estrés ($W_{+/-} = -23,674$). El desarrollo emocional y le equilibrio logrado a través de este programa ha hecho posible que la mayoría de los estudiantes tengan mejor capacidad para gestionar sus emociones. Las características que presenta este programa están orientadas a iniciar todas las actividades a partir de diálogos asistidos buscando alentar la catarsis de todos los participantes. Además, estos

resultados también coinciden con el de Sotomayor (2020) cuando en sus conclusiones afirman que, la mayoría de los estudiantes no tienen desarrollado la capacidad para afrontar de manera adecuada los problemas de estrés lo que ocasiona que la asertividad de los estudiantes no sea la más adecuada, por lo que es necesario implementar estrategias de desarrollo emocional que permita a los estudiantes gestionar de manera efectiva sus actitudes y emociones. ($W_{+}=-46,894$; $p_{\text{valor}}=0,00$).

Respecto a los resultados obtenidos sobre nerviosismo y dificultad para la relajación que según Cannon (1915) son las manifestaciones psicósomáticas del cuerpo ante un desequilibrio emocional severo, se puede observar que, en lo que concierne al grupo control, en la pre prueba el 9,4% se ubica en el nivel moderado del estrés y el 90,6% se ubican en el nivel severo. Para el caso de los resultados de la pos prueba, el 6,3% se ubica en el nivel leve; el 28,1% se ubica en el nivel moderado y el 65,6% se ubica en el nivel severo. En el grupo experimental, en la pre prueba el 6,3% se ubica en el nivel leve; el 50,0% se ubica en el nivel moderado y 43,8% se ubica en el nivel severo; mientras que, en la pos prueba el 62,5% se ubica en el nivel leve; el 21,9% se ubica en el nivel moderado y el 15,5% se ubica en el nivel severo, confirmando los resultados obtenidos por Rivera (2018) cuando en sus conclusiones afirma que, se ha demostrado que el programa implementado resultó ser muy efectivo porque ha permitido disminuir el nivel de estrés entre los estudiantes, por lo que es necesario que se replique esta experiencia para beneficiar a más estudiantes que padecen de este tipo de dificultades a nivel emocional. Las características que presenta el programa implementado es las variaciones de actividades de relajamiento con actividades físicas del tipo anaeróbico. Las sesiones de respiración fueron el sustento de toda la propuesta. ($W_{+}=-39,584$; $p_{\text{valor}}=0,00$). De la misma manera se puede observar que estos resultados coinciden con el de Por ejemplo el estudio presentado por Yupanqui (2017) cuando afirma que, existe relación directa significativa entre las variables de estudio. ($\rho=0,684$; $p_{\text{valor}}=0,00$) lo que significa que el desempeño docente se ve perjudicado cuando los niveles de estrés superan el promedio permitido, en ese sentido es necesario que los docentes tengan la posibilidad de contar con espacios

o programas de atención al estado emocional, porque de alguna manera este problema también afecta a los alumnos.

Respecto a los resultados obtenidos sobre síntomas físicos que según Landázuri (2016) son las manifestaciones psicósomáticas que se expresan por ejemplo en la incapacidad de conciliar el sueño los que afectan y deterioran la salud físicas de las personas y cuyos resultados registran que, en lo que concierne al grupo control, en la pre prueba el 34,4% se ubica en el nivel moderado del estrés y el 65,6% se ubican el nivel severo. Para el caso de los resultados de la pos prueba, el 3,1% se ubica en el nivel leve; el 9,4% se ubica en el nivel moderado y el 75,0% se ubica en el nivel severo. En el grupo experimental, en la pre prueba el 25,0% se ubica en el nivel leve; el 3,1% se ubica en el nivel moderado y 71,9% se ubica en el nivel severo; mientras que, en la pos prueba el 62,5% de ubica en el nivel leve; el 31,3% se ubica en el nivel moderado y el 6,3% se ubica en el nivel severo, confirmando los resultados obtenidos por Ballena y Bravo (2019) cuando afirman que, las características que presenta el programa de intervención centra su trabajo en sesiones de terapia asistida de manera grupal, es decir, toda actividad se inicia a través del dialógico en grupo de las afecciones que presentan los participantes en la parte volitiva. ($W_{+/-} = -62,524$; $p_{\text{valor}} = 0,00$). Estos resultados también coinciden con el de Manrique y Millones (2019) cuando afirman que, los indicadores e items considerados en el inventario CISCO es válido porque los estadígrafos de correlación, validez y confiabilidad resultan estar dentro de los parámetros estadísticos. ($W_{+/-} = -65,762$; $p_{\text{valor}} = 0,00$).

VI. CONCLUSIONES

Primera. Los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” están relacionados a la reducción de los niveles de estrés en contexto de pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada, de Ayacucho, afirmación que se sustenta en el valor que registra $W+ = -5,972$ para el contraste entre la pre y pos prueba en el grupo experiemental; mientras que el contraste entre la pos prueba del grupo experimental y control registró para el estadígrafo U de Mann Whitney el valor de 70,0. El p-valor para todos los casos registró el valor 0,00 que al no superar el nivel de significancia $\alpha = 0,05$ se ha aceptado la hipótesis alterna y se ha rechazado la hipótesis nula.

Segunda. Los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” están marcados por la reducción del déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes de una V ciclo de una universidad privada de Ayacucho- afirmación que se sustenta en el valor que registra $W+ = -6,052$ para el contraste entre la pre y pos prueba en el grupo experiemental; mientras que el contraste entre la pos prueba del grupo experimental y control registró para el estadígrafo U de Mann Whitney el valor de 197,0. El p-valor para todos los casos registró el valor 0,00 que al no superar el nivel de significancia $\alpha = 0,05$ se ha aceptado la hipótesis alterna y se ha rechazado la hipótesis nula.

Tercera. Los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” vienen a ser la reducción del estado de nerviosismo y dificultad para la relajación en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada de Ayacucho, afirmación que se sustenta en el valor que registra $W+ = -7,245$ para el contraste entre la pre y pos prueba en el grupo experiemental; mientras que el contraste entre la pos prueba del grupo experimental y control registró para el estadígrafo U de Mann Whitney el valor de 173,0. El p-valor para todos los casos registró el valor 0,00 que al no superar el nivel de significancia $\alpha = 0,05$ se ha aceptado la hipótesis alterna y se ha rechazado la hipótesis nula.

Cuarta. Los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” viene a ser la reducción de los síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020, afirmación que se sustenta en el valor que registra $W+ = -6,264$ para el contraste entre la pre y pos prueba en el grupo experiemetal; mientras que el contraste entre la pos prueba del grupo experimental y control registró para el estadígrafo U de Mann Whitney el valor de 95,0. El p-valor para todos los casos registró el valor 0,00 que al no superar el nivel de significancia $\alpha = 0,05$ se ha aceptado la hipótesis alterna y se ha rechazado la hipótesis nula.

VII. RECOMENDACIONES

Primera. Las autoridades de la universidad privada tomada como área de estudio deben implementar estrategias de atención en los servicios de psicología y consejería emocional que atiendan las necesidades afectivas de los estudiantes; utilizando para ello recursos digitales que permita el acompañamiento y asesoría de los estudiantes que presentan altos niveles de estrés.

Segunda. El déficit cognitivo y el estado anímico de los estudiantes debe ser atendido a través de actividades que comprende sesiones de relajación, meditación y ejercicios físicos, por lo que es necesario que las autoridades de la universidad privada a través de los responsables del Área de Bienestar Universitario implementen programas orientados para atender estas dificultades.

Tercera. El nerviosismo y la dificultad para la relajación que presentan la mayoría de los estudiantes deben ameritar la programación de actividades o reuniones de terapia en grupo, las que guardando los protocolos de bioseguridad pueden realizarse en la universidad con grupos de trabajo reducido, la que debe estar organizada y supervisada por el Área de Bienestar Universitario.

Cuarta. Los síntomas físicos que afectan a los estudiantes que presentan un alto nivel de estrés deben ser atendidos a través de la programación de actividades físicas a cargo de los responsables del Área de Bienestar Universitario y deben estar orientadas a sesiones de respiración que permite oxigenar la sangre y de esta manera disminuir la cantidad de cortisol que se encuentra en ella; además de aumentar la cuota de dopamina que es el neurotransmisor que asegura el equilibrio emocional en las personas.

REFERENCIAS

- Alania, et, al. (2020). *Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO al contexto de la crisis del COVID 19*. Junin:UCP. Obtenido de <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/876>.
- Alarcón, M. (2018). *Planes y proyectos de investigación en el enfoque cuantitativo*. Lima: San Marcos.
- Arce, et, al. (2020). *Association Between Academic Stress, Body Composition, Physical Activity and Emotional Skill in College Women*. Lima: Scielo. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2020000200072&script=sci_arttext&lng=en
- Ballena y Bravo. (2019). *Estrés académico y actividad física en estudiantes de la carrera de arquitectura de una universidad privada de Lima Este*. Lima: Upeu. Obtenido de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2953>
- Barra et al. (2016). *Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo Social en Adolescentes*. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <http://redalyc.org/pdf/785/785243106.pdf>
- Barraza, M. (2017). *La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo.: El papel de las estrategias de afrontamiento*. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=403334497>
- Bensabat y Sierra. (2016). Tratamiento para el estrés y la depresión aguda. Técnicas y estrategias. *Psiquiatría Biológica*, 10(6), 195-199. Recuperado el 13 de 12 de 2020, de <https://elsevier.es/es-revista-psiQUIATRIA-BIOLÓGICA-346-articulo-tratamiento-con-gabapentina-los-trastornos-13055643?code=ftfi7ylx0gi3apb6jshvdn8gouzmqn&newsletter=true>
- Cabanach et al. (2016). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/896>
- Cabanach et al. (2019). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32(4), 151-158. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <https://sciedirect.com/science/article/abs/pii/S02115638100003626>

- Campos, M. (2018). *Temas: perceptionpsychologyprefrontal cortexamygdalaneurosciencethalamussocial environmentBrain activity and meditationSituated*. Obtenido de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v10_n1/pdf/a08.pdf
- Cannon, W. (1915). Depresión y enfermedades somáticas. Teorías y tratamiento. *Semergen - Medicina De Familia*, 35(1), 26-30. Recuperado el 13 de 12 de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5676841>
- Cilloniz, B. (2016). *Técnicas e instrumentos de recojo de datos en investigaciones cuantitativas*. Lima: San Marcos.
- Concha et al. (2017). Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(8), 177-211. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/8/espanol/art_8_100.pdf
- Cordova, I. (2018). *El informe de investigación cuantitativa*. Lima: San Marcos.
- Correché y Labiano. (2018). *Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés*. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=18400807>
- Dirección de Salud Mental Sub Región Lima Metropolitana. (2020). Confinamiento social y problemas de estrés. 16(2), 87-98. Recuperado el 6 de 12 de 2020, de <http://minsa.gob.pe/diagnostico/covid-86789/pdf>
- Durán y Pacheco . (2018). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista De Educacion*(342), 239-256. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf50niveles_burnout.1pdf
- Elizondo et al. (2018). *Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios = Relationship between self-esteem and stress levels in university students*. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <http://eprints.uanl.mx/81278>
- Gallardo, P. (2016). Virtual education and development of meaningful learning. *Perfiles Educativos*, 32(130), 172-178. Recuperado el 21 de 12 de 2020, de <http://scielo.org.mx/pdf/peredu/v32n130/v32n130a12.pdf>

- Gómez y Pulido. (1991). *Estandarización española del cuestionario de Ansiedad Infantil*. Madrid: TEA.
- González, et al. (2016). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. Recuperado el 11 de 10 de 2020, de <https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/869>
- Huisa y Velarde. (2018). *Efectos de un programa para disminuir el estrés académico en alumnos víctimas de desastres naturales del tercero y cuarto de secundaria en la I.E. Reino de Bélgica*. Arequipa: UNSA. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6093/PShuquy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- infomed, r. t. (1999). *adultos - salud vida*. Recuperado el 6 de 12 de 2020, de <http://sld.cu/saludvida/adulto/temas.php?idv=6053>
- Jaeger y Szewc. (2001). Estrés e inmunidad. *Medwave*, 1(11). Recuperado el 13 de 12 de 2020, de <https://medwave.cl/link.cgi/medwave/puestadia/congresos/576>
- Jaramillo, Eduardo. (2018). *Programa para la atención adultos - salud vida*. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <http://sld.cu/saludvida/adulto/temas.php?idv=60543>
- Jensen et al. (2017). Un estudio descriptivo de Personalidad, salud y estrés en estudiantes de Secundaria (16-19 años). *European Journal of Psychiatry*, 18(3), 152-161. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1579-699x20040003030003
- Kareaga, A. (2018). Afrontamiento del estrés en las organizaciones: un programa de manejo a nivel individual/grupal. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(1), 77-93. Recuperado el 11 de 10 de 2020, de <https://journals.copmadrid.org/jwop/files/91077.pdf>
- La Rosa, S. (2018). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho - 2018*. Ayacucho: UCV. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28857/larosa_cs.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Landázuri et al. (2016). *Estrés en estudiantes*. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=61942893>
- Manrique y Millones. (2019). *The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample*. Lima. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793719300053>
- Marañón et al. (2018). El estudio de la inteligencia humana: recapitulación ante el cambio de milenio. *Psicothema*, 11(3), 453-476. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <http://psicothema.com/pdf/3301.pdf>
- Martínez y Peña. (2017). *Inteligencia emocional y gestión de talento humano por competencias en los sistemas de gestión de calidad*. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de https://repository.ucatsolica.edu.co/bitstream/10983/409/4/rae_inteligencia_emocional.pdf
- Ministerio de Salud. (2018). *Programa de tratamiento del estrés académico*. Lima: Minsa.
- Morales, E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Lima: San Marcos.
- Murcia, A. (2018). *Técnicas y estrategias en la investigación cuantitativa en Derecho*. Lima: Paidós.
- Orellana, M. (2018). *Influencia del Programa de actividades socioemocionales en el nivel del estrés en estudiantes de la IEP "Plabo Neruda" del Municipio de Valparaiso, Chile*. Valparaiso: Universidad Católica de Chile.
- Oros y Neifert. (2016). *Construction and Validation of a Scale to Assess Physical and Psycho-emotional Indicators of Stress*. Madrid. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/531>
- Oxilia, R. (2018). *Oxidative Stress and Antioxidant Defense System*. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <http://scielo.iics.una.py/pdf/imt/v5n2/v5n2a035.pdf>
- Parra, F. (2018). *Influencia del Programa Salud y Bienestar sobre el nivel del estrés en la IEP "María Rocha" del Municipio de Salinas, Ecuador*. Salinas: Universidad Metropolitana de Quito.
- Pérez, et al. (2018). *Estilos de afrontamiento del estrés y adicción*. Recuperado el 11 de 10 de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=29865186>

- Ramírez y González. (2018). Confirmation of a descriptive model of stress and psychosomatic symptoms using structural equations. *Revista Panamericana De Salud Publica-pan American Journal of Public Health*, 23(1), 7-18. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de http://scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1020-498942008000100002
- Rivera, C. (2018). *Influencia del programa de Salud Mental y Bienestar personal en el nivel de estrés de los estudiantes de la IEP "Ramiro Banzer" de Cochabamba, Bolivia*. Cochabamba: Universidad de Cochabamba.
- Rull, et al. (2018). *Estrés académico en estudiantes universitarios y su influencia en los procesos académicos*. Recuperado el 22 de 9 de 2020, de <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/10089>
- Salazar, G. (2017). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Lima: Horizonte.
- Sánchez, et, al. . (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: URP. Obtenido de <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Selye, H. (1956). *The Stress of life*. New York: Mc Graw Hill.
- Serna, r. (2018). *Estrés académico y clima escolar de los estudiantes del quinto grado de secundaria sección piloto "C" del Colegio Emblemático del Perú Mateo Pumacahua del distrito de Sicuani, Canchis, Cusco, 2018*. Puno: Repositorio UCV. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34192/serna_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Silvera, T. (2018). *Diseño de investigaciones en enfoque cuantitativos*. Lima: San Marcos.
- Solano, D. (2019). *Psychosocial risks, occupational stress and burnout syndrome in university workers from a Bioanalysis School*. Bogota: Scielo. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642019000100102
- Sotomayor, M. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto de secundaria, IE Nuestra señora del Carmen, SMP - Lima*. Lima: Repositorio UCV. Obtenido de

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40741/Sotomayor_OMI.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (2020). *Informe del servicio educativo virtual de las universidades públicas*. Lima. Obtenido de www.sunedu.gob.pe/empleabilidad/informe/1258/pdf
- Sweis, G. (2018). Virtual education and the development of the psychomotor system in students. *Revista Signos*, 33(47), 151-166. Recuperado el 21 de 12 de 2020, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0718-09342000000100012
- Trujillo, M. (2019). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019*. Lima: UCV. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41476/Trujillo_MM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yupanqui, R. (2017). *Estrés laboral y desempeño docente en las instituciones educativas públicas del Distrito de Larcaay – Sucre 2017*. Ayacucho: UCV. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/20993/yupanqui_sr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 3: Matriz Matriz de consistência

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “¿Pare, respire y piense” en contexto de pandemia en el nivel de estrés que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “¿Pare, respire y piense” en la dimensión déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020?</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “¿Pare, respire y piense” en la dimensión nerviosismo y dificultad para la relajación en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>: Determinar los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en contexto de pandemia en el nivel de estrés que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en contexto de pandemia en la dimensión déficit cognitivo y estado anímico en estudiantes de una V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020</p> <p>Determinar los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en contexto de pandemia en la dimensión nerviosismo y dificultad para la relajación en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>La aplicación del programa “Pare, respire y piense” en contexto de pandemia reduce el nivel de estrés que presentan los estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el déficit cognitivo y estado anímico en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.</p> <p>La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce el nerviosismo y dificultad para la relajación en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> Programa Pare, respire y piense” <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> Estrés 	<p>Enfoque: -Cuantitativo</p> <p>Tipo: -Aplicada</p> <p>Diseño: -cuasi experimental</p> <p>Población: Constituido por 128 estudiantes de la escuela profesional de Psicología de una Universidad Privada, Ayacucho 2020</p> <p>Muestra: Constituido por 64 estudiantes del V ciclo de la escuela profesional Psicología de una Universidad Privada, Ayacucho 2020</p>

<p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “¿Pare, respire y piense” en la dimensión síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020?</p>	<p>Determinar los efectos de la aplicación del programa “Pare, respire y piense” en contexto de pandemia en la dimensión síntomas físicos en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.</p>	<p>La aplicación del programa “Pare, respire y piense” reduce los síntomas físicos en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020.</p>		<p>Técnicas: -Experimentación -Observación.</p> <p>Instrumento: - Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés</p>
--	---	--	--	---

Anexo 4: operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés	<p>Oros, L. y Neifert, I (2006) El estrés se plantea como una respuesta que consiste en un aumento de la activación fisiológica y cognitiva, así como en la preparación del organismo para una intensa actividad motora. Estas respuestas fisiológicas favorecen una mejora en la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible, una mejor búsqueda de soluciones y selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación estresora, y preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las posibles exigencias de la situación.</p>	<p>El estrés de estudiantes de una universidad privada es un conjunto de respuestas que desarrolla cada estudiante de forma particular y que se manifiesta en los síntomas físicos, déficit cognitivo y el nerviosismo, siendo medido en un cuestionario y valorado en bajo, medio y alto.</p>	Factor 1: Déficit cognitivo y estado anímico. (7 ítems)	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para concentrarse • Memoria lábil • Agotamiento mental • Déficit de atención 	<p>Ordinal</p> <p>Leve: menor de 29 puntos Moderado: 29-36 puntos Severo: mayor a 36 puntos</p>
			Nerviosismo (7 ítems)	<ul style="list-style-type: none"> • Desgano • Nerviosismo • Falta de espacios de relajación • Preocupación excesiva 	
			Síntomas físicos (8 ítems)	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Dolor de cuello y espalda • Descanso inadecuado • Apetito variable 	

Anexo 5: Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE INDICADORES FÍSICOS Y PSICOEMOCIONALES DE ESTRÉS

Instrucciones.

Lea atentamente y marque con un aspa (x) las afirmaciones que aparece a continuación de acuerdo a los síntomas que has experimentado en los últimos meses, teniendo en cuenta la frecuencia de aparición.

A. Datos Generales

1. Edad:..... años

2. Sexo: (M) (F)

B. Datos Específicos

0. Nunca

1.Rara vez

2.A veces sí – A veces no

3.Frecuentemente

4.Siempre

1.	Me cuesta concentrarme	0	1	2	3	4
2.	Puede pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza	0	1	2	3	4
3.	Me siento muy nervioso por pequeñeces	0	1	2	3	4
4.	Tengo períodos de depresión.	0	1	2	3	4
5.	Mi memoria se mantiene normal	0	1	2	3	4
6.	Me duermo fácilmente	0	1	2	3	4
7.	Me siento agotado mentalmente	0	1	2	3	4
8.	Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada	0	1	2	3	4
9.	Tengo dolor de cuello y espalda	0	1	2	3	4
10.	Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa	0	1	2	3	4
11.	Puedo relajarme fácilmente	0	1	2	3	4
12.	Me siento ágil, saludable	0	1	2	3	4
13.	Se me hace difícil mantener la atención en algo	0	1	2	3	4
14.	Cuando estoy ansioso pierdo o aumento el apetito	0	1	2	3	4
15.	Me siento triste y desanimado	0	1	2	3	4
16.	Sufro dolores de cabeza	0	1	2	3	4
17.	Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades	0	1	2	3	4
18.	Me olvido fácilmente de las cosas	0	1	2	3	4
19.	Me alimento normalmente	0	1	2	3	4
20.	Me siento tranquilo y despejado	0	1	2	3	4
21.	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño	0	1	2	3	4
22.	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso	0	1	2	3	4

ESCALA DE INDICADORES FÍSICOS Y PSICOEMOCIONALES DE ESTRÉS

(Laura B. Oros de Sapia y Neifert, Ivana)

Instrumento: Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés

Autor: Laura B. Oros de Sapia y Neifert, Ivana)

País de Origen: Argentina

País adaptado: Perú

Estructura: Consta de 22 ítems, divididos en 3 factores, el factor 1 evalúa el déficit cognitivo y el estado anímico, mide entre otras cosas, la dificultad para concentrarse y mantener la atención, los periodos de depresión, etc. El factor 2 se refiere al nerviosismo e incapacidad para relajarse, e incluye síntomas como preocupación excesiva, nerviosismo exagerado y dificultad para relajarse. El factor 3 describe los síntomas físicos, como dolor de cabeza, calidad de sueño, agotamiento y otros. debe valorar los síntomas presentados, según el grado de aparición (tipo Likert: nunca, rara vez, a veces sí-a veces no, frecuentemente, siempre)

Administración: La fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal.

Duración: 10 -.15 minutos

Propiedades Psicométricas:

este instrumento reporta las siguientes propiedades psicométricas:

Confiabilidad: confiabilidad se realizó evaluando la consistencia interna de la prueba mediante el coeficiente alpha de Cronbach. El análisis factorial exploratorio se realizó mediante el método de componentes principales y rotación varimax.

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Rara vez	A veces sí – A veces no	Frecuentemente	Siempre
-------	----------	----------------------------	----------------	---------

0	1	2	3	4
----------	----------	----------	----------	----------

Clave de corrección: La asignación de valores totales resultó de la adición de los valores ponderados para cada ítem. De este modo, los sujetos que experimentaban mayor cantidad de síntomas de estrés obtenían valores altos en la escala mientras que quienes presentaban menor sintomatología obtenían valores bajos. Debido a que la escala incluye 22 ítems que se puntúan con un valor máximo de 4 y un mínimo de 0, la puntuación total para cada sujeto podía oscilar entre 0 y 120 puntos.

Baremo normativo:

LEVE	MODERADO	SEVERO
menor de 29 puntos	29-36 puntos	mayor a 36 puntos

Anexo 6: Validez y Confiabilidad

	Dimensiones		
	Déficit cognitivo	Nerviosismo	Sintomas físicos
1. Me cuesta concentrarme		.565	
2. Mi memoria se mantiene normal		.645	
3. Se me hace difícil mantener la atención en algo		.645	
4. Me siento triste y desanimado	.448	.457	
5. Me olvido fácilmente de las cosas		.663	
6. Me siento agotado mentalmente		.495	
7. Tengo periodos de depresión		.547	
8. Puede pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza			.254
9. Tengo dolor de cuello y espalda			.301
10. Me siento ágil, saludable			.414
11. Sufro dolores de cabeza			.440
12. Me duermo fácilmente			.640
13. Cuando estoy ansioso pierdo o aumento el apetito			.407
14. Me alimento normalmente			.505
15. Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño			.613
16. Me siento muy nervioso por pequeñas cosas	.648		
17. Me tomo las cosas de manera tranquilo y relajada	.653		
18. Puedo relajarme fácilmente	.610		
19. Me siento tranquilo y despejado	.587		
20. Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades	.584		
21. Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso	.742		
22. Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa	.582		
Numero de Items	7	7	8
Alfa de Cronbach	.74	.79	.62

Anexo 7: Carta Institucional que Brinda el Permiso para la Aplicación de la Investigación



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

"Año de la universalización de la salud".

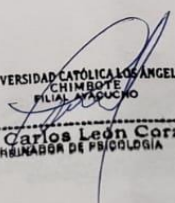
EL COORDINADOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA LOS ANGELES DE CHIMBOTE FILIAL – AYACUCHO, QUIEN SUSCRIBE, EN USO DE SUS ATRIBUCIONES Y FACULTADES, EXPIDE LA PRESENTE.

CONSTANCIA:

Que, la señora, Kely Karen Medrano Sanchez ha realizado la aplicación de sus instrumentos de investigación (encuesta y las diez sesiones del programa) en el entorno virtual Angelino dirigido a los estudiantes universitarios del v ciclo de la carrera profesional de psicología en el mes de octubre con el tema "**Programa para reducir el estrés en contexto de pandemia en estudiantes de una Universidad Privada Ayacucho, 2020**", demostrando suficiencia profesional en el desarrollo de sus actividades.

Se expide la presente constancia a petición de la interesada para fines administrativos.

Ayacucho, diciembre del 2020


UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES
CHIMBOTE
FILIAL AYACUCHO
Mtro. Carlos León Corzo
COORDINADOR DE PSICOLOGÍA

TPP/ylm
C.c. Archivo

Anexo 8: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante

Soy estudiante de la maestría de Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo y estoy llevando a cabo una investigación sobre: PROGRAMA PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN CONTEXTO DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO 2020. El objetivo del estudio es Analizar la influencia de la aplicación del Programa “Pare, respire y piense” para reducir estrés en contexto de pandemia en estudiantes del V ciclo de una universidad privada, Ayacucho 2020. *Esta investigación es requisito para obtener mi grado de maestría en Psicología Educativa.* Por ello solicito su autorización para participar voluntariamente en este estudio.

La información obtenida a través de este estudio será mantenida bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo ni recibe ningún beneficio. Los resultados grupales estarán disponibles en Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo si desea solicitarlos. Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, se puede comunicar conmigo al 999442044 o al correo kelymedrano86@gmail.com.

Investigador(a) principal

Kely Karen Medrano Sanchez

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. El(la) investigador(a) me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de la Br. Kely Karen Medrano Sanchez sobre: PROGRAMA PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN CONTEXTO DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO 2020. He recibido copia de este procedimiento.

Firma del participante

Fecha

Anexo 9: Print de Porcentaje de Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es/?s=1&u=1088032488&o=1486555120&lang=es&ro=103

feedback studio Programa "Pare, respire y piense" para reducir el estrés en pandemia en estudiantes de una Universidad Privada, Ayacucho... /0 4 de 325

Resumen de coincidencias

23 %

Se están viendo fuentes estándar

[Ver fuentes en inglés \(Beta\)](#)

Coincidencias		
1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	8 %
2	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	2 %
3	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	2 %
4	cybertesis.unmsm.edu... Fuente de Internet	2 %
5	Entregado a Universitat... Trabajo del estudiante	1 %
6	repositorio.une.edu.pe	1 %



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Programa "Pare, respire y piense" para reducir el estrés en pandemia en estudiantes de una Universidad Privada, Ayacucho 2020

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
Maestría en Psicología Educativa

AUTORA:
Bach. MEDRANO SANCHEZ, Kely Karen (0000-0002-8630-1801)

ASESOR(A):
Mg. MEDINA CORKONADO, Daniela (0000-0002-9180-7613)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Atención integral del infante, niño y adolescente

AYACUCHO - PERÚ
2020

Página: 1 de 57 Número de palabras: 15365 Text-only Report | High Resolution Activado

Anexo 10: Programa “Pare, Respire y Piense”



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA “PARE, RESPIRE Y PIENSE” PARA REDUCIR EL
ESTRÉS EN CONTEXTO DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA.**



AYACUCHO- PERU

2020

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes del V ciclo de la carrera profesional de psicología vienen pasando una situación donde se encuentran expuestos a estados de estrés por el contexto que se está viviendo en la actualidad ya que cambiar las rutinas de estudio drásticamente por el COVID 19 no se lo esperaban, es por ello que se realizara en el programa técnicas donde puedan manejar de manera idónea la presencia del estrés. Estas actividades son herramientas de fácil aplicación donde cada uno de ellos aprenderán y así poder poner en práctica para su propio beneficio.

Datos generales

Nombre del Programa: **“Pare, respire y piense”**

Responsable: Bch. Kely Karen Medrano Sanchez

Total, de sesiones: 10

Duración: 45- 60 minutos

Fecha de inicio: 26 de octubre

Fecha de término: 25 de noviembre

Cantidad de participantes: 32 estudiantes

Lugar: Plataforma Eva- entorno virtual Angelino.

Descripción de programa.

Las sesiones del programa están compuestas por 10 sesiones con una duración entre 45 a 60 minutos que se realizaron dos veces a la semana, así mismo cada sesión tuvo objetivos que sirvió de guía sobre el tema a realizar, se utilizó materiales adecuados para cada sesión

Se realizaron temas teóricos y prácticos las que fueron acompañadas de dinámicas que ayudaron a interactuar con los estudiantes. De igual manera forme grupos pequeños dentro del aula virtual para que los estudiantes trabajen, colaboren y así puedan aprender los temas de cada sesión.

Población.

Estudiantes de la carrera profesional de psicología de la universidad católica los ángeles de Chimbote, que cursan el V ciclo de la carrera.

Estudiantes del V ciclo de psicología con niveles elevados de estrés.

OBJETIVOS.

Al término del programa pare, respire y piense los estudiantes estarán en condiciones de:

- Reducción de los niveles de estrés a los que son expuestos.
- Internalizar conocimientos y comportamientos que aporten a la disminución de estrés del estudiante.
- Promover prácticas saludables.
- Beneficiar la salud mental de los estudiantes de psicología

SESIÓN 01	
APRENDIENDO MAS DEL ESTRÉS	
DIMENSIÓN:	
OBJETIVO <ul style="list-style-type: none">• Facilitar a los participantes una comprensión teórica acerca del estrés y las consecuencias	
MATERIALES <ul style="list-style-type: none">• Hojas bond, pita, plumones y bolígrafo.• Laptop, diapositivas, mesa, silla, globos	
DATOS GENERALES: Dirigo a : estudiantes universitarios. Ciclo : V Grupo : A-B Tiempo : 30 minutos N° de participantes : 32 alumnos Responsable : Br. Kely Karen Medrano Sanchez	
MOMENTO	ACTIVIDAD
INICIO	BIENVENIDA La expositora da un cordial saludo a los estudiantes que están conectados en la plataforma virtual, Se da a conocer el título de la actividad y el objetivo de la sesión. De esta manera se dará la apertura del programa con una presentación de la expositora hacia los estudiantes universitarios del V ciclo de la carrera de psicología, a través de una dinámica de presentación llamada “ CONOCERSE ENTRE SÍ ” la cual consiste en que la facilitadora escribirá en una hoja bond su nombre y su sobrenombre. También anotara cinco frases breves donde diga algo de ella o el. Una vez terminada de poner todos los datos en la hoja bond se procederá hacer dos huecos en la parte superior de la hoja allí se colocará una pita y ello servirá como un fotochek de esa manera sus compañeros podrán visualizar los datos para poder presentarlos.

	Una vez que se haya dado la explicación de la dinámica, Se formaran grupos pequeños de dos personas para que cada una de ellas presente a su otra compañera(o) y viceversa. una vez que hayan terminado de realizar la actividad todos volverán a la sala principal para que los estudiantes puedan visualizar y escuchar las presentaciones de sus compañeros. luego se realizó las siguientes preguntas ¿Fue útil este ejercicio para conocer a sus compañeros? ¿Cuáles fueron los datos que más le llamaron la atención? ¿Cómo se siente con su participación en este grupo?
PROCESO	Después la expositora pregunto a los estudiantes sobre el tema a tratar ¿Qué es el estrés? ¿Por qué nos da estrés? ¿Qué consecuencias nos trae el estrés? ¿Cómo se manifiesta el estrés? Una vez que se haya generado la lluvia de ideas mediante el audio, chat, etc. se podrá llegar a un concepto que sea claro y entendible partiendo desde sus propias ideas, de esta manera se fortalecerá el tema a través de un PPT y videos que den un mensaje de reflexión sobre la importancia de conocer y aprender más del estrés y de esa manera detectar a tiempo y poder tomar acciones de como disminuir el estrés la cual se trabajara durante las sesiones restantes. se absolvieron las preguntas y dudas que se suscitó durante la sesión. Se desarrollo una dinámica llamada “mensajes positivos” cada uno de los estudiantes inflará sus globos y escribirá un mensaje positivo en el globo para un compañero la cual designará la expositora.
SALIDA	Por último, se hace el despido correspondiente se da el agradecimiento por su atención y colaboración durante la sesión, y a través de ella se aprovechará también en hacerles recordar cuando será la siguiente sesión. Es aquí donde se pide los materiales para la siguiente sesión a realizar.

SESIÓN 02

ORGANIZADOR DE TIEMPO

DIMENSIÓN: Déficit cognitivo y estado anímico

OBJETIVOS

- Establecer prioridades que pongan de relieve las tareas más importantes.
- Diseñar sus horarios para las actividades diarias, mediano y largo plazo

MATERIALES

- Hojas bond, plumones, bolígrafo.
- Laptop, diapositivas, mesa, silla, música de relajación.

DATOS GENERALES:	
Dirido a	: estudiantes universitarios.
Ciclo	: V
Grupo	: A-B
Tiempo	: 45 minutos
N° de participantes	: 32 alumnos
Responsable	: Br. Kely Karen Medrano Sanchez
INICIO	ACTIVIDAD <p>Se inicio con una historia llamada “las piedras y el frasco” la cual será visualizada por el PPT. Una vez que todos hayan leído la historia la expositora realizara algunas preguntas de reflexión ¿Cuáles son las piedras grandes en nuestra vida? Son ¿la rutina, lo que opinen los demás, el trabajo que no nos gusta, preocupaciones cotidianas? O son ¿La familia, los amigos, la salud, las personas que queremos? Una vez que ellos me respondan les daré una breve explicación de que significa la historia partiendo desde sus propias ideas, las piedras más grandes se refieren a lo más importante para cada uno de ustedes y éstas están relacionadas con los valores, afectos que nos enriquecen como personas. A veces es difícil en la rutina diaria tomar la perspectiva necesaria para asignar bien las prioridades, a veces priorizamos las cosas más pequeñas frente a las que tienen más valor para nosotros. Si llenamos nuestro tiempo y nuestra cabeza de cosas “pequeñas” luego no caben las realmente importantes para nosotros. No es una cuestión de “no tener tiempo”. Es cuestión de saber organizarse teniendo siempre como base las piedras grandes y valorar nuestras prioridades. ¿qué opinan?</p>
PROCESO	<p>Iniciamos la sesión realizando una reflexión sobre la importancia de priorizar actividades y gestionar nuestro de tiempo de manera óptima. Luego se formó grupos pequeños en el aula virtual donde responderán una pregunta que se le dio a cada uno de los grupos ¿Cuáles son las consecuencias de tener una inadecuada administración de tiempo? Para que luego lo puedan socializar con todos los estudiantes del aula virtual. Luego se facilita una hoja de trabajo la cual tendrán que descargar en su computadora o laptop para trabajar y dar respuestas a las siguientes preguntas:</p> <p>¿alguna vez sentiste estancado y no sabias por dónde empezar? ¿Qué hago en casa después de realizar las clases virtuales? ¿Cuánto me demoro en realizar mis tareas? ¿termino a tiempo en realizar mis tareas? ¿administro mi tiempo de una manera organizada al realizar mis tareas? Y de esa manera se percibió que cambios necesitan para administrar mejor su tiempo.</p> <p>La expositora enseñó una técnica para poder tener herramientas y así no agobiarnos con tantos trabajos.</p> <p>Les indique que tienen que alistar una hoja boom donde cada uno de ellos (a) ara una lista de sus actividades que tienen que hacer diariamente durante la semana y allí pondrán las fechas de cada actividad o trabajo que tengan. De esa manera empezaremos a priorizar las que si tienen que realizar a corto plazo y las que tienen que esperar (largo plazo).</p>

	<p>Seguidamente enseñe a elaborar un calendario mensual, es allí donde pondrán fechas de cada trabajo semanal con un color determinado en este caso utilizaran plumones las cuales serán señales de cuán importante sea, donde el color rojo indicara tareas que se debe realizar ese día sin falta, el color verde indicara tareas importantes que no necesita realizarse ese día y el color anaranjado indicara actividades que necesitan hacer algún día, la cual no son realmente urgentes en ese momento. Durante el mes o la semana.</p> <p>La expositora indicara que una vez que hallan organizado sus actividades pegaran su calendario del mes que corresponde en un lugar donde puedan visualizar todos los días, puede ser en tu pared de tu cuarto, en tu sala o donde mejor tu puedas visualizar para que les ayude a organizarse mejor.</p>
SALIDA	<p>Para el despido correspondiente les digo que todos cierren sus ojos, se pone una música de relajación y les pido que visualicen que se ven logrando a un par de años, quizás ya se ven como Lic. En psicología, trabajando en una clínica, hospital. Deténgase y miren mentalmente el más mínimo detalle (el lugar, las personas, sientan el clima). Ahora pregúntense ¿Qué quiero lograr? ¿para que lo quiero lograr? ¿Cómo lo lograré? Y auto respóndase. Ahora abran los ojos lentamente.</p> <p>se realizó una reflexión “organizando mejor nuestro tiempo evitaremos momentos de estrés y así no estaremos agobiados para entregar los trabajos a último momento.</p>

SESIÓN 03	
CALMANDO LA MENTE PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN	
DIMENSION: Déficit cognitivo y estado anímico	
OBJETIVO	
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la concentración y rendimiento. • Dispersar el pensamiento negativo. 	
MATERIALES	
Laptop, música de relajación, silla, mesa.	
DATOS GENERALES:	
Dirigo a	: estudiantes universitarios.
Ciclo	: V
Grupo	: A-B
Tiempo	: 45 minutos
N° de participantes	: 32 alumnos
Responsable	: Br. Kely Karen Medrano Sanchez
MOMENTO	ACTIVIDAD

<p>INICIO</p>	<p>La expositora da un cordial saludo a los estudiantes que están conectados en la plataforma virtual, Se da a conocer el título de la actividad y el objetivo de la sesión, en términos sencillos y explicativos. Se le dio una indicación que todos deben activar su cámara para poder realizar una dinámica llamada “lo que digo haces, pero dices lo contrario” les mencionare algunas ordenes ejemplo si digo arriba los estudiantes dirán abajo y realizaran acción contraria, si digo abajo los estudiantes dirán arriba y aran la acción contraria con su cuerpo, si digo derecha ellos dirán izquierda pero harán la acción con el cuerpo de ir al lado derecho, si digo izquierda me dirán derecha y harán la acción con su cuerpo de ir al lado derecho.</p>
<p>PROCESO</p>	<p>Se realiza la sesión preguntándoles a los estudiantes ¿porque es importante la atención y concentración? ¿Qué pasa cuando no nos concentramos? ¿Cómo afecta el estrés en nuestra atención y concentración? ¿Por qué no nos podemos concentrarnos? ¿a quién no le a sucedido que se ha puesto a leer un libro, pero no ha conseguido que su cabeza le acompañe? Una vez que se haya generado la lluvia de ideas.</p> <p>La expositora reforzo el tema en situaciones de estrés surgen pensamientos y sentimientos difíciles que nos enganchan y eso hace que no nos podamos conectar con la vida.</p> <p>Para poder estar concentrados utilizaremos unas herramientas que ayuden a mejorar la concentración, empezaremos con la respiración profunda realizaremos un pequeño ejercicio que servirá para que entenderla. Siéntense en una silla busque estar cómodos con la espalda erguida, cierren sus ojos y coloquen sus manos en el pecho y la otra sobre el abdomen</p> <p>Inspiren lentamente por la nariz y cuente hasta tres mentalmente a medida que inhalen el abdomen debe empujar la mano, el pecho debe permanecer quieto. Ahora exhale el aire lentamente con los labios juntos (casi cerrados) cuente hasta cuatro a media que ustedes estén exhalando el aire deben sentir que el estómago se hunde lentamente. Esto se hará en tres repeticiones, una vez terminada la expositora les dirá que cuando cuente hasta tres irán abriendo los ojos lentamente.</p> <p>Les pregunto ¿Cómo se siente? ¿están más relajados? La expositora les comento, Pues bien, esta técnica nos ayudara a estar más centrados y así poder recargarnos de energía.</p> <p>Cuando ustedes prestan toda su atención a una actividad decimos que estamos concentrados y cuando hacemos actividades sin estar concentrados casi siempre aremos las cosas mal o no serán capaces de disfrutar de esas actividades y se sentirán insatisfechos</p> <p>.</p> <p>Hay muchas maneras de aprender a centrarte en lo que estas realizando pueden practicar estas nuevas habilidades a través de cualquier actividad que hagan por ejemplo si estas tomando alguna bebida ya sea te o café, las comidas, ropas, paisajes, etc.</p> <p>Hoy trabajaremos juntos, concentra toda tu atención en lo que estas asiendo observen la bebida con curiosidad en este caso el té, como si nunca antes hubieras encontrado una bebida así de especial, fíjense en</p>

	<p>su color, huelan su aroma, bébela lentamente, dejen que repose en su lengua, siéntela en los dientes y saboréenlo, disfruten, aprecien su temperatura, siente los movimientos que hace tu garganta al tragar, nota como el sabor se va apagando en tu lengua mientras tragas, y toma cada sorbo de la misma manera lentamente y disfruta cada detalle aprécienlo y saboréenlo. La expositora preguntara a los estudiantes</p> <p>¿Qué otras actividades podrías aprovechar para practicar esta técnica? ¿Qué les pareció esta técnica? ¿se siente relajados y más tranquilos? ¿Qué debo hacer cada vez que no pueda concentrarme?</p>
SALIDA	<p>Finalmente se hace la despedida con una reflexión e indicación, recuerden como toda nueva habilidad requieren de práctica, mientras más practican, mejor lo harán, es como entrenar a tus músculos para poder correr más rápido o levantar cargas más pesadas, con la práctica tus músculos se hacen más grande. Así podremos disminuir el nivel de estrés y recargarnos de energías.</p>

SESIÓN 04 RELAJEMOS JUNTOS EL CEREBRO DIBUJANDO	
DIMENSIÓN: Déficit cognitivo y estado anímico	
OBJETIVO:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a relajarse mediante el dibujo 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond, colores, música de relajación, laptop, mesa, silla, 	
DATOS GENERALES:	
Dirigo a : estudiantes universitarios. Ciclo : V Grupo : A-B Tiempo : 45 minutos N° de participantes : 32 alumnos Responsable : Bach. Kely Karen Medrano Sanchez	
MOMENTO	ACTIVIDAD
INICIO	<p>La expositora da un cordial saludo a los estudiantes universitarios que están conectados en la plataforma virtual, Se da a conocer el título de la actividad y el objetivo de la sesión, en términos sencillos y explicativos. se le dijo que hoy realizaremos una dinámica llamada simón dice. Que consiste en que hagan lo que yo realizo cuando simón dice, cuando simón no lo dice no lo haces. Empezamos simón dice que se toquen la cabeza, se tocan la cabeza, simón dice que te toques la nariz, se tocan la nariz, que te toques las orejas se tocan las orejas, etc. Cuando yo no doy la instrucción de que simón dice ustedes no lo tienen que hacer. De esta manera se promueve un clima de confianza.</p>
PROCESO	<p>La expositora realizara unas preguntas a los estudiantes generando lluvia de ideas para saber la respuesta de los estudiantes, ¿Qué le hace el</p>

	<p>estrés a tu cerebro? ¿Cómo afecta el estrés a la memoria? Partiendo desde sus ideas se pudo llegar a un concepto mas entendible la cual se usó PPT para que los estudiantes puedan entender con mucha más facilidad.</p> <p>Ahora vamos a ejercitar el cerebro maravilloso que tenemos, bien empezamos pónganse cómodos quiero que cierren los ojos, respiren profundamente por la nariz y exhalen por la boca lentamente, vamos a escuchar una música de relajación, disfruten de esa música, en este momento están en su etapa de su niñez, quiero que busquen un lugar donde mas les gusto estar cuando eran unos niños, quiero que visualicen bien ese lugar que les gusta todo lo que hay en el alrededor, disfruten de ello, inhalen por la nariz y exhalen por la boca lentamente. Cuando cuente hasta tres abrirán los ojos lentamente.</p> <p>Ahora en la hoja bond que tienen al lado dibujen todo lo que observaron ese lugar donde pudieron ver y estaban muy felices, quiero que dibujen y utilicen los colores que más les agrade. Después cuando terminen compartiremos ese recuerdo cuando éramos unos niños.</p> <p>La expositora dio un breve concepto mientras dibujan tus pensamientos empiezan a ir de tu mano al papel y requiere que tu mente pase de estar de un estado de alerta a un estado más relajado donde lograr transmitir lo que estás pensando al papel se vuelve todo lo que tu mente piensa en ese momento y bloqueando todos aquellos otros pensamientos que necesitas o quieres evitar.</p>
SALIDA	<p>Finalmente, La expositora hace unas preguntas ¿Cómo se sintieron? ¿Qué recuerdos tuvieron? ¿Qué diferencias experimentaron con respecto al comienzo de la técnica?</p> <p>Así mismo dio una breve reflexión, mientras ustedes dibujan sus pensamientos empiezan a ir de tu mano al papel y requiere que tu mente pase de estar de un estado de alerta a un estado más relajado donde lograr transmitir lo que estás pensando al papel se vuelve todo lo que tu mente piensa en ese momento y bloqueando todos aquellos otros pensamientos que necesitas o quieres evitar.</p> <p>Cada vez que sientan problemas de memoria utilicen esta técnica para relajar el cerebro, recuerden que Cuando se tiene estrés no funciona la memoria, es por ello que debemos de cuidarlo el cerebro es nuestra posesión más hermosa, cuidemos nuestro cerebro.</p>

SESIÓN 05	
APRENDIENDO A CALMAR MI NERVIOSISMO	
DIMENSIÓN: Nerviosismo y dificultad para la relajación	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a relajarse de forma autónoma • Favorecer el estado de calma • Aplacar situaciones de nerviosismos 	
MATERIALES	
música de relajación, laptop, mesa, silla, globos de colores.	

DATOS GENERALES:	
Dirigido a	: estudiantes universitarios.
Ciclo	: V
Grupo	: A-B
Tiempo	: 45 minutos
N° de participantes	: 32 alumnos
Responsable	: Bach. Kely Karen Medrano Sanchez
MOMENTO	ACTIVIDAD
INICIO	<p>Antes de iniciar la sesión la expositora informó las consecuencias del estrés, y que para contrarrestar estas consecuencias se puso en práctica una nueva técnica de relajación, donde se realizó en esta sesión, se les pide que activen sus cámaras web y se pongan de pie, escucharon una música relajante para poder realizar los estiramientos corporales, empezamos con la cabeza y el cuello. (la expositora indicara de cómo se debe hacer estos movimientos) realizaran movimientos lentos y controlados del cuello en línea recta hacia la derecha e izquierda hacia atrás y adelante, movimientos circulares de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. Ahora lo realizaremos todos juntos yo daré las indicaciones para hacer los cambios. estiraremos el cuello hacia la izquierda y hacia la derecha presionando con nuestras manos.</p> <p>Se le realizo preguntas ¿Cómo se siente con esta técnica?</p> <p>Se realizará una dinámica llamada la estatua donde la expositora realizara movimientos de saltar, bailar, etc. cuando se pague la música todos deben estar quietos y así seguiremos la misma secuencia. Una vez terminada la dinámica.</p>
PROCESO	<p>La expositora indico la realización de la técnica del globo para calmar el nerviosismo esta técnica consiste en que los estudiantes deben estar de pie cada uno de ellos inflaron un globo, cuando ustedes se sientan nerviosos es importante controlar la tensión antes que les controle a ustedes, empiecen a inflar el globo mientras la expositora va explicando, cuando nos ponemos nerviosos vamos a acumulando tensión en nuestro cuerpo al igual que el globo acumula aire, inflamamos el globo hasta que este explote, la expositora le explicara lo siguiente, si dejamos que la tensión llene nuestro cuerpo como el aire en el globo al final explotaremos igual que el globo.</p> <p>Ahora vamos a ver lo que pasa si aprendemos a liberar ese nerviosismo, inflen nuevamente un globo, pero antes de que explote vamos liberando el aire poco a poco. Ahora van hacerlo ustedes hoy todo se van a convertir en globos, cierran los ojos e imaginen que son un globo escojan el color que quieran ser, empezaremos a llenarnos de aire y después desinflarnos, ahora les daré las indicaciones, atentos: primero nos inflaremos, inhalamos aire poco a poco y profundamente y estiramos los brazos y piernas, nos estamos llenando de aire, después nos desinflaremos, lentamente dejamos salir el aire de nuestro cuerpo notamos como nuestros brazos, piernas, cara y cuerpo se relaja. Les indique que habrá los ojos y se puso una música de relajación y se les pidió a los estudiantes que se muevan al ritmo de la música lentamente como si fuesen un globo, cuando pare la música se sentaran en sus sillas</p>

	e inflaran y desinflaran de nuevo el globo. Se les indicara ahora ¿que aprendieron de la técnica del globo? es importante que utilices cuando sientas que te estas llenando de aire, así cuando nos ponemos nerviosos lo podemos controlar.
SALIDA	¿Como se sintieron? ¿qué diferencias experimentan ahora con respecto al comienzo de esta técnica? Recuerden que cuando se sientan nerviosos o tensos es importante controlar la tensión antes que les controle a ustedes.

SESIÓN 06 LA CAJITA DE LA MENTE	
DIMENSIÓN: Nerviosismo y dificultad para la relajación	
OBJETIVO <ul style="list-style-type: none"> • Disminuir las preocupaciones • Controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo 	
MATERIALES música de relajación, laptop, mesa, silla.	
DATOS GENERALES: Dirigo a : estudiantes universitarios. Ciclo : V Grupo : A-B Tiempo : 45 minutos N° de participantes : 32 alumnos Responsable : Bach. Kely Karen Medrano Sanchez	
MOMENTO	ACTIVIDAD
INICIO	Hoy aremos un saludo distinto empezamos activen sus cámaras para poder vernos porque este saludo necesita que tengamos contacto visual, pues bien empezamos nos damos la mano en vez de decir buenos días solo nos reiremos dándonos la mano. Ahora lo realizamos todos juntos. Ahora inhalamos aire y soltamos el aire riéndonos a carcajadas. Se le realiza al estudiante ¿Qué les aprecio este saludo? Se realizó una síntesis de lo trabajado en la sesión anterior.
PROCESO	Se les mostrara a los estudiantes un video de cómo es una persona con preocupaciones. Terminado el video se les preguntará a los estudiantes ¿el estrés causa preocupaciones excesivas? ¿Qué es y cómo nos afecta tener preocupaciones excesivas? Partiendo desde sus ideas se le reforzo el tema central las preocupaciones excesivas, cuando te preocupas tu mente siempre está pensando en el fututo ¿Qué pasara? ¿me jalare el curso? ¿podre terminar la carrera? ¿me enfermare con el virus? etc. Hoy realizaremos una técnica llamada la cajita de los buenos recuerdos, donde les ayude a tener buenos momentos y así poder vencer las preocupaciones o el problema que invaden sus mentes, en este instante construirán en sus mentes una cajita, con varias casitas que tuvieran todos los recuerdos felices que hayan tenido hasta el momento para poder convertirlos en guardianes de sus mentes, cierren los ojos y

	<p>clasifiquen los buenos momentos que están en sus mentes ya sea de ocio, la familia, los hijos, hermanos, amigos, tíos, pareja. Así todo lo que ustedes puedan ir recordando clasifíquelo e introdúzcalo a sus casitas, de tal forma que pudieran sentirlos vivos en todo momento.</p> <p>Ahora imagínense que tienen un problema, ese problema te atormenta la cabeza a cada momento necesitas pensar en el pero te ofusca tanto que no encuentran la solución, así que ustedes necesitan liberarse unos instantes de esa preocupación, pues bien ahora abre tu cajita de los recuerdos y busca un recuerdo con el creas que vas a disfrutar más, puede ser de hace años atrás diez años, ocho años etc. o hace un día, una fecha importante donde hayan tenido bellos recuerdos, lo importante es que ese recuerdo desate una sonrisa simplemente porque les hace sentir bien, ahora enfrenta ese momento feliz con el problema actual, bien ya que lo asieron veras o sentirás como la fuerza de ese instante de felicidad hace desaparecer esa preocupación de tu mente, disfruten ese momento de victoria recordando o reviviendo ese instante de felicidad tan intensamente como puedas. Mientras lo recuerdes, respira hondo varias veces y disfruten unos minutos. Ahora quiero que abran sus ojos lentamente.</p> <p>La expositora les preguntará ¿cómo se sienten ahora? ¿han disfrutado de ese momento donde ya no tenían ninguna preocupación?</p>
SALIDA	<p>Reflexión</p> <p>Ahora han aprendido a valorar más esos instantes que la preocupación o el problema que los atormenta, ahora ya se sienten más tranquilos, si se vuelven a bloquearse por las preocupaciones, inmediatamente buscas en tu cajita de los buenos recuerdos y veras que ese buen recuerdo podrá vencer sus preocupaciones.</p> <p>Cuando se sientan atormentados por sus preocupaciones creen sus propias cajitas, introduce en ella todos los bonitos recuerdos y ordénalos, para que de esta manera tengas a la mano una forma rápida de relajarte, empiezas con unas respiraciones y cuando estén más calmados, ve en busca de ese agradable momento que quieres revivir y disfrútalo.</p> <p>Y recuerde que Ustedes pueden practicar esta técnica en cualquier lugar. cada vez que sus preocupaciones los atormente.</p>

<p>SESIÓN 07</p> <p>TU ESPACIO, TU TIEMPO</p>	
<p>DIMENSION: Nerviosismo y dificultad para la relajación</p>	
<p>OBJETIVO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar espacios de relajación 	
<p>MATERIALES</p> <p>música de relajación, laptop, mesa, silla, globos.</p>	

DATOS GENERALES:	
Dirido a	: estudiantes universitarios.
Ciclo	: V
Grupo	: A-B
Tiempo	: 45 minutos
N° de participantes	: 32 alumnos
Responsable	: Br. Kely Karen Medrano Sanchez
MOMENTO	ACTIVIDAD
INICIO	<p>Se saludó a los estudiantes de la clase virtual, la expositora realizara una pregunta ¿Qué creen que aremos hacer con los globos? Una vez que haya generado la lluvia de ideas. Les invito a soplar sus globos y les diré que vamos a sacar a nuestro yo niño y vamos a jugar con nuestros globos boten hacia arriba manténgalo en el aire la mayor cantidad de tiempo posible y utilicen todas las partes de su cuerpo, la consigna es que el globo no se caiga al piso, utilicen todo el espacio que tienen corran, caminen.</p> <p>Ahora aremos unos estiramientos corporales, la expositora preguntara a los estudiantes que es lo que realizamos y que es lo que más les gusta y porque</p>
PROCESO	<p>La expositora les pregunto ¿ustedes saben en qué lugares y momento pueden realizar las técnicas de relajación? ¿tienen un lugar específico? ¿Cómo debe ser ese espacio que escogiste en casa?</p> <p>Una vez que respondan se les indicara mediante el PPT. De cómo debemos tener un espacio y tiempo para poder usar las técnicas. Porque tú te mereces estar en paz y tranquila.</p> <p>Una vez que escojan el lugar donde mejor se sientan ya sea en el jardín, en tu cuarto, en la sala, el tu balcón, o el campo al aire libre.</p> <p>Usaremos una técnica de meditación, empezamos siéntanse cómodos y relajen sus brazos cierran los ojos, realicen una respiración inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca tres veces. Relajen más los hombros, la espalda debe estar recta busquen un eje neutral, lleven su mano derecha al pecho y la mano izquierda en su abdomen, lleven toda la atención hacia las manos realizando la respiración , ahora suelten sus manos y pongan los encima de las rodillas, inhala profundamente por la nariz y exhala por la boca, otra vez inhalen y exhalan más fuerte por la boca conecten un poco más con la respiración mientras yo les voy guiando junten sus manos delante del pecho los pulgares tocando el esternón otra vez conectando las manos con tu respiración, bajamos las manos. Ahora digan mentalmente estoy en paz, sientan lo que dicen desde lo más profundo de su corazón y no solo es decir por decirlo. Inhalamos y dicen estoy y al exhala dicen en paz repetimos mentalmente (seis veces) al ritmo de la respiración sin perder la postura sin encoger los hombros. Ahora ponga las manos delante del pecho sin prisa date las gracias por darte este momento de relajación de paz, abre los ojos sin enforcarte todavía vuelve a descubrir lo que tienen alrededor.</p>
SALIDA	<p>¿Cómo te sientes después de a ver realizado la técnica de meditación? ¿cómo se sintieron en la sesión?, ¿les gustó?, ¿por qué?; ¿qué es lo que más recuerdan?</p>

SESIÓN 08
DORMIR BIEN, PARA VIVIR MEJOR.

DIMENSIÓN: Síntomas físicos

OBJETIVO.

- mejorar el ritmo de sueño

MATERIALES

música de relajación, laptop, mesa, silla.

DATOS GENERALES:

Dirigo a : estudiantes universitarios.
Ciclo : V
Grupo : A-B
Tiempo : 45 minutos
N° de participantes : 32 alumnos
Responsable : Br. Kely Karen Medrano Sanchez

MOMENTO	ACTIVIDAD
INICIO	<p>Se da inicio con una bienvenida al aula virtual con un saludo cordial, se tomó tres minutos para escuchar música relajante, se realizó estiramiento corporal y respiración.</p> <p>Así mismo se informó del tema que se realizará en esta sesión y los objetivos.</p> <p>la expositora informo sobre la importancia de dormir bien y como el estrés afecta en nuestro ritmo de sueño. ¿Qué efectos negativos trae cuando no dormimos bien? ¿es importante dormir bien?</p> <p>Se absolvió las dudas de los estudiantes y se les indico que hoy se les enseñara una técnica que nos ayudara a conciliar el sueño y de esta manera poder estar relajados.</p>
PROCESO	<p>A continuación realizaremos una técnica de relajación mediante la visualización para ello deben estar cómodos sin distractores, es mejor estar echados y si encaso no se pudiera también pueden estar sentados.(se puso una música de relajación) cerramos lo ojos escuchen la música, cojo aire por la nariz y lo expulso lentamente por la boca, continuamos con los ojos cerrados, nos vamos a un lugar en la naturaleza nos encontramos seguros, a gusto, nos sentimos cómodos, un lugar que nos gusta mucho puede ser en una montaña, en una playa, en un jardín lleno de flores. Donde ustedes quieren que sea muy especial para ustedes, y se ven desde fuera como si te estuvieran grabando respira profundamente, tienen el cuerpo relajado vez como se hincha tu abdomen con la respiración y al sacar el aire vez como se desinfla. Ahora te metes otra vez dentro de tu cuerpo, vamos hacer movimientos con la imaginación en tu lugar especial manteniendo los ojos cerrados imagínense esos movimientos a través de sus sentidos irán experimentado lo primero es el tacto</p>

	<p>mueve los dedos de la mano que puedes tocar si estas en una playa tocaras la arena, introduce los dedos que estas tocando será algo suave, áspero, que temperatura tiene esta frio, caliente, templado. Ahora mueve los pies de igual forma que estas tocando que temperatura tiene que puedes percibir con la piel de cuerpo hay una ligera brisa que acaricia, esa brisa es fresca puedes notar en el cabello de tu cabeza, lo sientes también en tu rostro esa brisa te acaricia.</p> <p>Ahora nos vamos al olfato a que huele que puedes percibir hay aroma de flores, que flores podrían ser. Que puedes percibir con el olor del olfato a que huele el lugar donde te encuentras. Ahora nos vamos al oído pueden oír como esa brisa mueven las hojas de los árboles, pueden oír las olas del mar si están en el mar o el rio, oyes el cantar de los pájaros, las gaviotas. Que más pueden oír hay agua, animales puedes oír hasta el latido de tu corazón (“pom” “pom” “pom” “pom”) concéntrate en que estas oyendo. Ahora hagan como un escáner a su cuerpo que empieza desde la cabeza y va bajando poco a poco desde tu frente, como están tus cejas, los parpados de tus ojos, puedes notarlos. La nariz, las orejas va bajando poco a poco ese escáner los labios de tu boca tu barbilla, tu cuello, como están tus hombros y tu pecho, los codos, como están las muñecas de tu mano, los dedos y seguimos bajando hasta llegar a los dedos de sus pies. Ahora realizaremos movimientos reales, empezamos a mover los dedos de la mano, ahora muevan los dedos de los pies, los tobillos, movemos el cuello ligeramente, muy suaves, movemos los hombros poco a poco, ahora movemos los brazos suavemente, movemos las rodillas, movemos también la espalda. Ahora movemos todo nuestro cuerpo movimientos muy suaves. Y ahora para terminar abrimos los ojos y nos incorporamos.</p> <p>La expositora hace las preguntas ¿llegaron a visualizar el lugar especial que escogieron? ¿Cómo se sienten ahora?</p>
SALIDA	<p>Acto seguido la expositora les dio algunas indicaciones, recuerden practicar esta técnica en las noches media hora antes del descanso, mientras más practiquen tendrán más facilidad y podrás perfeccionar esta técnica. ¡Cada día lo aran mejor!</p>

SESIÓN 09 AUTOMASAJE PARA RELAJAR LOS MÚSCULOS DE LA CABEZA	
DIMENSIÓN: Síntomas físicos	
OBJETIVO <ul style="list-style-type: none"> • Disminuir dolores tensiones. • Aprender técnicas de automasaje. 	
MATERIALES música de relajación, laptop, mesa, silla.	

DATOS GENERALES:	
Dirigo a	: estudiantes universitarios.
Ciclo	: V
Grupo	: A-B
Tiempo	: 45 minutos
N° de participantes	: 32 alumnos
Responsable	: Br. Kely Karen Medrano Sanchez
MOMENTO	ACTIVIDAD
INICIO	<p>Se inicio con el saludó a los estudiantes universitarios de la clase virtual, se tomó tres minutos para escuchar música relajante, realizamos estiramiento del cuerpo, les indique que este cómodos con la espalda erguida, ahora relajen sus manos, inhalen en centro y exhalando van llevando la cabeza hacia el hombro lentamente, otra vez lleven la cabeza al centro e inhalen y cambian de lado, exhalando hacia el otro lado del hombro.</p> <p>La expositora informara de los dolores de cabeza tensional cuando se tiene estrés, los síntomas del dolor de cabeza causado por el estrés.</p> <p>Se le realizo algunas preguntas a los estudiantes ¿alguna vez tuvieron una presión o tensión en la parte de la frente, en los laterales o en la parte trasera de la cabeza? ¿dolor cuando al momento de hacer palpaciones en los músculos del cuero cabelludo? De esta manera ellos identificaron si es por el estrés el dolor de cabeza que se generó en ellos.</p>
PROCESO	<p>La expositora les menciona que hoy aremos una técnica para poder aliviar ese dolor de cabeza tensional. Primero quiero que me observen como lo realizo yo para después trabajar juntos.</p> <p>Les invito a que se sienten en la silla, siéntanse relajados con la espalda recta los hombros relajados. Ahora Con la yema de sus dedos medios ustedes empiecen a trazar una línea desde el entrecejo hasta la raíz del pelo lo repetimos cinco veces, a continuación van a usar los borde externos de sus manos para alisar la frente empezamos en centro y barrimos hasta las sienas repetiremos cinco veces, no tengan miedo de presionar un poco para relajar la tensión, ahora usaran sus dedos medios para trabajar la línea de la ceja vamos presionando y podemos pasar un poquito más de tiempo en los puntos sensibles que encontremos en el camino, recorran la línea de la ceja de la parte interna hacia la parte externa repetimos cinco veces y la última veces que lo realicen busquen en la sien una hendidura y punto donde está más hundido y sensible y masajeen allí con movimientos circulares, ahora a usaran la yema de todos los dedos para trabajar las líneas energéticas de la cabeza, pasamos en la raíz del cabello y seguimos hacia atrás muy cerca de la línea media de la cabeza a continuación la segunda línea está un poco más lejos de la línea media trabajamos con presión y movimiento según vallamos sintiendo, la tercera línea está en el Angulo entre la frente y la sien también vamos bajando desde adelante hacia atrás hasta llegar a la raíz posterior del cabello y la última línea va por la sienas también trabajen con la yema de todos los dedos. Ahora trabajaremos los puntos sensibles en la nuca busquen justo en la junción entre el cráneo y el cuello unos puntos sensibles y vas masajear con fuerza con las yemas de sus</p>

	dedos pulgares siguiendo toda la línea del cráneo y volvemos al centro, seguimos con entrelazar los dedos y van a presionar la nuca entre ambas palmas y realicen suaves movimientos circulares con la cabeza (tres movimientos en un mismo sentido y tres en el otro). Ahora para poder terminar van a coger sus cabellos, agárrenlo entre sus dedos y realicen movimientos al cuero cabelludo van soltando lentamente y vuelve a coger nuevamente el cabello. Cojan con los dedos índice y pulgar el pabellón auricular, coges el lóbulo y van remontando todo el borde del pabellón auricular masajeándolo vamos a repetir un par de veces.
SALIDA	La expositora realizaría algunas preguntas ¿Cómo se sintieron al realizar esta técnica? ¿sienten que lo pueden realizar solo? Para finalizar se realizó una retroalimentación con el grupo, invitándolos a compartir su experiencia. Cada uno de ustedes pueden realizar esta técnica en cualquier momento, solo hay que darse un pequeño espacio para ustedes, por que tu cuerpo lo merece.

SESIÓN 10	
APRENDIENDO A RELAJAR NUESTROS MÚSCULOS	
DIMENSIÓN: Síntomas físicos	
OBJETIVO	
<ul style="list-style-type: none"> Lograr liberar las tensiones musculares. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> música de relajación, laptop, mesa, silla. 	
DATOS GENERALES:	
Dirigo a : estudiantes universitarios.	
Ciclo : V	
Grupo : A-B	
Tiempo : 60 minutos	
N° de participantes : 32 alumnos	
Responsable : Br. Kely Karen Medrano Sanchez	
MOMENTO	ACTIVIDAD
INICIO	Antes de iniciar la sesión la facilitadora informó mediante el aula virtual las consecuencias del estrés en este caso dolores musculares, contracturas y que para contrarrestar estos dolores se puso en práctica una nueva técnica de relajación, la cual practicamos en esta sesión, se puso música de relajación. Se prepara al cuerpo con respiraciones lenta y profunda. Se realiza también estiramiento corporal a la vez.
PROCESO	La expositora les indico lo que se va trabajar en esta sesión para combatir la tensión por estrés a nivel de nuestro cuerpo.

Esta técnica se llama relajación progresiva Jacobson en la cual consistía en tensar y relajar los músculos de nuestro cuerpo y así poder entrenar cada musculo del cuerpo para que pueden percibir y de esta manera puedan distinguir la presencia de tensión por estrés.

Seguidamente se mostró por el aula virtual el PPT donde se les indico paso a paso de cómo se debería seguir. Ahora vamos a poner en práctica antes de comenzar con esta técnica. van a ir apretando con fuerza los músculos que les valla mencionando de forma que sientan la tensión, pero sin hacerte daño y cuando yo te indique lo relajas soltando toda la tensión de forma repentina y lenta la expositora les pregunta ¿siente la diferencia entre la tensión y distensión? Al tensar una zona de tu cuerpo puedan que sientan un ligero hormigueo o sensación de calor eso está bien permítanse sentir esas sensaciones.

Ahora colóquense en su silla en una posición cómoda y cierren sus ojos vamos a proceder a relajar sus cuerpos y déjense llevar por las sensaciones tómense unos segundos para que se pongan en contacto con tu interior y aislarse de los ruidos externos, van a sentir su cuerpo y se van a acomodarse hasta que tu posición se haga más confortable, sientan su cuerpo relajado sin tensiones y respiren profundamente tomando el aire por la nariz y expulsando por la boca con ritmo mas lento que la respiración habitual inspiren sientan el aire en sus pulmones y expúlsenlo lentamente como si quisieran apagar una vela en varios segundos, respiren profundamente tomando el aire por la nariz y lo expulsan por la boca, con cada inspiración y expiración noten como su cuerpo va quedando suelto, relajado, tranquilo. Sientan como el entorno se siente más agradable, se sienten bien, serenos.

Ahora van a tensar los músculos de sus cuerpos, empezamos con e brazo derecho para ello aprieta el puño derecho y estiren el brazo, sientan la tensión que se generan en los dedos en la mano y en todo el brazo derecho mantengan esa tensión y suéltala relajen la mano, el antebrazo, codo, la muñeca, los dedos y todo el brazo derecho, centren su atención en esa sensación, nota como el brazo se queda flojo, suelto y respira pausadamente (repetimos nuevamente) ahora van a tensar el brazo izquierdo para ello aprieten el puño y estiren el abrazo con fuerza suficiente para notar la tensión en todo ese brazo, tensen un poco más unos segundos más y suelten toda la tensión permitan que se relajen la mano, los dedos, muñeca, el codo y todo el brazo izquierdo (repetimos nuevamente).

Ahora vamos a tensar los músculos de la cara para esto deben apretar sus parpados, frunzan el ceño, eleva la nariz, aprieten los labios, los dientes y empuja la lengua contra el paladar mantengan esa tensión y ahora suelta toda la tensión vallan relajando cada uno de las zonas de la cara tu frente, ojos, nariz, pómulos, labios, mandíbula, y respira suave y tranquilamente (repetimos nuevamente). Ahora vamos a tensar el cuello, para poder tensarlo empujen la cabeza hacia atrás contra el respaldo de su sillas tensa el cuello sientan la tensión unos segundos y relajen el cuello queda suave y sin tensión, respiren profundamente, tensen nuevamente el cuello esta vez en sentido contrario intenta tocar con la barbilla el pecho, tensen el cuello, tensen un poco más sientan esa tensión y suéltelo relajen todo el cuello concentren su atención en la sensación de relajación y bienestar, para tensar los hombros para a tirar

	<p>de ellos hacia atrás como si intentaran tocar nuestros hombros entre si por la espalda, tensen sus hombros sientan la tensión es incomoda tensen un poco más y suelten toda la tensión, la espalda se relaja noten la diferencia antes tensión ahora relajación y mantengan esa relajación mediante la relajación profunda, ahora tensaremos nuevamente los hombros pero esta vez tiraran ellos hacia adelante como si quisiéramos juntarlos delante nuestro ténsenlos los hombros sientan la tensión y relájelo, el pecho y la espalda se relajan tus músculos se aflojan disfruten de esa sensación de relajación que se van produciendo respiren de forma suave, ahora van a tensar el abdomen para ello metan el ombligo hacia adentro y sientan la tensión en todo el abdomen unos segundos y suelta la tensión tus músculos quedan suaves y su atención se queda en la relajación y en las sensaciones agradables que se producen, tensen nuevamente los músculos del abdomen mete el ombligo sientan la tensión y suelta la tensión relajen la espalda y el abdomen y disfruten de esa sensación agradable que siente al soltar la tensión siente como tus músculos se aflojan.</p> <p>Ahora van a tensar la parte media y baja de la espalda para ello tienen que arquearlas la espalda como si quisieras sacar el abdomen hacia adelante, arqueen la espalda ahora sientan la tensión un poco más y suelta la tensión. Ahora tensaran la pierna derecha para ello estiren la pierna y dobla los dedos del pie hacia arriba aprieten el muslo sientan toda la tensión en la pierna y suelten la tensión la pierna derecha se relaja el pie se relaja el tobillo, la rodilla y el muslo también, todos los músculos están más relajados, lo mismo se realizaremos con la pierna izquierda.</p> <p>Ahora tu cuerpo esta relajado esa sensación agradable se extendido por todo su cuerpo por tus brazos, por tu cara, por el cuello, hombros, espalda, el abdomen y también sus piernas y ahora lo sienten muy relajados tu respiración es tranquila y profunda, suave y sin ser forzada, siente la paz que te brinda, sientan como se renueva tus energías como la tensión que tenían abandona tu cuerpo, sientan como la relajación se hace más agradable permítanse sentir esas sensaciones agradables tienen derecho a sentirse tranquilos, sientan como se renueva tu mente. Para finalizar muevan cada parte de su cuerpo los músculos poco a poco y abran los ojos lentamente levántese de manera suave.</p>
SALIDA	<p>¿cómo se sintieron en la sesión?, ¿les gustó?, ¿por qué?; ¿qué es lo que más recuerdan? ¿qué aprendieron hoy? Finalmente se hizo el despido correspondiente. Se les dio el agradecimiento por su participación.</p>

Anexo: 11 evidencias

SESION 1 ESTRES - PowerPoint

KELY KAREN MEDRANO SANCHEZ

Archivo Inicio Insertar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Revisar Vista Ayuda Acrobat ¿Qué desea hacer?

Está compartiendo la pantalla

1 PROGRAMA PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN CONTEXTO DE PANDEMIA DE COVID-19 DE LA UNIVERSIDAD PUNTA CANALES

2 PROGRAMA "PARE, RESPIRE Y PIENSE" PARA REDUCIR EL ESTRÉS

3 Qué es el estrés?

4

5

6

YAKELYN VILCAPOM...

YOSELIN YENNIFER...

RUTH VANESSA RO...

JUAN DIEGO HUAM...

SESION 1 ESTRES - PowerPoint

KELY KAREN MEDRANO SANCHEZ

Archivo Inicio Insertar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Revisar Vista Ayuda Acrobat ¿Qué desea hacer?

Está compartiendo la pantalla

1 PROGRAMA PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN CONTEXTO DE PANDEMIA DE COVID-19 DE LA UNIVERSIDAD PUNTA CANALES

2 PROGRAMA "PARE, RESPIRE Y PIENSE" PARA REDUCIR EL ESTRÉS

3 Qué es el estrés?

4

5

6

Que es el estrés?

"ESTRÉS" significa sentirse preocupado o amenazado por la vida.

shutterstock.com • 1176037441

YAKELYN VILCAPOM...

YOSELIN YENNIFER...

RUTH VANESSA RO...

JUAN DIEGO HUAM...

Grabando... Vista del hablante

Participantes (34)

1 persona está esperando [Mensaje](#)

KELI MARIELA TALAVERANO CALDERON

34 participantes en la reunión

Buscar un participante

KELY KAREN ... (Anfitrión, yo)

AM ABEL MARIO TINEO CASAVILCA

AC ALCIDES CARDENAS RUIZ

AC ALDHAIR CIRO HUAMANI NAJA...

AA ARIADNA ARONES MARTINEZ

AC ASTRID CARPIO QUISPE

B BAHD

BRUNO LEONEL LIZARBE TAPU...

CA CORAIMA ANDREA JERI MALLQ...

Dadne Human Cordova

DD DANNY DANIEL OLIVEIRA TAPU...

Invitar Silenciar a todos

Silenciar Detener video Seguridad Participantes 35 Votaciones Chatear 5 Compartir pantalla Sección de Grupos Reacciones Finalizar

RUTH VANESSA...
GIANINA MEDAL...
KELY KAREN MEDR...
BRUNO LEONEL...
DANNY DANIEL...
JHILARY YOELY...
LUZ MAGALY OR...
Delsy Eliana Vas...
CORAIMA ANDR...
SHARON SHAN...
MARIELA LUZ CA...
HAYDEE NIEVES...
YOSELIN YENNIF...
JUVER AQUISE D...
Luisa Fernanda C...
ALCIDES CARDE...
FRANKO EDILS...
JANE MADDY H...
JUAN DIEGO HU...
YENNY JUSCAM...
YAKELYN VILCA...
ALDHAIR CIRO...

Está compartiendo la pantalla Deja de

CORAIMA ANDREA J...

LUZ MAGALY ORE V...

DANNY DANIEL OLI...

MARIELA LUZ CA...

Zoom Reunión

Grabando...

Vista del hablante

Participantes (34)

Buscar un participante

- KELY KAREN ... (Anfitrión, yo)
- AM ABEL MARIO TINEO CASAVILCA
- AC ALCIDES CARDENAS RUIZ
- AC ALDHAIR CIRO HUAMANI NAJARA
- AA ARIADNA ARONES MARTINEZ
- AC ASTRID CARPIO QUISPE
- B BAHD
- BRUNO LEONEL LIZARBE TAPULANA
- CA CORAIMA ANDREA JERI MALLORCA
- Dadne Huaman Cordova
- DD DANNY DANIEL OLIVEIRA TAPULANA
- DE DELSY ELIANA VASQUEZ NIETO
- Delsy Eliana Vasquez Nieto
- FE FRANKO EDILSON QUISPE QUISPE

Silenciar Detener video Seguridad Participantes 34 Votaciones Chatear Compartir pantalla Sección de Grupos Reacciones Finalizar Invitar Silenciar a todos

Zoom Reunión

Grabando

KELY KAREN MEDRANO SANCHEZ

Zoom Reunión

Grabando

SESION 2 ESTRÉS - PowerPoint

KELY KAREN MEDRANO SANCHEZ

¿Qué desea hacer?

Archivo Inicio Insertar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Revisar Vista Ayuda Acrobat

Participantes: JUVENAL AQUINO, LUZ MERY T..., YENNY JUSCAMP, HAYDEE NIEVES, MARIELA LUZ...

1. Inicio

2. Animaciones

3. Presentación con diapositivas

4. NOVEMBRE 2020

NOVIEMBRE 2020						
1	2	3	4	5	6	7
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					