



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Propuesta control de emociones para disminuir el estrés en
adolescentes ante pandemia COVID 19 de una institución educativa
Chulucanas, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Vilchez Vasquez, Anny Fabiola (orcid.org/0000-0001-7858-5051)

ASESORA:

Dra. Espinoza Salazar, Liliana Ivonne (orcid.org/0000-0002-6336-4771)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Enfoque de género, inclusión social y diversidad cultural

PIURA – PERÚ

2022

Dedicatoria

Dedico mi investigación a Dios, a papá, mamá y hermano que son mi mayor fortaleza, soporte y apoyo incondicional.

Y en especial a mi querido hijo Jesús Raphael que con su alegría, entusiasmo y paciencia me motivó a esforzarme día a día y culminar este hermoso proyecto.

Agradecimiento

Agradezco a mis docentes y en especial a mi asesora la Doctora Liliana Espinoza Salazar por sus orientaciones y constante ayuda en el desarrollo de este proyecto.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I.INTRODUCCIÓN	1
II.MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2 Variables y operacionalización	12
3.3 Población, muestra y muestreo	13
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5 Procedimientos	15
3.6 Métodos de análisis de datos	16
3.7 Aspectos éticos.....	16
IV. RESULTADOS.....	17
V. DISCUSIÓN	22
VI.CONCLUSIONES	27
VII.RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS.....	30
ANEXOS.....	36

Índice de tablas

Tabla 1. Población de estudiantes.....	15
Tabla 2. Muestra	15
Tabla 3. Nivel control de emociones.....	18
Tabla 4. Dimensiones de la variable control de emociones.....	19
Tabla 5. Insumos para el diseño de la propuesta.....	20
Tabla 6. Nivel de estrés en estudiantes.....	21
Tabla 7. Dimensiones de la variable estrés.....	22

Índice de figuras

Figura 1 Diseño de la investigación	12
---	----

Resumen

La presente investigación centró su atención en el estrés en un contexto académico de estudios en la modalidad semipresencial. El principal objetivo fue elaborar una propuesta de control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante la pandemia Covid 19. La investigación fue de tipo básica y diseño no experimental. La población del estudio estuvo comprendida por los estudiantes de tercero de nivel secundario de una institución educativa, Chulucanas, 2022; a partir de esta población se determinó el tamaño de la muestra estando conformado por 27 estudiantes. El Test de control de emociones e Inventario SISCO fueron utilizados como instrumentos de recolección de datos para medir el control de emociones y estrés académico de los alumnos. Posteriormente los datos fueron analizados a través de técnicas estadísticas y software estadístico especializado SPS 21. Se obtuvo que el control de emociones en los adolescentes fue nivel medio (59.3%), y los resultados bajos se ubicaron en la dimensión autoconciencia (3.7%). Por consiguiente, el nivel de estrés es medio en su mayoría (81.5%), las debilidades se ubicaron en las deficiencias detectadas en las dimensiones estresores y estrategias de afrontamiento (14.8%) y síntomas (7.4%).

Palabras clave: Estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, control de emociones y autocontrol.

Abstract

The present investigation focused its attention on stress in an academic context of studies in the blended modality. The main objective was to develop a proposal to control emotions to reduce stress in adolescents in the face of the Covid 19 pandemic. The research was of a basic type and a non-experimental design. The study population was comprised of third-year high school students from an educational institution, Chulucanas, 2022; From this population, the size of the sample was determined, being made up of 27 students. The Emotion Control Test and the SISCO Inventory were used as data collection instruments to measure students emotional control and academic stress. Subsequently, the data were analyzed through statistical techniques and specialized statistical software SPS 21. It was obtained that the control of emotions in adolescents was medium level (59.3%), and the low results were located in the self-awareness dimension (3.7%). Therefore, the level of stress is mostly medium (81.5%), the weaknesses were located in the deficiencies detected in the dimensions stressors and coping strategies (14.8%) and symptoms (7.4%).

Keywords: stressors, symptoms, coping strategy, control of emotions and self-control.

I. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2021); manifiesta que cada siete adolescentes entre 10 a 19 años son propensos a padecer de algún trastorno mental, siendo esta la etapa más relevante de cambios físicos, sociales, además de problemas de control de emociones.

Por otro lado, los autores De La Cruz, et all. (2017) refieren que cuando el hemisferio derecho frontal localiza una mayor aceleración ocasiona en los jóvenes comportamientos de retraimiento, práctica y expresión de emociones negativas; y que por ende, sustenta la dificultad de muchos adolescentes para controlar sus emociones y patrones de comportamientos inestables.

En lo que respecta, a los autores Cardozo, et all. (2011) denotan que la relación entre las habilidades interpersonales de los adolescentes trascienden en la comunicación, control emocional y estrés.

Conjuntamente, el autor Bisquerra (2013) describe al control de emociones como la base fundamental en el sistema escolar, el cual permitirá el desarrollo intelectual, emocional, académico e integral en las alumnas y alumnos.

Al respecto, Unicef (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, 2020) expresa que la escuela es uno de los más significativos espacios de socialización y juego especialmente en los períodos que oscilan entre los 3 a 17 años, por ello desarrolló una investigación con una muestra de 9,325 infantes y jóvenes que se encontraban realizando clases remotas, y en épocas escolares, donde encontró que el nuevo contexto de escuela y confinamiento en casa hizo suponer que se desencadenarían como estresores en la vida de las y los estudiantes, con repercusiones en su vida académica y en las formas cómo los padres o cuidadores los disciplinan.

Sin embargo, el estrés según Armenta (2022), en su investigación desarrollada en China en tiempos de aislamiento social obligatorio obtuvo como consecuencia que los infantes y jóvenes que oscilan en edades de 3 y 18 años mostraron bajos niveles en el desarrollo físico, uso excesivo de medios digitales, dificultad para dormir y obesidad (consumo de comidas poco nutritivas). Asimismo, desde el área emocional, se visualizó desesperanza, temor, desconfianza, ansiedad y estrés. Además, Barraza (2018), precisa el estrés como un desarrollo holista, transformacional y de índole psíquico.

A esto, Darias (2020) señala que la complejidad de simultanear tareas cognitivas e intelectuales altamente complejas produce estrés en los estudiantes.

De igual manera se observa en un artículo acerca del estrés de la Universidad de Lima (2016) el cual defiende la opinión de que altas categorías de estrés pueden provocar un bajo rendimiento académico y desmotivación. Al mismo tiempo, asevera que, las personas que viven experiencias estresantes reportan dolencias físicas y calidad de vida limitada. A lo expuesto, se requiere de estrategias, técnicas y herramientas psicológicas para disminuir los niveles de estrés.

En nuestra realidad se observa a menudo a un estudiante ir de un lugar a otro dentro de casa, revisar su horario académico paulatinamente para su próxima clase virtual, desarrollando tareas y retos del día y a la vez comiendo apresuradamente, igualmente tiene tareas aplazadas y tendrá que trasnochar para culminarlas. La situación es inevitable y trae como consecuencias que el estudiante sufra de cuadros de estrés y ansiedad, falta de atención y concentración, sobrecarga emocional, dificultad para resolver actividades escolares. Y esto además puede repercutir en el desarrollo físico y mental.

Ante lo expuesto, se formuló como pregunta general ¿De qué manera una propuesta de control de emociones disminuirá el estrés en adolescentes ante la pandemia covid 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022?

Con respecto a la justificación, la investigación tuvo implicancia práctica porque procura favorecer a la mejora de la comunidad educativa mediante una propuesta de control de emociones para disminuir el estrés académico, teniendo como referencia las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de la prueba de estrés académico SISCO versión 21 (Barraza 2021). También presentó relevancia social, porque abordó una de las problemáticas académicas latentes en el estudiante. La investigación sostuvo utilidad metodológica porque la propuesta considero estrategias y técnicas en las dimensiones de la variable estrés académico dirigido a generar cambios significativos en la comunidad estudiantil. En cuanto a la Propuesta Control de emociones, tuvo como objetivo fundamental el control de emociones sobre la conducta acondicionada (Ruiz, 2012). Por lo tanto, la investigación se orientó principalmente en enfoques como la Terapia cognitiva conductual de Ellis y Terapia cognitiva de Beck, que tuvieron como propósito cambiar juicios inconscientes perjudiciales y opiniones que se atribuyen mediadores de problemas psicológicos como el estrés y ansiedad. Por supuesto, se consignó métodos para la intervención como es la inoculación al estrés, dada inicialmente por Meichenbaum y Cameron (1972). Otra es la técnica de solución

de problemas de D'Zurilla que tiene como finalidad proporcionar habilidades de afrontamiento, para contrarrestar los niveles de estrés en los estudiantes (Ramírez y González, 2012).

La finalidad principal de la indagación condujo a elaborar una propuesta de control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante la pandemia covid 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022.

Por consiguiente se plantearon como objetivos específicos: Evaluar el estrés en adolescentes ante la pandemia covid 19 de una institución educativa Chulucanas 2022, además se propuso identificar las dimensiones solicitadas para diseñar la propuesta de control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante pandemia covid 19 de una institución educativa Chulucanas 2022 y por último, determinar el nivel de estrés en adolescentes ante la pandemia covid 19 de una institución educativa Chulucanas 2022.

La hipótesis que se propone afirma que la elaboración de una propuesta de control de emociones disminuirá el estrés en adolescentes ante pandemia covid 19 de una institución educativa Chulucanas 2022.

II. MARCO TEÓRICO

En relación a las investigaciones estudiadas en el contexto nacional sobre control de emociones se considera al autor Aponte (2017) quien determinó el impacto del taller “Control de mis emociones” en el grado de irritación en los alumnos del sexto grado de nivel primario de de la escuela Almirante Miguel Grau, Ancón- Lima. La indagación tuvo un orientación cuantitativa, de tipo básica, con un diseño cuasi - experimental. Constituida de 46 estudiantes entre las edades de 10 u 11 años. Y el instrumento usado fue la Escala valorativa de agresividad. A su vez, se pudo concluir bajos niveles de agresividad tras la finalizar el programa.

Por otro lado, tenemos a Méndez (2020) cuyo objetivo fue fijar la correlación en el control de emociones y aprendizaje cooperativo en estudiantes de IV ciclo de la Institución Educativa 27 de marzo, perteneciente a Ugel 05 en el año 2020. La perspectiva utilizada es cuantitativa, de nivel aplicativo correlacional y con diseño no experimental. De tal manera, la muestra fue constituida de 64 alumnos y alumnas de nivel primario. Se desarrolló la encuesta para la recolección de datos. De tal manera, fueron evaluados usando el software SPSS versión 25. En efecto, el instrumento fue construido por veinte enunciados, con el propósito de evaluar el nivel de control de emociones. Los resultados encontrados facilitaron sustento para finiquitar correlación significativa entre el control de emociones y el aprendizaje cooperativo, además sustenta relación significativa entre la dimensión autoconciencia y el aprendizaje cooperativo, asimismo existe relación significativa entre la dimensión autocontrol y el aprendizaje cooperativo.

De acuerdo al contexto internacional encontramos a Hermosilla (2021) cuyo objetivo estuvo establecer la relacion en las variables control de emociones, satisfacción vital y felicidad subjetiva en el proceso de afrontamiento y adaptación al cáncer en beneficiarias que presentan como diagnóstico cáncer avanzado del Policlínico del dolor y cuidados paliativos de Chillán. La metodología utilizada se llevo acabo mediante un análisis descriptivo, transversal y correlacional con un prototipo dado de 49 usuarios registrados en el centro. Se obtuvo como resultados que un 61,2% ostenta un nivel alto en la capacidad de afrontamiento y adaptación. Con referencia a la dimensión espiritual, el 75,5% de los evaluados mostró un alto control de emociones, especialmente en la dimensión tristeza, y resultados promedio en las dimensiones represión, enojo y la preocupación. Aunque un 96% demostró mayor felicidad subjetiva y alta satisfacción

con la vida, pudiendo indicar que existe significancia estadística entre la dimensión felicidad subjetiva y el conocimiento de la patología con el grado de capacidad general de afrontamiento y adaptación. Por otro lado, dimensión tristeza, como emoción controlada, reflejó relación significativa con el factor 1 recursivo y centrado del proceso de afrontamiento. De esta forma, exhibió una correlación explicativa en el indicador sexo, además en el factor 3 de procesos de alerta. En conclusión, se detalla que ciertas tipologías de las variables individuales manifestaron correlación con el grado de afrontamiento y adaptación al cáncer terminal, tales como la dimensión felicidad subjetiva y el control emocional de la tristeza.

Luego con respecto a la variable estrés, a nivel local se encuentra a Aniceto (2017) cuyo propósito fue valorar el nivel de estrés de los maestros y maestras en el nivel primario y secundario de tres escuelas localizadas en el distrito de Chulucanas. La metodología usada fue transversal o transaccional descriptivo simple, con una orientación cuantitativa, seleccionando una población y muestra de 50 maestros, el instrumento manipulado fue el cuestionario Escala ED-6, para examinar el estrés o malestar docente. En consecuencia, la investigación revela, que 16 son varones, figurados por 32% y 34 mujeres, ostenta un porcentaje de 68%. Ello nos menciona que existe una preponderancia de docentes mujeres en la investigación. En conclusión, representa que los maestros muestran un bajo nivel de estrés provocado por cuadros de ansiedad.

Y a nivel de la región Piura, enfatizamos los aportes de la investigación desarrollada por Chamba Jima, Lorena Edilma (2019), quienes proponen como objetivo establecer el estrés académico y aprendizaje del idioma inglés en alumnos y alumnas de cuarto de nivel primario de la institución educativa Dr. Luis Cordero Crespo, Durán 2019. En su investigación manejó un tipo de estudio no experimental y diseño descriptivo correlacional. Para obtener los datos acerca de las variables de investigación, considero a un grupo de 35 estudiantes. Los instrumentos usados en la recogida de datos fue la encuesta para examinar el estrés académico y los aprendizajes del idioma inglés. Teniendo en cuenta la información recolectada, se concluyó que el nivel de estrés académico en los evaluados tuvo un porcentaje de 54.3% estimado como estrés nivel medio alto y un 31.4% ostenta una categoría de aprendizaje del idioma inglés en proceso.

De la misma manera, presentamos a Escobar (2021), el cual presenta como finalidad establecer los contrastes demostrativos antes y después del desarrollo de un programa cognitivo conductual en las estrategias de afrontamiento al estrés en jóvenes en situación de riesgo de desprotección familiar. Manejando el prototipo de investigación experimental, con un diseño cuasi experimental. Los evaluados fueron jóvenes en situación de riesgo de desprotección familiar y sus padres. Se usó un muestreo no probabilístico intencional, teniendo la muestra final integrada por; 9 estudiantes y 9 padres de familia quienes formaron el grupo experimental, del mismo modo 9 para el grupo control. De acuerdo al instrumento para el pre test y postest se manejó la versión acomodada de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes – ACS, de Erica Frydemberg y Ramón Lewis, adaptada por Beatriz Canessa el 2002, en el Perú. Se obtuvo que en el pre test los adolescentes exponían categorías bajas en las 18 estrategias de afrontamiento. Teniendo en cuenta que desarrollado el programa cinco de ellas se cambiaron propiciamente, manejando el estadístico U de Mann Whitney. Las estrategias que mejoraron fueron; concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar apoyo profesional, buscar diversiones relajantes. Posteriormente, referente a la funcionalidad familiar en los padres, antes y después de la aplicación del programa se instituyó que, si concurrieron discrepancias significativas, lo que significa, que modificó el contexto de los padres de los jóvenes que participaron del programa contra los padres de los muchachos que no tomaron dicho programa.

Con respecto al contexto nacional tenemos a Usca (2021) cuyo objetivo fue establecer la influencia del afrontamiento en el estrés en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Abancay, 2021. Tomando en cuenta las técnicas de investigación, se usó una orientación cuantitativa, de tipo correlacional descriptivo, básico, y un diseño no experimental. Además, para la elaboración de resultados se empleó un cuestionario para evaluar el afrontamiento en adolescentes que fue aprobado en el país por Rebaza en el año 2018; seguido del cuestionario de estrés académico adaptado por Quito en el 2019, con un total de 130 estudiantes en el nivel secundario de una escuela de la ciudad de Abancay. Según el especialista, finiquita que el afrontamiento repercute en el estrés en jóvenes de un colegio de la ciudad de Abancay, 2021.

De la misma forma, cabe resaltar los aportes desarrollados por Vivanco (2018), donde manifiesta como objetivo comprobar la correlación entre el estrés académico y la motivación en adolescentes del colegio “Virgen del Carmen” de la ciudad de Ayacucho. La investigación fue de orientación cuantitativa, diseño correlacional ejecutado en un prototipo de ochenta estudiantes de secundaria. La recogida de información se dio mediante la habilidad de la encuesta, siendo éstas la escala de estrés y motivación. Se finiquita que el estrés se correlaciona elocuentemente con la motivación en los estudiantes del Centro educativo público “Virgen del Carmen”.

En referencia a los estudios recolectado en el ámbito internacional acerca de la variable estrés se considera a Arias (2021) cuya finalidad fue identificar los problemas de estrés que afectan a una comunidad educativa en los diferentes contextos, dígase personales, profesionales y sociales de una comunidad Aguilera en el contexto de pandemia de COVID- 19. Se detalla que la metodología empleada fue de tipo mixta. La población constó de 180 alumnos de una institución educativa de Colombia. Los instrumentos utilizados fueron el formulario denominado Uso de estrategias virtuales para la prevención del estrés, y las técnicas de entrevista y ficha de observación. Conforme a los datos encontrados exhorta que en la fase de análisis de evaluación diagnóstica los encuestados desconocen las formas de llevar una vida en bienestar, por ende, el grupo evaluado manifiesta su falta de información sobre las formas de llevar una buena salud mental. Igualmente, se identifica continuas molestias musculares y dolencias físicas producto de la carga académica o de trabajo. Asimismo, desde un inicio se identifica el desconocimiento de la mayor parte de la comunidad de los conceptos de estrés y bienestar. Por otro lado, la propuesta de bienestar institucional generó un cambio en el proceso de aprendizaje, tomando en cuenta estrategias innovadoras como la instrucción académica, que hace referencia al uso de ambientes de esparcimiento, recreación, deporte y el juego para la enseñanza del idioma del inglés. Además, la propuesta puede ser utilizada junto a áreas del conocimiento humano como las ciencias sociales (visita museográfica) Finalmente, los datos encontrados en los instrumentos, demuestran la empatía por las capacitaciones o cursos diseñados en cada área de bienestar, las cuales han impactado positivamente en los integrantes de la institución educativa. De este modo, el reconocimiento de las ventajas de esta propuesta de bienestar se vislumbra en el amplio conocimiento de muchos miembros de la Institución

Educativa aguileriana que reconocen este programa como una solución viable para combatir el estrés institucional.

En función a las teorías que sustentan la investigación con respecto a la variable control de emociones se tiene al autor Goleman (2001), quien menciona que el control de las emociones se da bajo una fase emocional óptima, controlando y gestionando las emociones. Agregado a ello, es la habilidad para expresar emociones, conservar un estado mental favorable, evitando la ansiedad social. Además, nos permite manejar diferentes situaciones que se dan cotidianamente, y actuar optimamente ante cualquier ocurrencia que afecta a nuestro estado emocional.

Asimismo, los autores López & González (2003) definen que el control de emociones es el manejo de un conjunto de habilidades emocionales que fueron asimiladas y aprendidas desde el nacimiento. Igualmente, instruirse a gestionar emociones es un procedimiento minucioso donde se ponen de manifiesto capacidades emocionales inherentes y congénitas de acuerdo a las diferentes situaciones dadas.

También, Vigotsky (2004) asevera que el control de las emociones es el óptimo funcionamiento del sistema emocional, principalmente en las emociones del mismo individuo. Estas ocurren de manera efímera y pasajera, por ello el control de las emociones predomina siempre y cuando exista un estado psíquico conservado.

Seguido, Walters (2014) manifiesta que el control de emociones es la capacidad de gestionar nuestras propias emociones; permite a los estudiantes continuar a pesar de los diferentes eventos desfavorables, y lo más importante tolerar y respetar la manera de pensar de los demás.

Además, Bisquerra (2003) precisa que el control de emociones es la habilidad para manipular de manera óptima nuestras emociones. Requiere de tres elementos fundamentales como son las emociones, cogniciones, y comportamientos. Poseer adecuadas destrezas de afrontamiento y capacidad de autogestionar emociones auténticas. Cabe resaltar que este aporte tomará el análisis de la variable control de emociones.

En otras palabras, se entiende que el control de emociones es el conjunto de destrezas, métodos y recursos para identificar nuestras emociones y la de los demás.

En la investigación de los supuestos teóricos acerca de la variable control de emociones, se localiza a Goleman (2001) donde manifiesta que la inteligencia emocional tiene diferentes dimensiones: La primera es la autoconciencia emocional, que viene

hacer el reconocimiento que se da referente a las emociones, en segundo lugar esta control de emociones, que se entiende como la capacidad de expresión de emociones, sustentar un estado positivo mental y evitar la ansiedad social. Y la tercera dimensión es la empatía, definida como la comprensión global de nuestras emociones, relacionando con los otros individuos, basándose en habilidades como la escucha activa, sensibilidad y reacción ante las emociones del otro.

En lo que concierne a las teorías sobre control de emociones tenemos la Teoría Psicoanalítica de Freud (1915) quien sustenta que las emociones son la apreciación de los cambios fisiológicos y movimientos corporales. De acuerdo al autor, la emoción cuenta con dos elementos: en primer lugar, las descargas de energía física; y, en segundo lugar, los sentimientos (percepciones motrices originan emociones de agrado o enfado, dando a cada emoción sus rasgos principales).

Por otra parte, la presente investigación se fundamenta por las teorías y bases relacionadas a la variable estrés dado por el autor Barraza (2006), quien precisa al estrés como un procedimiento armónico, acondicionado y fundamentalmente psíquico, que se exterioriza bajo tres momentos, el primero hace referencia al estudiante sometido a una sucesión de exigencias académicas estimadas como estresores, el segundo momento genera una inestabilidad sistemática acompañada de diferentes síntomas y por ende el tercero exige establecer estrategias de afrontamiento. Cabe resaltar que esta es la postura que toma el análisis de la variable estrés.

Además, Ávila (2014) define el estrés a manera de una manifestación multivariada como consecuencia de la correlación existente en el individuo y los acontecimientos de su entorno. Por consiguiente, el ser humano debe desarrollar la habilidad para afrontar las demandas y desafíos que suelen darse diariamente.

Juntamente, Lazarus, 1980; Lazarus & Lournier, 1978 (citado por Frydenberg & Lewis, 2000) apuntan que el estrés es un componente originario de la naturaleza humana que forja contradicción en el individuo que lo percibe, frente al conocimiento del escenario y su preferencia para confrontarla.

Es conveniente mencionar a Trujillo (2013) define el estrés como una objeción intrínseca a un suceso exterior. En la cuestión de los jóvenes viene hacer la contestación existente y funcional frente a un riesgo, intimidación, inquietud observada que coexista o no.

Por lo tanto, podemos decir que el estrés académico es una agrupación de síntomas percibidos ante los diferentes requerimientos y exigencias suscitadas en los estudiantes.

Por otro lado, en la evaluación de las supuestas teorías acerca de la variable estrés localiza al autor Barraza (2006) quien plantea una tipología de tres dimensiones: Primera Dimensión Estresores, tales como el exceso de trabajos y retos académicos. Aunado al temperamento y templo del maestro, dificultad para comprender las temáticas que se desarrollan en la sesión de aprendizaje y turno definido para efectuar la tarea. Segunda Dimensión Síntomas, viene hacer las perturbaciones en los patrones de sueño, agotamiento crónico, jaquecas, complicaciones digestivas, dolores estomacales y disentería, a su vez síntomas como mordisquear las uñas. Dificultad para experimentar sensaciones de relajación y tranquilidad. Conjuntamente, emociones tales como tristeza, desconsuelo, tensión, zozobra o pesimismo. Seguido de problemas de atención, indicadores de agresividad e irritabilidad, y retraimiento social. Y la tercera Dimensión Estrategias de afrontamiento, que son el conjunto de habilidades asertivas y preparación de un procedimiento para afrontar situaciones estresantes y desarrollo de actividades escolares. Este modelo es el que asumió la ejecución de la investigación.

En lo que concierne a las teorías y modelos teóricos sobre la variable estrés, se toma como fundamento el aporte desarrollado por Albert Ellis (1957), quien es el fundador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) y uno de los precursores de la Terapia Cognitiva Conductual, el cual menciona que la función de las percepciones en la exposición de problemas afectivos, y la modificación de pensamientos incongruentes provocará transformaciones emocionales y comportamentales, especialmente en las emociones que experimentados.

Es preciso, además señalar que la Terapia Cognitiva – Conductual creada por Meichenbaum (1969) menciona como técnicas de mayor impacto, el acrecentamiento en las destrezas de afrontamiento o coping, la preparación en autoinstrucciones y la práctica en Inoculación de estrés.

Y finalmente la Terapia de solución de problemas (TSP), técnica cognitiva-conductual encaminada a fortalecer la capacidad de una persona para corregir dificultades, , afrontar eventos de tensión y utilizar alternativas de solución más asequibles y efectivas (D'Zurilla y Nezu, 2010).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La exploración fue de tipo básica, lo que quiere que es una investigación que se define por su utilidad en el desarrollo, manejo y efectos prácticos de los saberes. Cazau (2006).

Diseño de investigación

Se situó a la indagación es no experimental, el cual según Sampieri (1991) sostiene que aporta certeza para revelar por qué sucede un suceso, facilitando así "un cierto sentido de causa".

Se diagrama de tal forma:

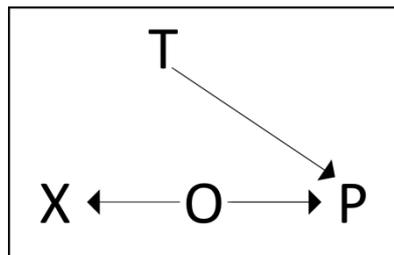


Figura 1. diseño de la investigación

Dónde:

X: Realidad de estrés académico

O: Observación

T: Modelo teórico

P: Propuesta de control de emociones.

3.2 Variables y operacionalización

Sostiene como estudio no experimental, de nivel descriptivo y propositivo, se efectuó con dos variables: la variable independiente control de emociones y la variable dependiente estrés académico.

Variable Independiente: Control de emociones

Definición Conceptual

Es la capacidad para regular de manera oportuna nuestras emociones. Presume guardar correlación con las emociones, cogniciones y comportamentales; poseer destrezas de afrontamiento y habilidad para autocontrolar emociones auténticas. Bisquerra (2003).

Definición Operacional

Es una habilidad determinada por la valoración alcanzada en la prueba Control de emociones, el cual facilita catalogar a los individuos, respecto a las diferentes categorías y niveles: Alto (47 – 609), medio (34– 46) y Bajo (20 – 33).

Indicadores

Los indicadores se obtuvieron mediante la definición de las dimensiones:

Autoconciencia: Es el análisis intrínseco, relaciones interpersonales y ajuste a nuevas experiencias.

Autocontrol: Manejo de los cambios emocionales, ajuste de competencias propias e intervención de necesidades funcionales.

Escala

Se manejó para el estudio la Escala dicotómica. Este cuestionario está conformado por 20 enunciados de elección múltiple: Si (3), A veces (2) y No (1).

Variable Dependiente: Estrés académico.

Definición Conceptual

Es un procedimiento holista, de índole adaptativo y fundamentalmente psíquico, que se desarrolla bajo tres instancias, el primero es donde el estudiante se ve sujeto, en entornos escolares, a una sucesión de exigencias que, mediante evaluación del mismo alumno son consideradas estresores provocando un desajuste general que se muestra en diferentes sintomatologías, obligando a realizar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2006).

Definición Operacional

Son un conjunto de reacciones que experimentamos de acuerdo a los diferentes requerimientos y exigencias a las que se enfrentan los alumnos de secundaria de una comunidad educativa y que se percibe en las comprobaciones mediante un inventario conformado por 21 enunciados: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, mediante la escala Likert: Nunca, Casi nunca, Algunas veces, Casi siempre y Siempre.

Indicadores

Los indicadores se obtuvieron mediante las definiciones de las dimensiones:

Estresores, Exceso de trabajos y retos académicos. Aunado al temperamento y el comportamiento del maestro, dificultad para concebir la temática que se exponen en las sesiones de aprendizaje y la duración deseable para desarrollar tareas.

Síntomas, Perturbaciones en el sueño, agotamiento crónico, jaquecas, problemas digestivos, dolores abdominales o disentería, a su vez síntomas como pellizcar las uñas. Inhabilidad de estar calmado. Además, emociones de tristeza, angustia, zozobra o desesperanza. Seguimiento de problemas de atención, indicadores de irritabilidad, cólera y aislamiento de los demás.

Estrategias de afrontamiento, es el conjunto de habilidades asertivas y preparación de un procedimiento para afrontar situaciones estresantes y cumplimiento de trabajos.

Escala

Se manejó para el estudio la Escala de Likert de repetición o frecuencia. Nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

Para Seltiz (1980) define el término al conjunto de todos los temas que coinciden con una sucesión de detalles.

La población para el estudio estuvo representada por 108 alumnos ingresantes a 3° año de nivel secundario de una escuela de Chulucanas, 2022.

Tabla 1***Población de estudiantes***

Grado	Sección	Hombres	Mujeres	Total
Tercero	A	18	10	28
Tercero	B	13	14	27
Tercero	C	13	14	27
Tercero	D	13	13	26
TOTAL		57	51	108

Nota, Ficha de Matrícula 2022 – SIAGIE

Criterio de inclusión

Se considero a los alumnos empadronados en el sistema SIAGIE del año 2022 en el tercer año, sección “B” del nivel secundario y que los apoderados, padres o madres de familia hayan acreditado la ejecución de la prueba.

Criterios de exclusión

No se considerarán a los alumnos que faltan de registro en el sistema SIAGIE 2022, escolares de otras secciones del tercer año de secundaria o de otros años, ni a los alumnos que carecieran del permiso atribuido de su papá, mamá o responsable.

Muestra

Para Sampieri (2010) la muestra es un subgrupo de la población de importancia, a partir del cual se recogerán antecedentes, y que tiene que precisar y concretar claramente. La muestra será de 27 alumnos del 3° “B” de la escuela de Chulucanas del año 2022.

Tabla 2***Muestra***

GRADO	SECCIÓN	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
TERCERO	B	13	14	27

Nota, Ficha de Matrícula 2022 – SIAGIE

Muestreo

Mata y Macassi (1997) manifiesta que el muestreo son procedimientos focalizados principalmente de una población como exhibición del total de ella. El muestreo será no probabilístico y por conveniencia que implicará una muestra de alumnos que constituyen parte del grupo escogido bajo la consideración del indagador.

Unidad de análisis

Cada estudiante de 3° “B” de secundaria de la comunidad educativa.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

La actual investigación manipuló para la comprobación de las variables control de emociones y estrés académico la técnica psicométrica. Tomando en cuenta a Rey (1973) nos manifiesta que es un proceso ajustado conformado por enunciados escogidos y fundados, creados para estimular en la persona determinados eventos identificados.

Instrumentos

El instrumento elegido fue cuestionario. Este se usó con la intención de calcular las dimensiones de las variables de la propuesta control de emociones y estrés académico. Los instrumentos de acuerdo al autor Abanto (2014) refiere que son herramientas complementarias para conseguir y registrar los datos recibidos a través de las teorías. De acuerdo a la variable estrés académico se manejó un cuestionario de formato virtual que calculó la dimensión estresores comprendidos en los ítems 1,2, 3, 4, 5, 6 y 7, la dimensión síntomas en los ítems 8, 9, 10, 11, 12, 13 y la dimensión estrategias de afrontamiento en los ítems 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21. Se asentó en la escala Likert a través de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) y para la variable control de emociones se aplicó el Test Control de emociones que evaluó la dimensión autoconciencia en los ítems del 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 y dimensión autocontrol en los ítems 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20 bajo la escala politómica.

3.5 Procedimientos

Para almacenar los datos se persiguieron las siguientes instrucciones: Terminado de aprobar los instrumentos de acopio de fichas, se sistematizó y requirió con documento formal, permiso al director de la institución educativa.

Asimismo, se le solicitó al director permisión para utilizar la aprobación de los apoderados.

Se coordinó e informó al tutor y coordinadora de tutoría, el propósito de este proceso de recogida de datos.

Se aplicó una prueba de formato remoto a los estudiantes del 3° año, sección “B”.

Una vez recogida la información, se tabuló en una hoja de cálculo Excel para conseguir las derivaciones descriptivas.

3.6 Métodos de análisis de datos

Los resultados que se recibieron en la indagación estuvieron desarrolladas a través del software (IBM SPSS), que forjó filiaciones representativas tales como la tabulación, frecuencias y análisis inferenciales. De acuerdo a Valdivia & Naupas (2018) los antecedentes conseguidos de las variables y sus dimensiones admiten teniendo en cuenta sus datos evidenciar las hipótesis de investigación trazada.

3.7 Aspectos éticos

Se refirió con el juicio y permisión trazada del responsable de la institución educativa de Chulucanas, así como de los padres de familia de 3° año de secundaria, sección "B".

Los datos que se consiguieron serán adjudicados a la escuela para las conclusiones que considere oportuno.

Se estimó la moralidad de los estudiantes evaluados de forma continua y confidencial

La intervención en la indagación fue de forma prudencial y entendida sin imposición o dominio de otros.

Los evaluados recibieron buen trato en el desarrollo de las evaluaciones. Se consideraron las normas APA en la composición de la investigación.

IV. RESULTADOS

Objetivo específico 1

Evaluar el nivel de control de emociones en sus dimensiones: autoconciencia y autocontrol en los adolescentes de una institución educativa Chulucanas, 2022.

Tabla 3

Nivel control de emociones

Niveles	Bajo	Medio	Alto
Variable control de emociones	-	59.3%	40.7%
Dimensión autoconciencia	3.7%	81.5%	14.8%
Dimensión autocontrol	-	25.9%	74.1%

Nota, la Tabla muestra el nivel de control de emociones

La Tabla 3 muestra que la variable control de emociones se ubicó entre los niveles medio (59.3%) y alto (40.7%).

La dimensión autoconciencia se ubicó entre los niveles bajo (3.7%), medio (81.5%) y alto (14.8%).

La dimensión autocontrol se localizó entre los niveles medio (25.9%) y alto (74.1%).

Tabla 4***Dimensiones de la variable control de emociones***

Dimensión Autoconciencia	Si	A veces	No
Reflexionas sobre cómo te comportas con tus compañeros.	51,9%	37,0%	11,1%
Cuando cometes errores buscas disculparte.	44,4%	51,9%	3,7%
Te gusta ser mejor cada día.	85,2%	11,1%	3,7%
Logras cambiar de humor cuando te sientes triste.	29,6%	59,3%	11,1%
Reconozco cuando cometo un error.	74,1%	25,9%	-
Te llevas bien con todos tus compañeros.	66,7%	18,5%	14,8%
Logras hacer amistad con facilidad.	33,3%	37,0%	29,6%
Te adaptas con facilidad a los grupos de trabajo.	37,0%	55,6%	7,4%
Te adaptas con facilidad a la forma de trabajo de tu profesora.	48,1%	51,9%	-
Identificas tus pensamientos negativos.	51,9%	33,3%	14,8%
Dimensión Autocontrol	Si	A veces	No
Te deprimas fácilmente.	40,7%	33,3%	25,9%
Te afecta mucho cuando tus compañeros se molestan contigo.	22,2%	40,7%	37,0%
Expresas lo que sientes.	37,0%	33,3%	29,6%
Te consideras una persona muy alegre y feliz.	40,7%	44,4%	14,8%
Piensas antes de decir cosas negativas a tus compañeros.	33,3%	55,6%	11,1%
Te sientes capaz de lograr lo que te propones.	48,1%	48,1%	3,7%
Te sientes capaz de cumplir con las tareas que te da tu profesor.	44,4%	55,6%	-
Eres brusco(a) con los demás.	11,1%	14,8%	74,1%
Eres capaz de controlar el odio.	44,4%	40,7%	14,8%
Eres capaz de controlar la ira.	29,6%	51,9%	18,5%

Nota, la Tabla muestra las dimensiones de control de emociones

La Tabla 4 muestra las respuestas de los estudiantes en las dimensiones de la variable control de emociones.

Objetivos específicos 2

Identificar los componentes requeridos para diseñar la propuesta de control de emociones de una institución educativa Chulucanas, 2022.

Tabla 5

Insumos para el diseño de la propuesta

V	D	Indicadores	Deficiencias
Control de emociones	Autoconciencia	Logras cambiar de humor cuando te sientes triste.	Ausencia de mecanismos de afrontamiento frente a emociones negativas.
		Logras hacer amistad con facilidad.	Dificultad para establecer relaciones interpersonales con sus iguales.
		Te adaptas con facilidad a los grupos de trabajo.	Falta de integración y participación en los equipos de trabajo.
	Autocontrol	Te afecta mucho cuando tus compañeros se molestan contigo.	Sentimientos de tristeza, desesperanza y angustia ante discusiones o conflictos entre compañeros.
		Eres brusco(a) con los demás.	Uso de juegos y bromas grotescas entre los estudiantes, reflejado en sus actitudes, conductas y comportamientos.
		Eres capaz de controlar la ira.	Falta de técnicas y estrategias para controlar emociones negativas.
V	D	Indicadores	Deficiencias
Estrés	Estrésores	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	Falta de estrategias socioemocionales de los docentes en el desarrollo de sus sesiones de aprendizaje.
		El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	Los estudiantes carecen de organización y planificación en la elaboración de actividades.
	Síntomas	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	Dificultad para solucionar eventos que se muestran en la vida escolar. Presencia de conductas exacerbadas e intolerantes.
	Estrategias de afrontamiento	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	Falta de alternativas de solución ante situaciones desfavorables. Falta de compromiso para colaborar en la planificación institucional. Carencia de plan de intervención en situaciones estresantes y conflictivas.

Nota, se muestran las debilidades localizadas en las variables de estudio

La Tabla 5 muestra las debilidades relevantes que presenta las variables de estudio.

Objetivo específico 3

Determinar el nivel de estrés en sus dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en los adolescentes de una institución educativa Chulucanas, 2022.

Tabla 6

Nivel de estrés en estudiantes

Niveles	Bajo	Medio	Alto
Variable Estrés	14.8%	81.5%	3.7%
Dimensión estresores	14.8%	66.7%	18.5%
Dimensión síntomas	22.2%	70.4%	7.4%
Dimensión estrategias de afrontamiento	14.8%	63.0%	22%

Nota, la Tabla muestra el nivel de estrés en estudiantes

La Tabla 6 demuestra que los encuestados ubican el estrés entre el nivel medio (81.5%), nivel bajo (14.8%) y nivel alto (3.7%).

En cuanto a la dimensión estresores, los estudiantes la localizan entre el nivel medio (66.7%), nivel alto (18.5%) y nivel bajo (14.8%).

La dimensión síntomas se localiza entre los niveles medio (70.4%), nivel bajo (22.2%) y nivel alto (7.4%).

Finalmente, en cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento, un 14.8% se localiza en el nivel bajo, un 63.0% en el nivel medio y un 22% en el nivel alto.

Tabla 7

Dimensiones de la variable estrés

Dimensión estresores	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	3,7%	11,1%	25,9%	11,1%	48,1%
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	7,4%	37,0%	44,4%	11,1%	-
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc.)	-	33,3%	33,3%	18,5%	14,8%
El nivel de exigencia de mis profesores/as	11,1%	25,9%	40,7%	14,8%	7,4%
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	11,1%	29,6%	22,2%	11,1%	25,9%
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	-	7,4%	48,1%	14,8%	29,6%
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	7,4%	18,5%	51,9%	14,8%	7,4%
Dimensión síntomas	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
Fatiga crónica (cansancio permanente)	11,1%	18,5%	33,3%	22,2%	14,8%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	7,4%	22,2%	29,6%	22,2%	18,5%
Ansiedad, angustia o desesperación	7,4%	11,1%	48,1%	22,2%	11,1%
Problemas de concentración	7,4%	22,2%	44,4%	14,8%	11,1%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	29,6%	25,9%	18,5%	11,2%	14,8%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	25,9%	48,1%	18,5%	7,4%	-
Desgano para realizar las labores escolares	14,8%	22,2%	40,7%	14,8%	7,4%
Dimensión estrategias de afrontamiento	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	3,7%	14,8%	44,4%	14,8%	22,2%
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	-	25,9%	33,3%	22,2%	18,5%
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	7,4%	22,2%	37,0%	7,4%	25,9%
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	11,1%	11,1%	37,0%	33,3%	7,4%
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	3,7%	25,9%	40,7%	14,8%	14,8%
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	7,4%	29,6%	40,7%	22,2%	-
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	-	18,5%	55,6%	14,8%	11,1%

Nota, la Tabla muestra las dimensiones de estrés

La Tabla 7 muestra las respuestas de los estudiantes en las dimensiones de la variable estrés.

V. DISCUSIÓN

Sobre el objetivo 1, la Tabla 3, muestra las consecuencias representativas de la variable control de emociones (59.3% en el nivel medio) están en consonancia con el postulado de Bisquerra (2003) quien sostiene que este resultado positivo indica un nivel promedio a la habilidad para manipular de manera oportuna el control de las emociones, a partir de lo expuesto se entiende que la institución educativa ofrece destrezas de afrontamiento y técnicas de autorregulación emocional a sus estudiantes con la finalidad de lograr un buen estado mental.

Según la Teoría de la Valoración Automática de Arnold (1960), afirma que perennemente realizamos valoraciones o evaluaciones del entorno a partir de los estímulos (información, experiencia, acontecimiento, etc.) que llegan a nuestros sentidos y ajustamos de modo rápido cómo consigue conmovernos en procesos de supervivencia o bienestar; en efecto, los resultados elevados (59.3%) de la Tabla 3 coinciden con el autor, puesto que el estudiante al momento de experimentar un evento fortuito utiliza automáticamente habilidades socioafectivas como es la solución de problemas, toma de decisiones y técnicas de control emocional, pudiendo evidenciar un estudiante con dominio y control de sus propias emociones sean éstas positivas o negativas.

En los supuestos de la Teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman (1995), los adolescentes que presentan mayor inteligencia emocional evidencian mejores recursos psicológicos y relaciones interpersonales; donde hay ausencia de conductas agresivas y violentas; y que suele reflejarse con un adecuado rendimiento en situaciones de estrés o ansiedad con mayor facilidad. A la luz del resultado satisfactorio de la Tabla 3 (59.3%) se puede afirmar que los escolares de tercero de secundaria de una escuela de Chulucanas 2022 han adquirido un conjunto de estrategias, técnicas y herramientas para identificar emociones y la de los demás. Por otro lado, los autores Cardozo, et al. (2011) denotan que la relación entre las habilidades interpersonales de los adolescentes repercute en la comunicación, control de emociones y estrés, este planteamiento concuerda con el nivel de control de emociones alto (Tabla 3) de los estudiantes (40.7%), a lo que refiere que los estudiantes manejan sus emociones y son tolerantes respetando la manera de pensar de sus compañeros y compañeras de aula.

Por tanto, Bisquerra (2013), menciona que la Dimensión Autoconciencia es toda habilidad de identificar las emociones y cómo influye en las conductas y emocionales lo cual implicará en nuestras actitudes. En la tabla 3, los efectos representativos de la

Dimensión Autoconciencia en los estudiantes están en concordancia con un nivel medio (81.5%), al comparar estos resultados con la postura del autor, se infiere que los adolescentes poseen la habilidad para reflexionar sobre si mismos, relacionarse con los demás, especialmente con sus iguales y se adaptan con facilidad a posibles cambios ya sea en el ámbito personal, familiar, social, académico, entre otros. Seguido a ellos encontramos que en la tabla 3 ostenta un nivel alto (14.8%), este coincide con el fundamento de Méndez (2020) que enfatiza relación demostrativa en la dimensión autoconciencia y el aprendizaje cooperativo en los alumnos, se puede deducir que si el alumno o alumna desarrollo su autoconciencia poseerá capacidad de trabajar en equipo y por ende permitirá construir conocimientos significativos y adquisición de competencias y habilidades sociales. En cuanto al nivel bajo reportado (3.7%), es posible que los estudiantes en tiempos de aislamiento social obligatorio mostraron desesperanza, temor y desconfianza (Armenta, 2022).

En cuanto a la Dimensión Autocontrol, Bisquerra (2013) sostiene que el autocontrol es la habilidad de manipular o gestionar nuestras acciones frente a los diferentes eventos favorables o desfavorables que se nos presente. Los datos de la Tabla 3 exponen que hay un 74,1% de nivel de satisfacción en el manejo de autocontrol, lo que muestra presencia de control de los estados de ánimo y regulación de aptitudes en los adolescentes de la escuela. Los resultados (25,9%) nivel medio coinciden con el estudio de Goleman (1995) quien indica que el autocontrol es la destreza de manejar las emociones; se entiende que los y las estudiantes poseen la capacidad para examinar emociones propias y de los demás, y la habilidad para manipularlos.

Con respecto al objetivo 2, 2022, toma como papel central la regulación emocional sobre la conducta adaptativa (Ruiz, 2012). Bisquerra (2013) describe que el control de emociones es una base fundamental en el sistema educativo, el cual permitirá el desarrollo intelectual, emocional, académico e integral en las y los estudiantes, por ello resulta necesario conocer los aspectos que generan deficiencia. El estudio detalla que el control de emociones presenta falencias en las dos dimensiones. En la dimensión autoconciencia se describe ausencia de mecanismos de afrontamiento frente a emociones negativas, dificultad para establecer relaciones interpersonales con sus iguales y falta de integración y participación en los equipos de trabajo. En cuanto a la dimensión autocontrol, se percibe sentimientos de tristeza, desesperanza y angustia ante discusiones o conflictos entre compañeros, uso de juegos y bromas grotescas entre los

estudiantes, reflejado en sus actitudes, conductas y comportamientos y falta de técnicas y estrategias para controlar emociones negativas. En las instituciones educativas, el control de emociones facilita a los estudiantes a continuar así se presenten situaciones adversas, ser tolerante respetando la manera de pensar de los otros. Walters (2014).

De tal modo en el objetivo 3, Armenta (2022) menciona en su investigación desarrollada en China en tiempos de aislamiento social obligatorio identificó como consecuencias que los infantes y adolescentes entre las edades de 3 y 18 años presentaron bajos niveles en el desarrollo físico, uso excesivo de medios digitales, dificultad para dormir y consumo de comidas poco nutritivas. Con respecto a la tabla 6, se observa en la variable estrés que un 81.5% de estudiantes se encuentran con niveles medios de estrés, en consecuencia, los resultados coinciden con el autor; se puede sustentar que los estudiantes presentan síntomas físicos, psicológicos y comportamentales de estrés como parte del contexto pandémico y las exigencias académicas actuales.

De acuerdo con la Teoría Cognoscitivista de Barraza (2006), menciona que el estrés se presenta bajo tres momentos, el primero es donde el alumno se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que, bajo valoración del propio alumno son consideradas estresores provocando un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas, exigiendo a realizar acciones de afrontamiento, los resultados elevados de la Tabla 6 coinciden con el autor, se puede deducir que el estudiante carece de estrategias y recursos de afrontamiento frente a esta problemática.

Los efectos concuerdan con la exploración de Chamba y Edilma (2019) que destaca un nivel bajo 14.8%, en la misma perspectiva se ubica el estudio de Vivanco (2018), el cual nos manifiesta que el estrés se correlaciona elocuentemente con la motivación en los jóvenes.

Por consiguiente, un nivel alto 3.7%, se ajusta con las investigaciones desarrolladas por Unicef (2020), el cual menciona que los adolescentes que se encontraban realizando clases virtuales en casa desencadenarían problemas de estrés con repercusiones en su vida académica y en las formas cómo los padres o cuidadores los disciplinan, esto hace mención a lo encontrado en las y los alumnos de tercero de nivel secundario de una escuela.

Respecto a la dimensión estresores, Darías (2020) sostiene que la complejidad de fusionar tareas cognitivas e intelectuales altamente complejas produce estrés en los

estudiantes. Los resultados de la Tabla 6 exponen que hay un 66,7% de nivel medio de estrés en los adolescentes, se entiende que los y las estudiantes ubican como factores de estrés el ambiente físico y desagradable (aula), las evaluaciones, tiempo limitado para realizar los trabajos y los problemas o conflictos entre compañeros.

En ese sentido, categorías altas de estrés (18.5%), pueden provocar un bajo rendimiento académico y desmotivación, detallado por la Universidad de Lima (2016). A lo expuesto, se entiende que los estudiantes requieren de estrategias, técnicas y herramientas psicológicas para disminuir los niveles de estrés.

Sin embargo, es opuesto al estudio de Ávila (2014), quien sostiene que las personas deben controlar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar la condición que los aqueja (nivel bajo 14.8%), lo que deduce que el estudiante concibe el estrés como parte de las demandas ambientales, académicas, familiares, sociales al cual siempre estará sometido.

En efecto a la dimensión síntomas, Barraza (2006) manifiesta que los síntomas que presentan las personas ante un agente estresor varía en función de su propia personalidad y sus experiencias previas. Los resultados de la Tabla 6 exponen que hay un 70.4% de nivel medio de estrés en los estudiantes, lo que se entiende que muestran fatiga, cansancio, dolores musculares y estomacales, inapetencia, irritabilidad, frustración, enojo, tristeza, agresividad y falta de atención y concentración frente a situaciones estresantes. Seguido de un 7.4% un nivel alto, que sigue evidenciando síntomas psicológicos, físicos y comportamentales como parte del mismo. Sin embargo, la postura de Lazarus & Lurnier, 1978 (citado por Frydenberg & Lewis, 2000) discrepa con el resultado, al respecto explica que el estrés es un ingrediente natural de la vida que genera ambivalencia en la persona que lo experimenta frente a la percepción de la situación y su predisposición para afrontarla. Considerando este referente teórico y en base a los resultados bajos (22.2%), hace mención que el estudiante a través del acompañamiento pedagógico, tutorial y psicológico que recibe de la institución educativa afronta favorablemente el estrés.

Asimismo, la tabla 6 presenta la dimensión estrategias de afrontamiento en un nivel intermedio de 63.0% y un nivel alto (22%), estos resultados coinciden con el fundamento de Barraza (2006) quien define como el conjunto de habilidades asertivas y preparación de un procedimiento para afrontar el estrés y cumplimiento de trabajos, lo que se entiende que los estudiantes cuentan con la habilidad de plasmar y ejecutar actividades para

contrarrestar cuadros de estrés. Por el contrario, un 14.8% se localiza en el nivel bajo, indicando dificultad para abordar la problemática.

VI.CONCLUSIONES

1. La propuesta de estrategias de control de emociones permitirá disminuir el estrés en adolescentes ante la pandemia Covid 19 de una institución educativa, su ejecución atenderá las falencias encontradas en la investigación, viabilizará estrategias y técnicas con el propósito de fomentar una homeostasis en los y las estudiantes de tercer grado de nivel secundaria. La propuesta se sustentará en enfoques como la Terapia cognitiva conductual de Ellis y Terapia cognitiva de Beck, que tiene como finalidad modificar los pensamientos automáticos negativos y creencias que se consideran mediadores de trastornos psicopatológicos como el estrés y la ansiedad. A su vez, se agregó técnicas como es la inoculación al estrés, descrito por Meichenbaum y Cameron (1972). Otra es la técnica de solución de problemas de D'Zurilla (2012) la cual pretende desarrollar habilidades de afrontamiento, para disminuir el estrés en los estudiantes.
2. El control de emociones en los adolescentes de una institución educativa fue nivel medio (59.3%), los resultados bajos se ubicaron en la dimensión autoconciencia (3.7%).
3. Los insumos que se consideraron como punto de partida para el diseño de la propuesta se localizaron en las debilidades detectadas en la ausencia de mecanismos de afrontamiento frente a emociones negativas, dificultad para establecer relaciones interpersonales con sus iguales, falta de integración y participación en los equipos de trabajos, sentimientos de tristeza, desesperanza y angustia ante discusiones o conflictos entre compañeros. Uso de juegos y bromas grotescas, reflejado en sus actitudes, conductas y comportamientos. Falta de técnicas y estrategias para controlar emociones negativas. Por otro lado, se identificó carencia de estrategias socioemocionales de los docentes al momento de impartir las clases, alumnos que no cuentan con una organización y planificación en la elaboración de actividades, dificultad para resolver situaciones que se presentan en la vida escolar y presencia de conductas exacerbadas e intolerantes.

4. El nivel de estrés es medio en su mayoría (81,5%), las debilidades se ubicaron en las deficiencias detectadas en las dimensiones estresores y estrategias de afrontamiento (14.8%) y síntomas (7.4%).

VII. RECOMENDACIONES

1. A los directivos se recomienda aplicar la propuesta presentada con la finalidad de fortalecer las competencias socioemocionales en los estudiantes, detalladamente en el marco del PAT (Plan de Acción Tutorial).
2. A los docentes se sugiere a los docentes llevar a cabo sesiones de aprendizaje de manera didáctica mediante diferentes estrategias como dinámicas de grupo, recursos expositivos y participativas, role play, entre otros, con el finalidad de desarrollar competencias socioemocionales y poner en práctica los saberes aprendidos.
3. A los alumnos trabajar las estrategias dadas en las sesiones de la propuesta, especialmente en el ámbito de gestión del tiempo, lo cual implica reservar tiempo para sí mismo, clases, familia, e intereses personales. Además, fijarse objetivos realistas y metas alcanzables, que eviten generar agotamiento y niveles excesivos de estrés, lo cual contribuirá significativamente al bienestar emocional de las y los estudiantes. Además, poner en práctica técnicas de relajación, respiración, meditación y control emocional con el propósito de lograr calma, con diferentes efectos positivos.
4. Expresar sentimientos y emociones favorables a los compañeros y compañeras permitirá fortalecer las relaciones interpersonales y por ende repercutirá positivamente en su estado emocional.

REFERENCIAS

Campo-Arias, A.; Pedrozo-Cortés, M. y Pedrozo-Pupoa, J. (2020). Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana Psiquiátrica*, 49(4): 229–230.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7366950/>

Aguirre Castañeda, H. (14 de Junio 2020). Cuarentena: Claves para combatir el estrés causado por el trabajo remoto. *Agencia peruana de noticias*.

<https://andina.pe/agencia/noticia-cuarentena-claves-para-combatirestres-causado-por-trabajo-remoto-801534.aspx>

Gutiérrez, A. (4ª Edición) (2018). *El estrés, cómo identificarlo y superarlo*. OCU Ediciones, S.A.

<http://www.ebooks7-24.com/?il=9379&pg=176>

Trujillo Quezada, M.; Valencia Romero, A.; Barco Cruz, M. y Ortega Macahuache, O. (2013). Tutoría para 3er grado de educación secundaria. Asociación Cultural “San Jerónimo”.

Chamba Jima, L. (2019). *Estrés escolar y aprendizajes del idioma inglés en estudiantes de 4to grado unidad educativa Dr. Luis Cordero Crespo, Durán, Piura*. [Tesis de Posgrado, Universidad César Vallejo, Perú]. Repositorio Institucional – UCV.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/62429>

Barraza - Macías, A. (2021). *INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Editorial Ecorfan.

<http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>

Cruz Godoy, M. (2020). *Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de secundaria en Lima Metropolitana 2019* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo de Trujillo]. Repositorio Institucional-UCV.

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7027/CR_UZ_GM.pdf?sequence=1

- Bisquerra (2013). Orientación, tutoría y educación emocional. 134-135.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=567824>.
- Chamba (2019). *Estrés Escolar y Aprendizajes del idioma inglés en Estudiantes de 4to grado Unidad*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]Repositorio Ucv.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7027/CRUZ_GM.pdf?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Organización Panamericana de la Salud (2018). Los Jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación.
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es
- Rivera, R. & Arias-Gallegos, W. L. (2020). Factores asociados a la violencia contra los adolescentes dentro del hogar en el Perú. *Interacciones*.
<https://ojs.revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/104/265>
- Ministerio de Salud (2020). La salud mental de niñas, niños y adolescentes de la COVID 19. *Estudio en línea/ Perú 2020*.
<https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Espinosa-Fernández, L., García-López, L. y Muela Martínez, J. (2018) Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: panorama actual, recursos y propuestas. *Revista de estudio de juventud* (21).
http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve_121_web.pdf
- De la Cruz, L. – Zúñiga, H. (2017). *Ideación suicida y regulación emocional en adolescentes del municipio de Soledad, Atlántico*. [Programa de Psicología, Universidad de la Costa, Barranquilla]. Repositorio Institucional CUC.

<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/163/1143453477-1143158415.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mestre, V., Samper, P., Tur, A., Richaud, M y Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, Volumen 14, núm. 4, Octubre – Diciembre, 2012, pp. 1263 – 1275. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64725418021.pdf>

Cardozo, G., Dubini, P., Fantino, I. y Ardiles, R. (2011) Habilidades para la vida en adolescentes: diferencias de género, correlaciones entre habilidades y variables predictoras de la empatía. *Psicología desde el Caribe*, núm. 28, julio-diciembre, 2011, pp. 107-132. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21320758006.pdf>

Sandi, C. (2022). Los avances en Neurociencia y Psicobiología sobre estrés han sido muy notables en las últimas décadas. *Consejo General de la Psicología de España*.

https://www.infocop.es/view_article.asp?id=22084#inicio

Urbano, E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes *Horizonte de la Ciencia*. *Horizonte de la ciencia*. Volumen 12, núm. 22, 2022, Enero-Junio, pp. 253-262 Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo, Perú DOI.

<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>

Organización Panamericana de la Salud (2021). Lo niños, niñas y adolescentes afectados por la pandemia de Covid 19. <https://www.paho.org/es/noticias/15-9-2021-ninos-ninas-adolescentes-están-profundamente-afectados-por-pandemia-covid-19>

Armenta, C., López, M. y Gómez, M. (2021) Percepción y autorrespeto de los niveles de bienestar emocional en niñas y niños durante la pandemia por la covid 19. *Revista Latinoamericana de estudios educativos*. <https://www.redalyc.org/journal/270/27068693006/>.

Parihuamán, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las Instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, Distrito de Chulucanas –*

Morropón – Piura. [tesis de maestría, Universidad de Piura] Repositorio Institucional Pirhua.

https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE_EDUC_343.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arias, M. (2021). *Prevención del estrés a través de estrategias virtuales bajo Wordpress para el bienestar en Instituciones educativas. Estudio de caso*. [tesis de maestría, Universidad de Santander]Repositorio Institucional Udes.

https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/6230/3/Prevencion_del%20Estres_a_Traves_de_Estrategias_Virtuales_Bajo_Wordpress_para_el_Bienestar_en_Instituciones_Educativas_Estudio_.pdf

Escobar, A. (2021). Programa cognitivo conductual en el afrontamiento al estrés de adolescentes en situación de riesgo de desprotección familiar. [tesis de maestría, Universidad Nacional de Piura]. Repositorio UNP. https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12676/2538/PFT_AM-ESC-ESP-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hermosilla, A, y Sanhueza, O. (2015). Control emocional, felicidad subjetiva y satisfacción vital relacionados al afrontamiento y adaptación en personas con cáncer avanzado. *Ciencia y Enfermería*, vol. XXI, núm. 1, abril, 2015, pp. 11-21.

<https://www.redalyc.org/pdf/3704/370441818002.pdf>

Aponte, W. (2017). Taller “Control de emociones” para los niveles de agresividad en los estudiantes de sexto grado de Educación primaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau 2066. Ancón. [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Ucv. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14773/Aponte_GWG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Girón, A. (2020). Inteligencia emocional en el contexto del covid 19 y calidad de atención a los usuarios en el Área de Hospitalización del Hospital Gustavo

Lanatta Luján Essalud, Huacho – 2020. [tesis de maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión] Repositorio UNJFSC.

<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4526/ANGIE%20CAROLINA%20GIRON%20LOPEZ.pdf>

Hernández, R., Callado, C. y Bautista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª edición). Mc Graw Hill Educación. (Original publicado en 1991).

Barraza, A. (2008). El estrés en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana Bogotá. Volumen 26 (2)*, pp. 270 – 289.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

Méndez, R. (2020). *Control de emociones y aprendizaje cooperativo en niños de primaria del colegio 27 de marzo, Ugel 5, 2020*. [tesis de maestría, Universidad César Vallejo de Lima] Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48550/Mendez_BRI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bisquerra, R. (2020). *Emociones: instrumentos de medición y evaluación* (Editorial Síntesis)

<https://www.sintesis.com/biblioteca%20de%20inteligencia%20emocional-410/emociones%3A%20instrumentos%20de%20medici%C3%B3n%20y%20evaluaci%C3%B3n-ebook-2857.html>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, pp. 7- 43. Extraído el 2 de junio de 2011.

<http://www.mediacioneducativa.com.ar/experien29.htm>

Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. y Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (Ediciones Universidad de San Jorge).

http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/UNIVERSO-DE-EMOCIONES-R_BISQUERRA-1.pdf

Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. Revista de investigación, volumen 42, número 93.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3761/376157736006/html/index.html>

Aguilar, Y. (2021). *Enfoque cognitivo conductual para disminuir el estrés postraumático en adolescentes. Una revisión sistemática* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo de Trujillo]. Repositorio UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72934?show=full>

Cruz, M. (2018) Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de secundaria en Lima Metropolitana [tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP.

<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/7027?show=full>

Urbina, R. (2020). Programa de intervención para afrontar los efectos psicológicos de la pandemia por covid 19 en docentes de una institución educativa de Cajamarca [tesis de maestría, Universidad César Vallejo de Trujillo] Repositorio UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/56453?show=full&locale-attribute=es>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de la variable independiente

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Control de emociones	Es la capacidad para manejar de forma apropiada la regulación de la misma. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc." Bisquerra (2003).	El nivel control emocional está definido por el puntaje alcanzado en el Test Control de emociones, el que permite clasificar a los sujetos, de acuerdo a los siguientes niveles y rangos: Alto [47 – 60] Promedio [34 – 46] Bajo: [20 – 33]	Autoconciencia Bisquerra (2013) lo define como la capacidad de reconocer nuestra emoción y cómo influyen en nuestras actitudes y estados de ánimo lo cual repercutirá en nuestras conductas.	Reflexión sobre sí mismo.	Ordinal Este cuestionario está compuesto por 20 reactivos de opción múltiple: Si (3) A veces (2) No (1)
				Relaciones con los demás.	
				Adaptación al cambio.	
			Autocontrol Bisquerra (2013) lo define como la capacidad de manejar o controlar nuestras acciones ante las diversas situaciones positivas o negativas que se nos presente.	Control de los estados de ánimo.	
				Regulación de aptitudes personales.	
				Control de necesidades fisiológicas.	

Matriz de operacionalización de la variable dependiente

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
ESTRÉS ACADÉMICO	Barraza (2006) lo define como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta bajos tres momentos, el primero es donde el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo valoración del propio alumno son consideradas estresores provocando un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas, obligando a realizar acciones de afrontamiento. Se mide a través de las dimensiones: Estresores Síntomas	Son un conjunto de reacciones que experimentamos frente a diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa y que se evidencia en las mediciones a través de un inventario con 21 ítems: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, mediante la escala Likert: Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre y Siempre.	Estresores Barraza (2006) lo define como la valoración personal del sujeto, por lo que lo que estresa a uno, no necesariamente estresa a otro.	Ambiente físico y desagradable	Escala de Likert de repetición o frecuencia: Nunca (N) Casi nunca (CN) A veces (AV) Casi siempre (CS) Siempre (S)
			Las evaluaciones		
			Problemas o conflictos con tus compañeros		
			Tiempo limitado para hacer el trabajo		
			Síntomas Barraza (2006) lo define como los síntomas que presentan los sujetos ante un agente estresor, varía enormemente en función de su propia personalidad y sus experiencias previas.	Síntomas físicos	
			Síntomas psicológicos		
Síntomas comportamentales					

	Estrategias de afrontamiento.				
			<p>Estrategias de afrontamiento Barraza (2006) lo define como la alta variabilidad de estrategias para usar cuando se está estresado; su uso depende también de las experiencias y aprendizajes previos de los propios sujetos.</p>	Habilidad asertiva	
				Búsqueda de información sobre la situación.	
				Elaborar un plan y ejecución de sus tareas.	

Anexo 2:

CUESTIONARIO PARA MEDIR CONTROL DE EMOCIONES

Nombres y Apellidos:

Edad:

Grado y sección:

Estimado estudiante:

El presente cuestionario tiene como propósito medir tu nivel de control de emociones, información que es de interés para una tesis de maestría que se ejecuta en la Universidad César Vallejo.

Lee detenidamente cada una de las preguntas y luego responde marcando con un “X” el casillero que contenga tu respuesta. Solo debes marcar una de las opciones por cada pregunta. Las opciones de respuesta son:

Si	A veces	No
3	2	1

N°	ÍTEMS	Si	A veces	No
		3	2	1
DIMENSIÓN 1: AUTOCONCIENCIA				
1	Reflexionas sobre cómo te comportas con tus compañeros.			
2	Cuando cometes errores buscas disculparte.			
3	Te gusta ser mejor cada día.			
4	Logras cambiar de humor cuando te sientes triste.			
5	Reconozco cuando cometo un error.			
6	Te llevas bien con todos tus compañeros.			
7	Logras hacer amistad con facilidad.			
8	Te adaptas con facilidad a los grupos de trabajo.			
9	Te adaptas con facilidad a la forma de trabajo de tu profesora.			

10	Identificas tus pensamientos negativos.			
DIMENSIÓN 2: AUTOCONTROL				
11	Te deprimas fácilmente.			
12	Te afecta mucho cuando tus compañeros se molestan contigo.			
13	Expresas lo que sientes.			
14	Te consideras una persona muy alegre y feliz.			
15	Piensas antes de decir cosas negativas a tus compañeros.			
16	Te sientes capaz de lograr lo que te propones.			
17	Te sientes capaz de cumplir con las tareas que te da tu profesor.			
18	Eres brusco(a) con los demás.			
19	Eres capaz de controlar el odio.			
20	Eres capaz de controlar la ira.			

Gracias por completar el cuestionario

INVENTARIO SISCO SV-21

(Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems)

Nombres y Apellidos:

Edad:

Grado y sección:

Estimado estudiante:

El presente cuestionario tiene como propósito medir tu nivel de estrés, información que es de interés para una tesis de maestría que se ejecuta en la Universidad César Vallejo.

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
N	CN	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?

Estresores	N	CN	AV	CS	S
Ítems					
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.					
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.					
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc.)					
El nivel de exigencia de mis profesores/as					
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.					
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.					

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas					
Ítems	N	CN	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Desgano para realizar las labores escolares					

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

Estrategias					
Ítems	N	CN	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.					
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.					
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.					
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					

Anexo 3:

FICHA TÉCNICA CONTROL DE EMOCIONES

1. **NOMBRE** : Cuestionario para medir control emocional
2. **AUTOR** : Barraza, Arturo
3. **FECHA** : 2003
4. **OBJETIVO** : Evaluar de manera individual el nivel de control de emociones en sus dimensiones: autoconciencia y autocontrol en adolescentes.
5. **Aplicación** : Individual
6. **Administración** : Individual
7. **Duración** : 30 minutos
8. **Tipo de ítems** : Enunciado
9. **N° ítems** : 20

10. DISTRIBUCIÓN: Dimensiones e indicadores

1. Autoconciencia: 10 ítems

- Reflexión sobre sí mismo:1,3, 4, 10
- Relaciones con los demás:5,2, 6,7
- Adaptación al cambio:8,9.

2. Autocontrol: 10 ítems

- Control de los estados de ánimo:11, 12, 13, 14, 15.
- Regulación de aptitudes:16,17
- Control de necesidades fisiológicas: 18, 19, 20.

Total de ítems: 20

11. EVALUACIÓN

- Puntuaciones

Escala Cuantitativa	Escala Cualitativa
1	No
2	A veces
3	Si

• **EVALUACIÓN EN NIVELES POR DIMENSIÓN**

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA			
	AUTOCONCIENCIA		AUTOCONTROL	
NIVELES	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
BAJO	10	16	10	16
MEDIO	17	23	17	23
ALTO	24	30	24	30

• **EVALUACIÓN DE LA VARIABLE**

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA	
	CONTROL DE EMOCIONES	
NIVELES	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
BAJO	20	33
MEDIO	34	47
ALTO	48	60

12.VALIDACIÓN. - La validez de contenido se desarrolló a través de tres profesionales que actuaron como expertos en el tema.

13.CONFIABILIDAD. - A través del estudio el valor de los resultados de esta prueba es de 0,610. Con respecto a la prueba ítems-total los valores oscilan entre 0,527 y 0,718.

FICHA TÉCNICA DE ESTRÉS

- | | | |
|-------------------|---|--|
| 1. NOMBRE | : | Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (Inventario SISCO SV-21). |
| 2. AUTOR | : | González, Alberto |
| 3. FECHA | : | 2006 |
| 4. OBJETIVO | : | Determinar el nivel de estrés en sus dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en adolescentes. |
| 5. Aplicación | : | Individual o grupal |
| 6. Administración | : | Individual |
| 7. Duración | : | 20 a 25 minutos |
| 8. Tipo de ítems | : | Enunciado |
| 9. N° ítems | : | 21 |

10.DISTRIBUCIÓN: Dimensiones e indicadores

1. Estresores: 7 ítems

- Ambiente físico y desagradable 1,2,3.
- Las evaluaciones: 4, 5.
- Problemas o conflictos con tus compañeros: 6
- Tiempo limitado para hacer el trabajo:7.

2. Síntomas: 7 ítems

- Síntomas físicos: 8,9.
- Síntomas psicológicos:10, 11, 12, 13.
- Síntomas comportamentales:14.

3. Estrategias de afrontamiento: 7 ítems

- Habilidad asertiva: 15, 18
- Búsqueda de información sobre la situación: 16, 17, 19, 21
- Elaborar un plan y ejecución de sus tareas: 20.

Total de ítems: 21

11. EVALUACIÓN

- Puntuaciones

Escala Cuantitativa	Escala Cualitativa
1	Nunca
2	Casi nunca
3	A veces
4	Casi siempre
5	Siempre

• EVALUACIÓN EN NIVELES POR DIMENSIÓN

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA			
	ESTRESORES		SÍNTOMAS	
NIVELES	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
BAJO	7	16	7	16
MEDIO	17	26	17	26
ALTO	27	35	27	35

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA	
	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	
NIVELES	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
BAJO	7	16
MEDIO	17	26
ALTO	27	35

• EVALUACIÓN DE LA VARIABLE

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA	
	ESTRÉS	
NIVELES	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
BAJO	21	49
MEDIO	50	78
ALTO	79	105

12.VALIDACIÓN. - La validez de contenido se desarrolló a través de tres profesionales que actuaron como expertos en el tema.

13.CONFIABILIDAD. - A través del estudio el valor de los resultados de esta prueba es de 0,751. Con respecto a la prueba ítems-total los valores oscilan entre 0,725 y 0,768.

las diversas situaciones positivas o negativas que se nos presente.		Te afecta mucho cuando tus compañeros se molestan contigo.					✓		✓		✓		✓		
		Expresas lo que sientes.					✓		✓		✓		✓		
		Te consideras una persona muy alegre y feliz.					✓		✓		✓		✓		
		Piensas antes de decir cosas negativas a tus compañeros.					✓		✓		✓		✓		
	• Regulación de aptitudes.	Te sientes capaz de lograr lo que te propones.					✓		✓		✓		✓		
		Te sientes capaz de cumplir con las tareas que te da tu profesor.					✓		✓		✓		✓		
	• Control de necesidades fisiológicas.	Eres brusco(a) con los demás.					✓		✓		✓		✓		
		Eres capaz de controlar el odio.					✓		✓		✓		✓		
		Eres capaz de controlar la ira.					✓		✓		✓		✓		



Almendra Jazmin Ortiz Liacsahuanga
 PSICOLOGA
 C. Ps. P. N° 25667

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Test Control de emociones

OBJETIVO: Evaluar el nivel de control emocional en los sujetos.

DIRIGIDO A: Estudiantes de 3° Grado "A" de nivel secundario de ambos sexos entre las edades de 14 a 16 años.

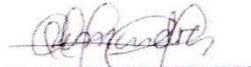
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: ORTIZ LLACSAHUANGA ALMENDRA JAZMÍN.

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA.

VALORACIÓN:

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)



Almendra Jazmín Ortiz Llacsahuanga
PSICOLOGA
C.Ps.P. N° 25667

FIRMA DEL EVALUADOR

sujetos ante un agente estresor, varía enormemente en función de su propia personalidad y sus experiencias previas.	• Síntomas psicológicos	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).								✓		✓			✓		✓			
		Ansiedad, angustia o desesperación.									✓		✓			✓		✓		
		Problemas de concentración									✓		✓			✓		✓		
		Sentimiento de agresividad									✓		✓			✓		✓		
	• Síntomas comportamentales	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.									✓		✓			✓		✓		
Estrategias de afrontamiento Alta variabilidad de estrategias para usar cuando se está estresado; su uso depende también de las experiencias y aprendizajes previos de los propios sujetos.	• Habilidad asertiva	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.									✓		✓			✓		✓		
	• Búsqueda de información sobre la situación	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.									✓		✓			✓		✓		
		Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.									✓		✓			✓		✓		
		Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.									✓		✓			✓		✓		
	• Habilidad asertiva	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.									✓		✓			✓		✓		
	• Búsqueda de información sobre la situación	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.									✓		✓			✓		✓		
• Elaborar un plan y ejecución de sus tareas.	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.									✓		✓			✓		✓			


 Almendra Jazmin Ortiz Llacsahuanga
 PSICOLOGA
 C.Ps.P. N° 25667

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Inventario SISCO SV-21 (Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems).

OBJETIVO: Identificar el nivel de intensidad del estrés académico o, en su defecto, eliminarlo.

DIRIGIDO A: Estudiantes de 3° Grado "A" de nivel secundario de ambos sexos entre las edades de 14 a 16 años.

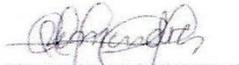
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: ORTIZ LLACSAHUANGA ALMENDRA JAZMÍN.

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA.

VALORACIÓN:

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)



Almendra Jazmín Ortiz Llacsahuanga
PSICOLOGA
C.Ps.P. N° 25667

FIRMA DEL EVALUADOR

las diversas situaciones positivas o negativas que se nos presente.		Te afecta mucho cuando tus compañeros se molestan contigo.				X		X		X		X		
		Expresas lo que sientes.				X		X		X		X		
		Te consideras una persona muy alegre y feliz.				X		X		X		X		
		Piensas antes de decir cosas negativas a tus compañeros.				X		X		X		X		
	• Regulación de aptitudes.	Te sientes capaz de lograr lo que te propones.				X		X		X		X		
		Te sientes capaz de cumplir con las tareas que te da tu profesor.				X		X		X		X		
	• Control de necesidades fisiológicas.	Eres brusco(a) con los demás.				X		X		X		X		
		Eres capaz de controlar el odio.				X		X		X		X		
		Eres capaz de controlar la ira.				X		X		X		X		


 P.e. Martín Pintado Valdiviezo
 DNI 416416449
 C.P.e.P 20129

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Test Control de emociones

OBJETIVO: Evaluar el nivel de control emocional en los sujetos.

DIRIGIDO A: Estudiantes de 3° Grado "A" de nivel secundario de ambos sexos entre las edades de 14 a 16 años.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Pintado Valdiviezo Martín

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Magister

VALORACIÓN:

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)


Ps. Martín Pintado Valdiviezo
DNI 416416449
C.P.s.P 20129

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Test Control de emociones

OBJETIVO: Evaluar el nivel de control emocional en los sujetos.

DIRIGIDO A: Estudiantes de 3° Grado "A" de nivel secundario de ambos sexos entre las edades de 14 a 16 años.

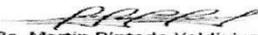
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Pintado Valdiviezo Martín

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Magister

VALORACIÓN:

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)


Ps. Martín Pintado Valdiviezo
DNI 416416449
C.Ps.P 20129

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Programa control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante pandemia COVID 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES	
				Nunca	Casi nunca	Bastante	Siempre	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA			
								SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
<p>Estrés académico</p> <p>Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta bajos tres momentos, el primero es donde el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo valoración del propio alumno son consideradas estresores provocando un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas, obligando a realizar acciones de afrontamiento.</p>	<p>Estresores</p> <p>Es valoración personal del sujeto, por lo que lo que estresa a uno, no necesariamente estresa a otro.</p>	<p>• Ambiente físico y desagradable</p>	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días					X		X			X				
			La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.					X		X			X		X		
			La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.					X		X		X		X			
		• Las evaluaciones	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)					X		X		X		X			
			El nivel de exigencia de mis profesores/as.					X		X		X		X			
		• Problemas o conflictos con tus compañeros	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					X		X			X		X		
	• Tiempo limitado para hacer el trabajo	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.					X		X		X		X				
	<p>Síntomas</p> <p>síntomas que</p>	<p>• Síntomas físicos</p>	Fatiga crónica (cansancio permanente).					X		X		X		X			
			•	Desgano para realizar las labores escolares.					X		X		X		X		

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Inventario SISCO SV-21 (Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems).

OBJETIVO: Identificar el nivel de intensidad del estrés académico o, en su defecto, eliminarlo.

DIRIGIDO A: Estudiantes de 3° Grado "A" de nivel secundario de ambos sexos entre las edades de 14 a 16 años.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Pintado Valdiviezo Martín

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Magister

VALORACIÓN:

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)


Ps. Martin Pintado Valdiviezo
DNI 416416449
C.P.s.P 20129

FIRMA DEL EVALUADOR

las diversas situaciones positivas o negativas que se nos presente.		Te afecta mucho cuando tus compañeros se molestan contigo.				X		X		X		X		
		Expresas lo que sientes.				X		X		X		X		
		Te consideras una persona muy alegre y feliz.				X		X		X		X		
		Piensas antes de decir cosas negativas a tus compañeros.				X		X		X		X		
	• Regulación de aptitudes.	Te sientes capaz de lograr lo que te propones.				X		X		X		X		
		Te sientes capaz de cumplir con las tareas que te da tu profesor.				X		X		X		X		
	• Control de necesidades fisiológicas.	Eres brusco(a) con los demás.				X		X		X		X		
		Eres capaz de controlar el odio.				X		X		X		X		
		Eres capaz de controlar la ira.				X		X		X		X		


 FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Test Control de emociones

OBJETIVO: Evaluar el nivel de control emocional en los sujetos.

DIRIGIDO A: Estudiantes de 3° Grado "A" de nivel secundario de ambos sexos entre las edades de 14 a 16 años.

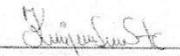
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Samporal Santa Cruz Katherine Johana

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Maestra en psicología educativa

VALORACIÓN:

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
---------------------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)


FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Inventario SISCO SV-21 (Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems).

OBJETIVO: Identificar el nivel de intensidad del estrés académico o, en su defecto, eliminarlo.

DIRIGIDO A: Estudiantes de 3° Grado "A" de nivel secundario de ambos sexos entre las edades de 14 a 16 años.

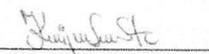
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Sampson Santa Cruz Katherine Johanna

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Maestra en psicología Educativa

VALORACIÓN:

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
---------------------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)


FIRMA DEL EVALUADOR

Anexo 5:

HOJA DE VIDA

I. DATOS PERSONALES

APELLIDOS: PINTADO VALDIVIEZO

NOMBRES: MARTÍN

II. TÍTULOS Y/O GRADOS

- **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD- UNIVERSIDAD INTERNACIONAL IBEROAMERICANA – MÉXICO.**
- **DIPLOMADO EN INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA EN CIENCIAS DE LA SALUD - UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO.**
- **CURSO TALLER ESPECIALIZADO SPSS BÁSICO E INTERMEDIO – UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO / ESCUELA DE POST GRADO.**

III. ACTIVIDAD DOCENTE SUPERIOR: PREGRADO

- **DOCENTE DEL CURSO PSICOLOGÍA CRIMINAL EN EL INSTITUTO INNOVA, ENERO A JULIO DEL 2019.**
- **DOCENTE DEL CURSO INFORME PSICOLÓGICO CRIMINAL EN EL INSTITUTO EXPERTO FORENSE, MARZO DEL 2019.**
- **DOCENTE DEL CURSO CULTURA DE LA CALIDAD PERSONAL EN EL INSTITUTO TÉCNICO DE SUBOFICIALES DE LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ, ENERO A ABRIL DEL 2018.**
- **DOCENTE DE LOS CURSOS PSICOTERAPIA DE PAREJA Y FAMILIA, Y PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD II EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA, AGOSTO A DICIEMBRE DEL 2017.**

HOJA DE VIDA

I. DATOS PERSONALES

APELLIDOS: SANDOVAL SANTA CRUZ

NOMBRES: KATHERINE JOHANA

II. TÍTULOS Y/O GRADOS

- Maestra en Psicología Educativa – Universidad César Vallejo
- Curso de promotor y ejecutor en Primeros Auxilios Psicológicos en Tiempos Del COVID-19, Chiclayo – Perú, 26 de Julio del 2020.
- Curso de Acompañamiento Socioemocional a Familias en la Gestión Escolar, Ayacucho, a los 15 días de junio del 2020.
- I Congreso Internacional de Neuroeducación e Inteligencia emocional Arequipa, Agosto 2018.

III. ACTIVIDAD DOCENTE SUPERIOR: PREGRADO

- Docente universitaria en la Universidad Nacional de Piura en el Programa PRODEPE de la facultad de educación durante los años 2017 y 2018.

IV. ACTIVIDADES EN GENERAL

- Acompañante técnico en el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) - del Programa Nacional Cunas Más - Departamento de Cajamarca, durante los años 2019 y 2020.
- Psicóloga de JEC en la I.E. “Vicús – Chulucanas desde el 2015 hasta el 2018.
- Psicóloga serumista en el “E.S. I – 4 Bernal” – Sechura, 2014.
- El internado lo realizó en el hospital Jorge Reátegui Delgado Piura 2012 al 2013.
- Actualmente psicóloga de UGEL Sullana y ponente en talleres en II.EE y otras en la ciudad de Piura.

HOJA DE VIDA

I.DATOS PERSONALES:

APELLIDOS: ORTIZ LLACSAHUANGA NOMBRES: ALMENDRA JAZMÍN.

II. TÍTULOS Y/O GRADOS

- III CICLO DE LA MAESTRÍA EN GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
- UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO TRUJILLO – AGOSTO 2022.
- MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
- UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO PIURA – 2020.
- DIPLOMADO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
- UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA 2019.

III.ACTIVIDADES PROFESIONALES

- PSICÓLOGA EN EL CENTRO DE SALUD JUAN VALER PAITA – 2022.
- PSICÓLOGA DEL DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO EN I.E.P. ROBERT FULLER PIURA – 2021.
- PSICÓLOGA DEL DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO EN LA I.E.P. HOGAR SAN ANTONIO PIURA – 2020.
- PSICÓLOGA: ESPECIALISTA EN CONVIVENCIA ESCOLAR EN LA UNIDAD DE GESTIÓN LOCAL PIURA (UGEL) – 2019.
- PSICÓLOGA EN LA DEFENSORÍA MUNICIPAL DE NIÑOS, ADOLESCENTES EN LA MUNICIPALIDAD DE MORROPÓN CHULUCANAS (DEMUNA) – 2018.
- PSICÓLOGA DEL SERVICIO RURAL Y URBANO MARGINAL DE SALUD EN SANIDAD - EJÉRCITO PERUANO. POLICLÍNICO - COMPAÑÍA DE INGENIERÍA ANFIBIA N°111 SECHURA-MATACABALLO (SERUMS)- 2016-2017.
- PSICÓLOGA EN LA I.E.P. VIRGEN DE CHAPI – 2016.
- PSICÓLOGA EN CAMPAÑAS MÉDICAS DEL PROGRAMA DE APOYO SOCIAL (PAS) DEL GOBIERNO REGIONAL DE PIURA – 2016.
- PSICÓLOGA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE VEINTISÉIS DE OCTUBRE-DEFENSORÍA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES (DEMUNA) 2015.

Anexo 6: PRUEBA DE CONFIABILIDAD

CONFIABILIDAD VARIABLE: CONTROL DE EMOCIONES

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,610	20

INTERPRETACIÓN: En la tabla adjunta se expone que el alfa de Cronbach fue de 0,610 que de acuerdo a los rangos propuestos por George y Mallery (2003) corresponde a confiabilidad cuestionable lo que significa que el instrumento brinda la total seguridad y confianza para medir la variable control de emociones.

PRUEBA ÍTEM TOTAL

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	46,5000	14,481	-,040	,626
VAR00002	46,2857	14,286	,059	,612
VAR00003	46,2857	13,915	,199	,600
VAR00004	46,9286	13,254	,201	,599
VAR00005	46,3571	13,201	,394	,579
VAR00006	46,3571	14,016	,122	,607
VAR00007	46,7857	12,026	,501	,551
VAR00008	46,4643	11,665	,606	,535
VAR00009	46,3571	12,460	,656	,551
VAR00010	46,6429	12,164	,515	,552
VAR00011	47,4286	17,365	-,531	,718
VAR00012	47,3214	16,745	-,438	,707
VAR00013	46,8214	11,634	,490	,547
VAR00014	46,7500	11,454	,640	,527
VAR00015	46,5000	13,222	,255	,591
VAR00016	46,2143	14,471	,016	,613
VAR00017	46,3214	14,004	,142	,605
VAR00018	48,1071	14,470	,046	,611
VAR00019	46,6071	12,025	,430	,559
VAR00020	46,6786	11,560	,537	,539

**CONFIABILIDAD
VARIABLE: ESTRÉS**

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,751	21

INTERPRETACIÓN: En la tabla adjunta se expone que el alfa de Cronbach fue de 0,751 que de acuerdo a los rangos propuestos por George y Mallery (2003) corresponde a confiabilidad aceptable lo que significa que el instrumento brinda la total seguridad y confianza para medir la variable estrés.

PRUEBA ÍTEM TOTAL

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	57,5000	93,296	,611	,725
VAR00002	58,9286	93,328	,557	,727
VAR00003	58,8214	98,300	,266	,744
VAR00004	58,5357	92,628	,433	,732
VAR00005	58,4643	91,221	,485	,727
VAR00006	58,0000	89,852	,639	,718
VAR00007	58,6786	91,782	,486	,728
VAR00008	58,5357	91,962	,362	,737
VAR00009	58,4286	90,550	,391	,734
VAR00010	58,8214	88,967	,505	,724
VAR00011	58,7500	91,898	,395	,734
VAR00012	59,2857	96,582	,323	,740
VAR00013	59,0714	92,143	,427	,732
VAR00014	59,0357	98,851	,282	,744
VAR00015	57,5357	105,739	-,113	,768
VAR00016	57,2143	101,508	,052	,760
VAR00017	57,0714	95,698	,320	,740
VAR00018	57,0714	103,698	-,026	,764
VAR00019	57,4286	98,328	,182	,751
VAR00020	57,5714	105,143	-,088	,768
VAR00021	57,3929	101,803	,070	,756

Anexo 6: BASE DE DATOS

Nº DE ÍTEMS Nº de evaluados	Dimensión:Autoconciencia (10 ítems)											Dimensión:Autocontrol (10 ítems)											TV
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TD1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TD2	
1	1	3	3	2	3	1	2	2	3	1	21	3	2	3	1	1	2	2	3	1	1	19	40
2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	1	19	3	1	2	1	2	2	3	1	3	3	21	40
3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	26	1	1	3	3	2	3	2	1	1	2	19	45
4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	27	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	22	49
5	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	24	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	25	49
6	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	27	2	1	3	3	2	3	2	1	2	3	22	49
7	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	24	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	15	39
8	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	25	1	3	1	3	3	2	2	2	3	3	23	48
9	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	26	1	1	3	3	2	3	3	1	3	2	22	48
10	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	21	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	20	41
11	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	28	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	23	51
12	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	21	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	18	39
13	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	24	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	23	47
14	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	26	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	25	51
15	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	26	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	23	49
16	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	26	1	1	1	2	2	3	2	1	3	3	19	45
17	3	2	3	3	3	3	1	3	2	1	24	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	20	44
18	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	27	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	46
19	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	25	3	1	1	2	3	3	3	1	3	3	23	48
20	2	1	3	3	2	3	1	2	2	1	20	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	18	38
21	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	25	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	26	51
22	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	17	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	36
23	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	24	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	19	43
24	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	26	3	1	3	2	1	3	3	2	1	1	20	46
25	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	29	57
26	3	3	3	1	2	3	1	2	3	2	23	3	3	1	2	2	2	2	1	2	1	19	42
27	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	25	2	1	3	3	2	3	3	1	2	2	22	47

Nº DE ÍTEMS Nº de evaluados	Dimensión: Estresores (7 ítems)							Dimensión: Síntomas (7 ítems)							Dimensión: Estrategias (7 ítems)							TV			
	1	2	3	4	5	6	7	TD1	8	9	10	11	12	13	14	TD2	15	16	17	18	19		20	21	TD3
1	5	4	3	3	5	3	3	26	5	4	3	3	4	2	2	23	5	4	4	3	3	4	3	26	75
2	5	4	3	3	3	3	3	24	4	5	4	3	3	3	2	24	3	4	3	3	3	3	3	22	70
3	5	3	3	3	4	3	3	24	2	2	2	3	2	2	3	16	3	4	3	4	3	3	4	24	64
4	5	2	5	3	5	5	1	26	3	3	4	2	3	1	5	21	5	5	5	4	5	2	5	31	78
5	5	2	4	3	3	3	3	23	4	4	4	4	1	1	4	22	3	3	3	5	3	2	3	22	67
6	5	3	2	1	1	3	2	17	2	2	2	1	1	2	1	11	2	2	2	2	2	3	2	15	43
7	5	3	4	3	3	5	4	27	5	5	5	2	3	2	4	26	2	3	1	4	2	3	3	18	71
8	3	4	3	4	5	5	5	29	3	2	4	3	5	2	3	22	4	4	4	3	5	3	4	27	78
9	5	3	2	2	2	3	2	19	1	3	1	1	1	1	3	11	5	4	5	4	5	3	5	31	61
10	4	3	5	4	5	5	4	30	4	4	5	5	5	4	4	31	4	2	3	3	3	2	3	20	81
11	5	3	2	2	2	3	3	20	5	5	3	3	2	2	2	22	4	4	5	4	4	4	3	28	70
12	5	3	4	4	4	4	4	28	4	4	3	3	4	3	4	25	3	2	3	2	3	4	3	20	73
13	5	3	4	3	4	4	3	26	4	3	3	3	2	2	3	20	4	3	3	4	3	2	3	22	68
14	3	2	3	2	2	3	3	18	3	2	3	2	2	3	2	17	3	2	3	4	3	3	4	22	57
15	2	1	2	2	2	3	1	13	3	3	3	4	1	2	3	19	2	3	5	3	4	3	3	23	55
16	3	2	2	3	2	3	2	17	1	3	1	3	1	1	1	11	3	3	5	3	3	1	3	21	49
17	2	2	2	2	2	2	2	14	2	4	3	4	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	14	47
18	5	3	5	5	5	3	3	29	3	3	3	3	1	2	3	18	3	5	5	3	3	3	3	25	72
19	5	2	2	2	2	3	3	19	3	3	3	3	2	2	5	21	5	5	3	5	3	3	3	27	67
20	3	3	2	1	1	2	3	15	2	1	3	2	2	1	1	12	1	2	2	3	4	2	2	16	43
21	3	2	4	3	5	5	3	25	2	2	3	3	4	2	3	19	3	2	3	4	2	3	3	20	64
22	4	3	2	3	3	5	3	23	4	2	2	3	3	3	3	20	3	3	3	3	2	2	2	18	61
23	3	2	3	2	3	4	3	20	3	4	4	2	3	2	3	21	3	3	2	3	2	2	3	18	59
24	2	1	5	4	1	4	5	22	1	5	3	4	5	3	2	23	5	3	2	1	5	4	3	23	68
25	1	2	3	5	5	5	4	25	3	3	4	5	1	1	1	18	5	5	1	1	1	4	5	22	65
26	3	2	3	1	2	3	2	16	5	5	5	5	5	4	3	32	3	3	2	1	2	1	2	14	62
27	4	3	3	3	3	5	3	24	3	1	3	2	1	1	3	14	3	5	5	4	4	4	4	29	67

Anexo 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

Título del trabajo de investigación: Propuesta Control de Emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante pandemia COVID 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022.

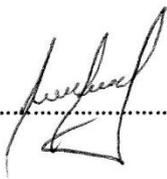
Objetivo de la investigación: Elaborar una propuesta de control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante la pandemia covid 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022.

Autora: Anny Fabiola Vilchez Vasquez.

Lugar donde se realizará la investigación: I.E. Parroquial "Santísima Cruz"

Nombre del participante: EDWIN EDUARDO RIVAS RIVAS

Yo, EDWIN RIVAS RIVAS, identificado con documento de identidad N° 42205216 he sido informado(a) y entiendo que los datos obtenidos serán utilizados para el desarrollo de la investigación arriba mencionada. Convengo y autorizo mi participación.

Firma: 

Chulucanas, 15 de Junio de 2022

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

Título del trabajo de investigación: Propuesta Control de Emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante pandemia COVID 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022.

Objetivo de la investigación: Elaborar una propuesta de control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante la pandemia covid 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022.

Autora: Anny Fabiola Vilchez Vasquez.

Lugar donde se realizará la investigación: I.E. Parroquial "Santísima Cruz"

Nombre del participante: Juan José Moncocha Saavedra

Yo, Karla Movel Saavedra Sandoval,

identificado con documento de identidad N° 43561577 he sido informado(a) y entiendo que los datos obtenidos serán utilizados para el desarrollo de la investigación arriba mencionada. Convengo y autorizo mi participación.

Firma: Karla Movel Saavedra Sandoval

Chulucanas, 15 de Junio de 2022

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

Título del trabajo de investigación: Propuesta Control de Emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante pandemia COVID 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022.

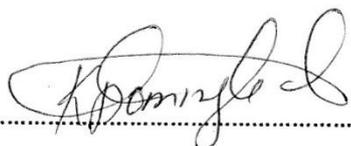
Objetivo de la investigación: Elaborar una propuesta de control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante la pandemia covid 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022.

Autora: Anny Fabiola Vilchez Vasquez.

Lugar donde se realizará la investigación: I.E. Parroquial "Santísima Cruz"

Nombre del participante: Anthony Sandoval Dominguez

Yo, Kelly Dominguez Cruz,
identificado con documento de identidad N° 45877150 he sido informado(a) y entiendo que los datos obtenidos serán utilizados para el desarrollo de la investigación arriba mencionada. Convengo y autorizo mi participación.

Firma: 

Chulucanas, 16 de Junio de 2022

PROPUESTA CONTROL DE EMOCIONES PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES ANTE PANDEMIA COVID 19 DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CHULUCANAS, 2022

1. PRESENTACIÓN

El contexto de pandemia covid 19, durante el aislamiento social y consecutivamente con la afiliación a las instituciones, ha transformado tradiciones y modos de vida de la institución educativa, siendo preciso acomodarse a contextos imprevistos e inusuales de manera incesante a partir del mes de marzo, 2020. El estudiante y los padres de familia han expuesto flexibilidad frente a los diversos eventos. Y los maestros, comenzando el mes de marzo, lograron trasladar el colegio a los domicilios confinados a través de una loable labor, en momentos con insuficientes recursos tecnológicos. Consecutivamente han intentado de equilibrar las diversas áreas (académicas, socioemocionales, entre otros.) y han adecuado los salones de clase a los protocolos de bioseguridad actuales, habiendo que enfrentarse al temor a un posible contagio diariamente. Se han distinguido derivaciones a nivel psicoeducativo respecto a la reducción de grupos, uso de mascarilla, distanciamiento social, entre otros y la manera en el que la institución educativa ha hecho frente a los diferentes eventos, siendo preciso ajustar el teletrabajo de los padres de familia y maestros con las clases remotas.

Seguimos enfrentando una pandemia que ha perjudicado a miles de individuos, especialmente a los niños y jóvenes, y la huella psíquica y educativa se empieza a reconocer mediante síntomas y signos como sentimientos de miedo, preocupación, tristeza, soledad y estrés en esta misma población.

Mi aportación, a través de la presente propuesta, tiene como objetivo disminuir el estrés en adolescentes ante la pandemia covid 19 de una escuela a través de estrategias y técnicas de prevención e intervención en control de emociones.

2.FUNDAMENTACIÓN

Las teorías referenciales de la tesis están sostenidas en enfoques como la Terapia cognitiva conductual de Ellis y Terapia cognitiva de Beck, que tuvieron como finalidad cambiar las ideas irracionales y creencias que se piensan intermediarios de diferentes problemas psicopatológicos como el estrés y la ansiedad. A su vez, se agregó técnicas para la conducción del estrés como es la inoculación al estrés, definido por Meichenbaum y Cameron (1972). Otra es la técnica de solución de problemas de D'Zurilla pues lo que se procura con la ejecución desplegar habilidades de afrontamiento, para abreviar el estrés en los estudiantes (Ramírez y González, 2012).

La actual propuesta se evidencia por que intenta elaborar destrezas y técnicas en las dimensiones de la variable estrés académico dirigido a generar cambios significativos en la comunidad estudiantil.

En cuanto a la Propuesta Control de emociones, tiene como fundamento principal la regulación emocional acerca de la conducta adaptativa (Ruiz, 2012).

3.OBJETIVOS

- **General**

Elaborar una propuesta de control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante la pandemia Covid 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022.

- **Específicos**

- ❖ Evaluar el nivel de control de emociones en sus dimensiones: autoconciencia y autocontrol en los adolescentes de una institución educativa Chulucanas, 2022.
- ❖ Identificar los componentes requeridos para diseñar la propuesta de control de emociones de una institución educativa Chulucanas, 2022.
- ❖ Determinar el nivel de estrés en sus dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en los adolescentes de una institución educativa Chulucanas, 2022.

4.MATRIZ DE INTEGRACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

ESTRÉS (variable dependiente)	Acción específica de investigación	CONTROL DE EMOCIONES (variable independiente)
<i>Estresores:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente físico y desagradable • Las evaluaciones • Problemas o conflictos con tus compañeros • Tiempo limitado para hacer el trabajo 	<p>Estrategia 01: Estrategias cognitivas</p> <p>Estrategia 02: Control de la activación emocional.</p> <p>Estrategia 03: Estrategias conductuales</p> <p>Estrategia 04: Afrontamiento paliativo</p> <p>Estrategia 05: Estrategias de regulación emocional.</p>
<i>Síntomas:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas físicos • Síntomas psicológicos • Síntomas comportamentales 	<p>Estrategia 01: Estrategias cognitivas</p> <p>Estrategia 02: Control de la activación emocional.</p> <p>Estrategia 03: Estrategias conductuales</p> <p>Estrategia 04: Afrontamiento paliativo</p> <p>Estrategia 05: Estrategias de regulación emocional.</p>
<i>Estrategias de afrontamiento:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad asertiva • Búsqueda de información sobre la situación. • Búsqueda de información sobre la situación • Elaborar un plan y ejecución de sus tareas. 	<p>Estrategia 01: Estrategias cognitivas</p> <p>Estrategia 02: Control de la activación emocional.</p> <p>Estrategia 03: Estrategias conductuales</p> <p>Estrategia 04: Afrontamiento paliativo</p> <p>Estrategia 05: Estrategias de regulación emocional.</p>

5. ORIENTACIONES DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

ESTRATEGIA 01: ESTRATEGIAS COGNITIVAS

Son un conjunto de destrezas de manejo de sí mismo que el escolar consigue, previsiblemente durante un periodo de tiempo, para gestionar su propio proceso de abordar, instruirse, analizar y solucionar inconvenientes.

Existen diferentes tipos de estrategias cognitivas y son:

- Estrategias de solución de problemas.
- Entrenamiento en autorrefuerzo
- Reestructuración cognitiva

Estrategias de solución de problemas

Las técnicas de solución de problemas poseen una especial relevancia en todo el proceso tomando en cuenta a los autores Meichenbaum y Deffenbacher (1988) quienes destacan cuatro tipos de autoinstrucciones de solución de problemas que se entrenan fundamentalmente: 1) Percibir el evento estresante como una dificultad determinada a solucionar, 2) Examinar las obligaciones que son inevitables para manejar la situación, 3) Diferenciar el evento estresante en componentes mínimos y adaptables y 4) Corregir el inconveniente instaurando un proyecto de acción en función al término señalado.

Entrenamiento en autorrefuerzo

El entrenamiento en solución de problemas suele ir conducido de un entrenamiento determinado en autorrefuerzo por los intentos de afrontamiento ejecutados y por los datos parciales o totales logrados. El entrenamiento autoinstrucciones positivas concernientes con autoeficacia y capacidad en el afrontamiento y el cumplimiento, es la forma más usada en Entrenamiento Inoculación de estrés para provocar el autorrefuerzo.

Reestructuración cognitiva

Se enfoca la caracterización y uso de destrezas cognoscitivas que se estipulan

convenientes para un afrontamiento efectivo y la transformación de las tendencias disfuncional o inadecuadas. Se maneja principalmente el estudio de la realidad aprobatoria o desaprobatoria de ideas a través del coloquio socrático entre psicoterapeuta y paciente y la ejecución de experiencias comportamentales. Por lo tanto, se van elaborando una serie de tendencias disyuntivas que podrían ser más asimiladores o notables para cada una de las secuencias significativas en que puede desligarse cada evento hostil. Se proporciona específicamente cuidado al ejercicio en autoindicaciones que puede valer de orientación para efectuar estrategias más apropiadas en cuatro instantes determinados de afrontamiento del evento: primero la elaboración para afrontarse al estresor, segunda identificación con el estresor, tercero afrontamiento de las emociones de estrés o molestia si se originan y finalmente la apreciación de las valoraciones de afrontamiento.

- 1. Preparación para enfrentarse al estresor.** Estas autoindicaciones van enfocadas a apoyar al paciente a centrarse en los requerimientos determinados de la organización y elaboración que pretenderá el afrontamiento.
- 2. Confrontación con el estresor.** La finalidad de estas autoindicaciones es registrar la activación de estrés, ratificar de no encontrarse con el evento, aclarar los signos de estrés que van surgiendo de manera constructiva, fortificar la utilización de objeciones de afrontamiento adiestradas tales como la relajación o destrezas específicas, persistir centrado en el evento.
- 3. Afrontamiento de las sensaciones de estrés o malestar si se producen.** Esta tipología de autoinstrucciones permitirán realizar técnicas que facilitan enfrentar el evento incómodo momento que puede darse en un escenario como sentirse agobiado, excedido o sin manejo de si mismo. Orientará el evento, para enfocarse en lo que se está, reconocer las emociones y guardar a que reduzcan y adquirir control interno ante lo inesperado.
- 4. Valoración de los esfuerzos de afrontamiento.** Las autoindicaciones ayudarán a seleccionar las acciones favorables que les permitió abordar el evento, a ubicar el nivel de estimación del ejercicio de las técnicas aprendidas, identificar y apreciar los progresos, a pesar de ser mínimos, motivarse y elogiarse por el avance.

Estrategias de control de la activación emocional

Frecuentemente, se pretende educar a los pacientes en diversas estrategias de relajación, ejercicios de respiración prolongada y cualquier otra representación que permita al paciente aplacar los síntomas funcionales y la tensión emocional.

Como ya hemos señalado (Ruiz, 1993) para que los métodos de control de la activación logren manejarse como un proceso de autocontrol, se orienta, al mismo tiempo a descubrir ciertos indicios que preexisten al aumento de la aceleración con la finalidad de registrar la activación, angustia o estrés, en el instante en que inicia. Igualmente es significativo preparar al paciente en la utilización de metodologías de relajación y control de la activación en los instantes de máxima rigidez y en determinados eventos que generan cierto nivel de control de la activación, pero no es viable o beneficioso su extinción.

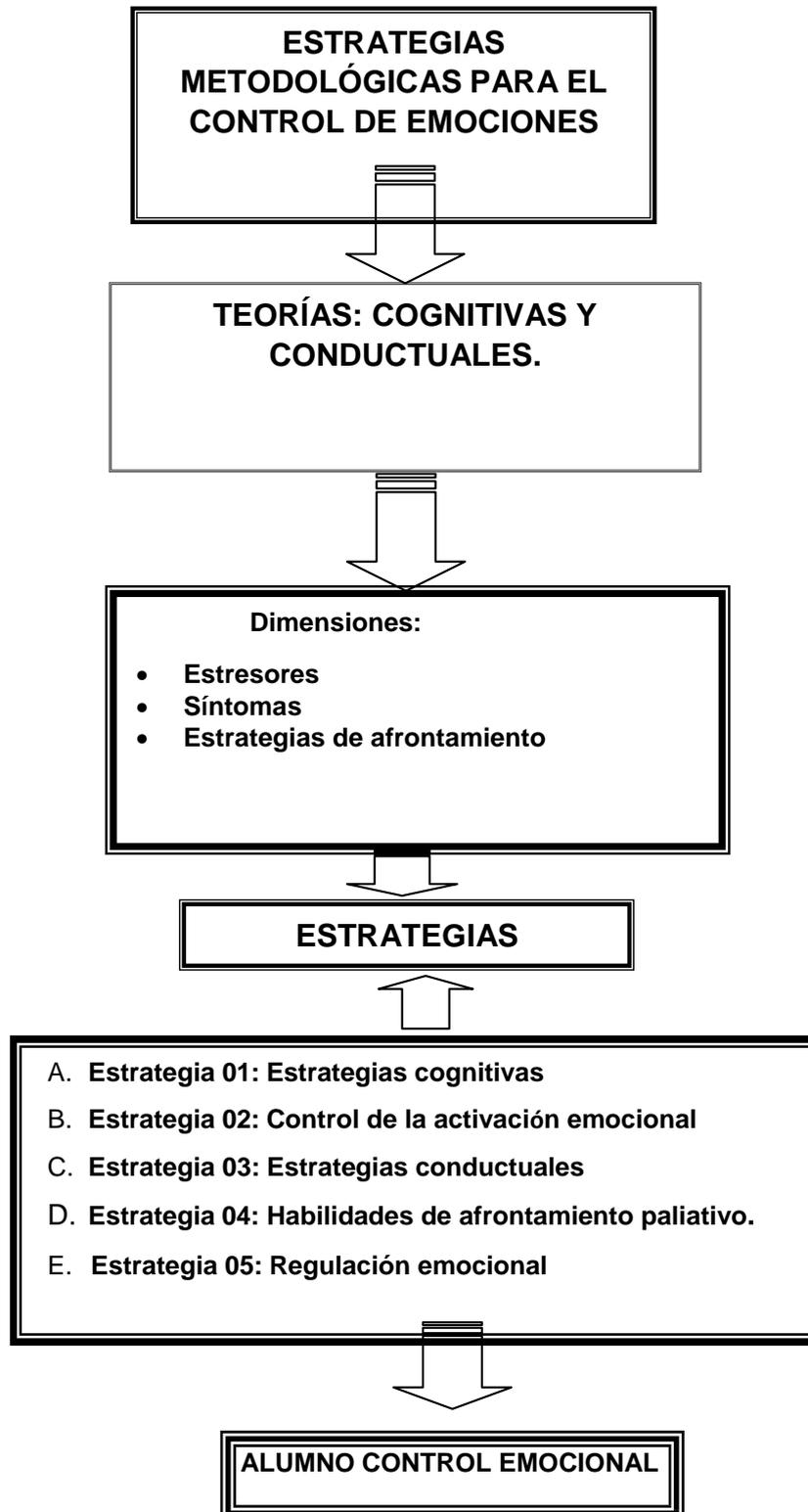
Estrategias conductuales

Las técnicas conductuales específicas que se entrenan se ajustan al tipo de dificultad y de las situaciones que lo estimulan. En las situaciones en que se originen conductas de evitación, como en las fobias y miedos, se pretende ejercitar métodos de exposición o imaginación guiada. En conflictos de ansiedad a la evaluación (Ejemplo: exámenes o exposición oral), en función de la valoración ejecutada, se ejercitan técnicas concernientes con hábitos de estudio, modelado, exposición graduada y todos aquellos métodos conductuales que ayuden a la expulsión o disminución del problema. Cuando las complicaciones están afines con el dolor, una vez elaborada la estimación oportuna teniendo en cuenta el tipo de dolor y las indicaciones médicas para manejarlos, se instruirá el entrenamiento en conductas que faciliten calmar, por ejemplo, eliminar o implantar hábitos, realizar determinados ejercicios, entre otros.

El entrenamiento en habilidades conductuales presume, por ende, el análisis y dado por el individuo. Igualmente ocurre en el entrenamiento en prácticas cognitivas y emocionales, en el entrenamiento en destrezas conductuales, es transcendental ejercitar estrategias convenientes para enfrentar diversos eventos. Por ejemplo, en el caso del dolor: antes de que se inicie, cuando se asumen los primeros síntomas, en los momentos que preexiste el dolor, cuando el dolor es de máxima intensidad y cuando el dolor ha finalizado.

CONTROL DE EMOCIONES

GRÁFICO N° 01: CUADRO DE SÍNTESIS DE LA PROPUESTA



6. Financiamiento

La escuela..... asumirá la logística para el desarrollo de las estrategias.

7. Presupuesto

Descripción	C.U(S/.)	Cantidad	Total
Materiales	100.00	00	100.00
Capacitadores	000.00	10	000.00
Ambientes y equipos	0	0	0.00
Total			100.00

8. Cronograma

Actividades	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°
1 Diseño	■	■										
2 Implementación			■	■								
3 Ejecución					■	■	■	■	■	■	■	
4 Evaluación						■	■	■	■	■	■	■

9. Evaluación

Aplicación de encuestas y formularios que permitan medir la percepción de las variables.

Anexo 9: Solicitud de autorización para realizar investigación

POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Piura, 13 de Mayo del 2022

SEÑOR

R.P. RAMIRO CASTILLO CASTRO
DIRECTOR DE LA I.E. “SANTISIMA CRUZ” - CHULUCANAS

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación
REFERENCIA : Solicitud del interesado de fecha: 13 de mayo de 2022.

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Piura, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: VILCHEZ VASQUEZ ANNY FABIOLA
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Psicología Educativa
- 4) Ciclo de estudios : III ciclo
- 5) Título de la investigación : “PROGRAMA CONTROL DE EMOCIONES PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES ANTE PANDEMIA COVID 19 DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CHULUCANAS, 2022”.

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Edwin Martín García Ramírez".

Dr. Edwin Martín García Ramírez
Jefe UPG-UCV-Piura



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ESPINOZA SALAZAR LILIANA IVONNE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "Propuesta control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante pandemia COVID 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022", cuyo autor es VILCHEZ VASQUEZ ANNY FABIOLA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 30 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ESPINOZA SALAZAR LILIANA IVONNE DNI: 02684276 ORCID: 0000-0002-6336-4771	Firmado electrónicamente por: LIESPINOZAS el 30- 08-2022 21:34:56

Código documento Trilce: TRI - 0380847