



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA PARA MEJORAR EL
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
FRENTE A LOS EXÁMENES
PARCIALES EN ALUMNOS DE UN
CENTRO PREUNIVERSITARIO DE
LIMA METROPOLITANA DURANTE UN
CICLO SEMESTRAL

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL
PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO
EN PSICOLOGÍA

MAURICIO ALONSO JARAMILLO
HERNANDEZ

LIMA – PERÚ

2024

Informe de originalidad de Turnitin

Procesado el: 18-mar-2024 18:28 -05
Identificación: 2324190595
Número de palabras: 20744
Enviado: 1

Mg. Mónica Velasco

Índice de similitud
20%

Similitud por fuente	
Fuentes de Internet:	19%
Publicaciones:	5%
Artículos de estudiantes:	9%

PROGRAMA PARA MEJORAR EL AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FRENTE A LOS EXÁMENES PARCIALES EN ALUMNOS DE UN CENTRO PREUNIVERSITARIO DE LIMA METROPOLITANA DURANTE UN CICLO SEMESTRAL Por Mauricio Alonso Jaramillo Hernández

Coincidencia del 1% (Internet desde el 07-oct-2022)

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11255/Impacto_GutierrezTrevejo_Milagros.pdf?isAllowed=v&sequence=1

1% de coincidencia ()

[Dávila Croylo, Jesús Alberto. "Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Preinternado e Internado de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma 2022-2023". Baishideng Publishing Group Inc., 2023.](#)

Coincidencia del 1% (Internet desde el 11-jun-2023)

<https://pre.cayetano.edu.pe/resena-historica/>

< 1% de coincidencia (Internet desde el 13 de octubre de 2022)

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11947/Programa_BernardoArevalo_Sara.pdf?isAllowed=v&sequence=1

< 1% de coincidencia (Internet desde el 19 de enero de 2023)

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13037/Plan_SegoviaHerrera_Paolo.pdf?isAllowed=v&sequence=1

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. MELANIA KATY GUTIERREZ YEPEZ

Presidente

Mg. ADRIANA BASURTO TORRES

Vocal

Mg. NADIA MARIA MARGARITA TOLEDO CHOQUEHUANCA

Secretaria

ASESORA DEL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Mg. MONICA ELVIRA VELASCO TAIPE

DEDICATORIA

A mi madre, por ser mi inspiración para ser mejor cada día, siempre serás mi ejemplo a seguir

A mis abuelitos, que siempre confiaron en mí inculcándome desde muy pequeño la gratitud y la perseverancia

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por permitirme seguir realizando mis sueños

A mi madre, por creer en mí brindándome su apoyo incondicional

A mi hermana, por tener un gran carisma motivándome a seguir adelante

A mi padre, por ser constante en su lucha y no desistir

A mi tío, por enseñarme que el optimismo va más allá de todo

A mis amadas mascotas, por brindarme su fiel compañía

A mi asesora, por guiarme a lo largo de la realización del presente trabajo y su
buena predisposición en cada reunión

Al área de tutoría, por todo lo aprendido y las experiencias vividas

A la Universidad Peruana Cayetano Heredia, por la formación académica y
profesional impartida

A todas y cada una de las personas que confiaron en mí

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I. EXPERIENCIA PROFESIONAL Y CONTEXTO 3

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 8

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA 27

CAPÍTULO IV. RESULTADOS 51

CAPÍTULO V. REFLEXIÓN DE LA EXPERIENCIA 73

CONCLUSIONES 77

RECOMENDACIONES 79

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 81

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Plan de talleres durante el ciclo semestral</i>	39
Tabla 2. <i>Cronograma de trabajo</i>	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Fases del estrés</i>	15
Figura 2. <i>Análisis Lógico</i>	41
Figura 3. <i>Reevaluación Positiva</i>	42
Figura 4. <i>Búsqueda de Guía y Soporte</i>	43
Figura 5. <i>Solución de Problemas</i>	44
Figura 6. <i>Evitación Cognitiva</i>	45
Figura 7. <i>Aceptación o Resignación</i>	45
Figura 8. <i>Búsqueda de Recompensas Alternativas</i>	46
Figura 9. <i>Descarga Emocional</i>	47
Figura 10. <i>¿Qué nivel de estrés has sentido durante el segundo examen parcial?</i>	51
Figura 11. <i>¿Qué pensamiento tuviste antes de dar el examen?</i>	52
Figura 12. <i>¿Sientes que has tenido mejores estrategias para controlar tu ansiedad?</i>	53
Figura 13. <i>¿Has estado asistiendo a los talleres organizados por el área de tutoría?</i>	54
Figura 14. <i>¿Confío en que puedo hacerle frente a una situación negativa?</i>	55
Figura 15. <i>¿Qué nivel de estrés has sentido durante el tercer examen parcial?</i>	56

Figura 16. <i>¿Qué pensamiento tuviste antes de dar el examen?</i>	57
Figura 17. <i>¿Sientes que has tenido mejores estrategias para controlar tu ansiedad?</i>	58
Figura 18. <i>¿Has estado asistiendo a los talleres organizados por el área de tutoría?</i>	59
Figura 19. <i>¿Confío en que puedo hacerle frente a una situación negativa?</i>	61

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional se enfoca en el programa para mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales en alumnos de un centro preuniversitario de Lima Metropolitana durante un ciclo semestral. Se realizó una caracterización del estudiante a manera de diagnóstico situacional donde se aplicaron pruebas psicológicas que medían el bienestar psicológico, rasgos personales, aptitudes cognitivas y afrontamiento a situaciones de estrés. En esta última prueba los alumnos obtuvieron índices bajos, por lo que el área de tutoría de la institución desarrolló el programa planteado con tutorías individuales y con talleres psicoeducativos que permitieron a los estudiantes desarrollar estrategias para hacerle frente a su más grande estresor, los exámenes parciales. Los resultados fueron positivos puesto a que los alumnos que asistieron a las tutorías y a los talleres evidenciaron un desarrollo en su capacidad para hacerle frente a los exámenes parciales, mejorando su autopercepción y la confianza en ellos mismos.

Palabras clave: Afrontamiento al estrés, exámenes parciales, talleres psicoeducativos, tutoría.

ABSTRACT

The present professional sufficiency work focuses on the program to improve coping with stress during partial exams in students of a pre-university center in Lima Metropolitana over a semester. A student characterization was conducted as a situational diagnosis, where psychological tests measuring psychological well-being, personal traits, cognitive abilities, and coping with stress were applied. In this last test, students scored low, prompting the tutoring area of the institution to develop the proposed program with individual tutorials and psychoeducational workshops that allowed students to develop strategies to face their greatest stressor, the partial exams. The results were positive since the students who attended the tutorials and workshops showed development in their ability to cope with the midterm exams, improving their self-perception and self-confidence.

Keywords: Coping with stress, partial exams, psychoeducational workshops, tutoring.

INTRODUCCIÓN

Para muchos estudiantes, los exámenes han sido siempre sinónimo de estrés y tensión, especialmente cuando se considera la importancia y el impacto que pueden tener en su rendimiento académico y en su futuro. En el contexto del centro preuniversitario, donde los exámenes pueden definir directamente el ingreso a la universidad, el estrés se vuelve aún más abrumador, debido a que los estudiantes enfrentan la presión de obtener una calificación satisfactoria para asegurar su vacante.

Factores cruciales, como la gestión del tiempo, el nerviosismo y la presión tanto interna como externa, pueden hacer que los estudiantes se sientan incapaces de rendir como desean en los exámenes. Por esta razón, es fundamental abordar de manera efectiva el afrontamiento al estrés, permitiendo a los alumnos gestionar sus comportamientos y emociones en situaciones complicadas y de alta presión, como las evaluaciones para acceder a la universidad.

El presente trabajo tiene como objetivo mejorar el afrontamiento al estrés entre los estudiantes del centro preuniversitario, proporcionando herramientas y estrategias para enfrentar los desafíos académicos con mayor resiliencia y determinación. A través de la implementación de talleres psicoeducativos y tutorías personalizadas se busca fortalecer las habilidades de afrontamiento, facilitando así un manejo más efectivo de las situaciones estresantes y mejorando su capacidad para afrontar los retos de la vida diaria, en especial aquellos vinculados al ingreso a la educación superior.

Con el propósito de generar un impacto positivo en el bienestar emocional y académico de los estudiantes, se pretende contribuir al desarrollo integral de los alumnos del centro preuniversitario, proporcionándoles herramientas que les permitan enfrentar los exámenes y otros desafíos con mayor confianza y eficacia. A través del fomento de estrategias de afrontamiento adecuadas, se aspira a que los estudiantes alcancen un mayor éxito académico y una mayor capacidad para enfrentar los desafíos que se les presenten en su camino hacia la universidad.

El trabajo fue organizado de la siguiente forma: en el primer capítulo se describe la experiencia profesional y contexto en el área de tutoría y consejería académica, la línea de investigación y relación con los objetivos de desarrollo sostenible; en el segundo capítulo se detalla el marco teórico, donde se encontrarán las variables abordadas en el trabajo, además de las investigaciones nacionales e internacionales; en el tercer capítulo se explica la metodología, así como el plan de intervención; en el cuarto capítulo se presenta los resultados obtenidos de las tutorías individuales y talleres psicoeducativos, finalmente en el quinto capítulo se realiza una reflexión de la experiencia seguido por las conclusiones, las recomendaciones, las referencias y los anexos.

CAPÍTULO I. EXPERIENCIA PROFESIONAL Y CONTEXTO

1.1. Descripción de la institución

La institución educativa mencionada en este trabajo fue fundada en 1984 con el propósito de abordar las deficiencias presentes en la oferta educativa escolar, las cuales impedían que los estudiantes adquirieran los conocimientos, habilidades y capacidades necesarias para enfrentar con éxito los desafíos universitarios. En consecuencia, el centro preuniversitario tiene como objetivo principal facilitar una transición sin inconvenientes entre la etapa escolar y universitaria, proporcionando a los egresados de secundaria una formación académica sólida que les permita acceder a una educación profesional de alto nivel. A lo largo del año, se ofrecen dos cursos semestrales con ingreso directo a la universidad, uno de marzo a julio y otro de agosto a diciembre. Asimismo, la institución se dedica a preparar a los estudiantes para diversas modalidades de ingreso a la universidad, entre ellas el Examen General de Admisión, Factor Excelencia, Talento Académico, entre otros.

1.1.1. Misión

“Brindar formación profesional integral a las personas a lo largo de la vida; generar y difundir conocimiento, ciencia, tecnología e innovación con excelencia, compromiso social y alcance global”. (Institución educativa, 2023)

1.1.2. Visión

“Ser una institución innovadora, con liderazgo nacional y prestigio global, comprometida con la excelencia académica, la investigación relevante y el desarrollo sostenible”. (Institución educativa, 2023)

1.1.3. Valores

La institución se fundamenta en una serie de valores institucionales que inspiran a los alumnos a desarrollarse como mejores personas día a día, respaldando la visión establecida y contribuyendo a forjar su identidad, promoviendo así una conducta institucional en todos los niveles.

Los valores fundamentales del centro preuniversitario son los siguientes:

1. Responsabilidad social: Implica tomar decisiones y actuar en línea con el compromiso de contribuir al desarrollo de la comunidad y del mundo, buscando una sociedad justa e inclusiva, y protegiendo la sostenibilidad del medio ambiente.
2. Integridad: Se refiere a actuar de manera coherente entre lo que se declara y lo que se hace, ejerciendo un liderazgo responsable y comprometido con el cambio positivo.
3. Honestidad: Implica actuar con decencia, sinceridad, rectitud y honradez en todas las acciones, condenando la corrupción.
4. Justicia: Significa actuar con equidad e imparcialidad, respetando el ordenamiento normativo institucional y nacional en todas las decisiones y acciones.
5. Libertad: Se busca promover un ambiente de diálogo en el que la comunidad preuniversitaria pueda expresarse libremente, sin coacciones ni condicionamientos, fomentando el respeto y tolerancia hacia las ideas de los demás.
6. Excelencia: La institución busca superar lo ordinario, destacar y mejorar de forma continua, enfocando todos los esfuerzos en la búsqueda de la mejora constante.

Estos valores buscan generar un cambio profundo en la institución, con el objetivo de posicionarse como un centro preuniversitario de excelencia, siempre mirando hacia el futuro y trabajando para alcanzar altos estándares de calidad en su labor educativa.

1.1.4. Ubicación

El centro preuniversitario se encuentra ubicado en la ciudad de Lima, Perú

1.2. Puesto desempeñado

Mi experiencia profesional en el área de especialidad educativa es la siguiente: Dentro de la institución, desempeño el cargo de tutor académico en el área de Tutoría y Consejería Psicológica. Mi labor en el centro preuniversitario se enfoca en proporcionar un servicio de acompañamiento emocional, así como también mejorar el bienestar y crecimiento personal de los estudiantes, promoviendo el desarrollo de habilidades y estrategias que les permitan mejorar su desempeño académico. En mi rol participé activamente en la implementación de un modelo de caracterización para identificar la capacidad de afrontamiento a situaciones estresantes de los estudiantes. Tras llevar a cabo este diagnóstico, se realizaron tutorías individuales y se organizaron talleres psicoeducativos con el propósito de desarrollar el afrontamiento al estrés frente a exámenes parciales mediante estrategias propuestas y establecidas efectivamente.

1.2.1. Principales funciones

Las principales funciones del puesto son las siguientes:

- Potenciar las estrategias de estudio y estilo de aprendizaje de los estudiantes
- Orientar en la organización de horarios y gestión del tiempo
- Resolver dudas y consultas durante el semestre académico
- Planificar las reuniones de bienvenida y de cierre de los diversos cursos ofertados
- Orientar y brindar tutoría individual a los alumnos
- Elaboración y aplicación de las evaluaciones del test de Vark
- Apoyar en la realización del Plan de Acción Tutorial (PAT) del semestre académico
- Monitorear a los estudiantes respecto a sus asistencias diarias y rendimiento académico
- Realizar seguimiento a los casos de riesgo detectados según asistencias y rendimiento académico
- Informar a los padres de familia acerca de las asistencias y rendimiento académico del estudiante
- Creación y ejecución de talleres orientados a estudiantes y padres de familia
- Mantener comunicación constante con los estudiantes, fomentando en ellos hábitos de estudio e informando fechas del cronograma de actividades establecido

1.2.2. Jefe inmediato

El jefe inmediato es la coordinadora del área de Tutoría y Consejería Psicológica, quien tiene las funciones de organizar el trabajo de los tutores y de los psicólogos para establecer las labores a realizarse según el cronograma establecido, comunicarse con otras áreas ultimando alcances para las actividades a efectuarse y planificar acciones que contribuyan al bienestar en la comunidad educativa.

1.3. La línea de investigación

El trabajo de suficiencia profesional está orientado a la línea de investigación de Bienestar psicológico en instituciones educativas, centrándose en los factores psicológicos que influyen en el bienestar de los estudiantes y en el desarrollo de la psicología educacional. Además, busca promover la satisfacción personal y emocional del estudiante, potenciando sus habilidades y fortalezas.

1.4. Objetivo de desarrollo sostenible

El Trabajo de suficiencia profesional se vincula con el objetivo de desarrollo sostenible número 3: Salud y bienestar, debido a que tiene como propósito contribuir con la mejoría de la salud mental y el bienestar de los estudiantes a través de tutorías individuales y talleres grupales personalizados de acuerdo a las necesidades académicas que presentan y temas que les serán de ayuda para afrontar su futura carrera universitaria. De esta manera, se garantiza un adecuado desarrollo intelectual, emocional y mental de los estudiantes dentro del centro preuniversitario.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Centro preuniversitario

Un centro preuniversitario es aquella institución donde un alumno se prepara académicamente reforzando conocimientos adquiridos en el colegio con la finalidad de ingresar a la universidad. Según Vidal (2023) los centros preuniversitarios son instituciones que preparan alumnos para su postulación a la universidad con el objetivo de disminuir la brecha de conocimiento entre el colegio y la educación superior. Por otro lado, Romero (2021) indica que, para muchos, esta preparación es considerada como un enlace esencial entre la etapa escolar y la universitaria.

Ambos autores concluyen que la etapa preuniversitaria es aquella que fortalece los conocimientos adquiridos en la educación escolar, no es de carácter obligatorio y se enfoca principalmente en la preparación académica.

2.1.1. Tutoría

La tutoría se considera como una forma de orientación educativa que implica brindar apoyo socioafectivo, cognitivo y pedagógico a los estudiantes. Esta modalidad es una parte esencial del currículo académico que contribuye al éxito en el aprendizaje y al desarrollo completo de los estudiantes, con un enfoque en su crecimiento personal.

Según el Ministerio de Educación (2020) es una forma de orientación en la cual los tutores brindan acompañamiento socioafectivo individualizado, lo que posibilita que los estudiantes reconozcan que cuentan con una persona que es un soporte para ellos. El tutor planifica para su atención un tiempo y espacio dentro de

la institución educativa para abordar aspectos de índole personal que no pueden ser atendidos grupalmente o que van más allá de las necesidades de orientación del grupo.

Sumado a esta idea González et al. (2018) agrega que la tutoría es un servicio altamente beneficioso para el desarrollo de habilidades en el estudiante, creando un ambiente donde es respetado y valorado, se siente en confianza y puede ser auténtico. El tutor, por su parte, muestra una dedicación especial a los estudiantes, escuchando sus necesidades, inquietudes y requerimientos, brindando apoyo y guía en su proceso de formación. De esta manera, contribuye a mejorar las relaciones de convivencia escolar y asume la tarea y responsabilidad de acompañar al estudiante en su crecimiento integral, lo cual es una labor de suma importancia.

2.1.2. Taller psicoeducativo

El taller psicoeducativo es una intervención que permite brindar información psicológica importante a varias personas simultáneamente, con el propósito de que cada participante pueda modificar sus conductas y pensamientos al procesar dicha información (López, 2021). Tanto las intervenciones psicoeducativas individuales como grupales se consideran procesos de enseñanza-aprendizaje. Las intervenciones grupales actúan como herramientas para fomentar cambios en conductas, habilidades, percepciones, actitudes, pensamientos, interacciones y creencias. El objetivo principal de las personas que participan en una intervención psicoeducativa es adquirir conocimiento y formarse, lo que les permitirá cambiar su manera de pensar y sentir.

En ese sentido, la psicoeducación es una estrategia de intervención respaldada principalmente por el paradigma cognitivo-conductual en psicología

(Vuyk, 2019). Esta intervención ofrece la posibilidad de proporcionar información relevante a nivel psicológico a múltiples individuos al mismo tiempo, lo que permite que cada participante pueda modificar sus conductas y pensamientos al procesar esa información. Además, según el Ministerio de Educación (2023) la intervención psicoeducativa es un conjunto de herramientas, técnicas y estrategias para promover el desarrollo integral del estudiante que fortalece el bienestar socioemocional y promueve su desarrollo integral.

De esta manera, un taller psicoeducativo representa un tipo concreto de intervención psicoeducativa, que proporciona un entorno de enseñanza-aprendizaje enfocado en resaltar la importancia de la dinámica grupal como una herramienta para el cambio en conductas, actitudes, habilidades, percepciones, pensamientos, creencias e interacciones.

2.1.3. Éxito académico

Mejía (2016) explica que el éxito académico de los estudiantes depende de varios factores que contribuyen al aprendizaje y al desempeño en el entorno estudiantil, abarcando diversos aspectos de la vida cotidiana, desde tareas simples hasta actividades más complejas, con el objetivo de alcanzar un alto rendimiento académico. El éxito académico se refiere a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, preuniversitario o universitario. Un estudiante con un buen rendimiento académico obtiene calificaciones positivas en los exámenes realizados durante el proceso educativo, lo que refleja sus habilidades y lo que ha aprendido a lo largo de su formación. También muestra la capacidad del estudiante para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento

académico es una meta que busca alcanzar el estudiante preuniversitario (Reyes, 2019)

2.1.5. Exámenes parciales

Arévalo (2018) manifiesta que el proceso de admisión implica la evaluación de los conocimientos previos de los estudiantes a través de pruebas que miden habilidades verbales, lógica matemática, redacción y matemáticas. También se toman en cuenta los puntajes o calificaciones obtenidas en el nivel educativo anterior. Además, los autores complementan diciendo que se seleccionan a los estudiantes que obtienen los puntajes más altos en estas pruebas y que han tenido las mejores trayectorias académicas previas.

Para el centro preuniversitario los exámenes parciales son aquellas evaluaciones donde el alumno pone a prueba los conocimientos adquiridos durante las 16 semanas que dura el semestre académico. El proceso de evaluación consta de tres exámenes: el primero de ellos tiene un porcentaje de 20% de la nota total, el segundo tiene un porcentaje de 35% y el tercer y último examen tiene un porcentaje de 45% de la nota global. Los exámenes se dieron el mes de abril, junio y julio, respectivamente. Los alumnos con mejores notas por orden de mérito ingresarán de manera directa a la universidad por lo que los exámenes son el principal evento estresor que tienen los estudiantes dentro del semestre académico.

2.2. Estrés

Según Alvites (2019) el estrés es una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que se le imponga y que sienta que es amenazadora, haciendo que el sistema nervioso se estimule y reaccione produciendo cambios a nivel psicológico (mental) o fisiológico (físico), y que se da de manera particular entre la persona y la situación. Además, Ávila (citado por Espinoza, et al., 2018) señala que el estrés es considerado uno de los problemas de salud más graves y arraigados en la actualidad, y que es un fenómeno multifactorial resultado de la interacción entre el individuo y su entorno circundante. Por esta razón, las personas deben ser capaces de afrontar los desafíos y exigencias, requiriendo recursos mentales y físicos para enfrentar situaciones adversas. Lazarus y Folkman (citado por Castillo y Barraza, 2020) definen al estrés como un sistema de procesos interdependientes incluida la evaluación y el afrontamiento que median en la frecuencia, intensidad, duración y tipo de respuestas psicológicas y somáticas.

El estrés como problema latente no va a desaparecer, sin embargo, según los autores depende mucho de la forma de afrontamiento que tiene el individuo para hacerle frente a situaciones que los ponen en una situación de incomodidad y muchas veces inestabilidad.

2.2.1. Estrés académico

Según Barraza (citado por Toribio, 2016), el estrés académico es un proceso sistémico, de naturaleza adaptativa y principalmente psicológica, que surge cuando el estudiante enfrenta, en contextos educativos, una serie de demandas que él mismo

considera estresantes. Estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en diversos síntomas (indicadores de desequilibrio). Como resultado, el alumno debe emprender acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio en el sistema.

Según Espinosa et al., (2020) el estrés académico alcanza niveles significativos en los estudios de nivel superior, debido a la gran cantidad de responsabilidades como consultas, trabajos individuales y grupales, evaluaciones, proyectos, etc., que demandan exigencia y calidad. Esto ha llevado a que varios estudiantes consideren la posibilidad de abandonar la institución. Los altos niveles de estrés en los universitarios pueden ser obstáculos o inconvenientes para el rendimiento académico, por lo que se sugiere mantener un nivel de estrés moderado para mejorar las calificaciones y el aprendizaje.

Si un estudiante universitario experimenta estrés, esto puede acarrear diversas consecuencias, como bajo rendimiento académico, irritabilidad, trastornos del sueño, complicaciones en la digestión y mayor susceptibilidad a enfermedades o alergias debido a una disminución de las defensas. Además, todas las responsabilidades universitarias, tanto dentro como fuera del aula, tienen un impacto significativo en la vida y desarrollo de los estudiantes.

Dentro de un centro preuniversitario, los estudiantes pueden enfrentar diversos estresores, como el inicio de los primeros días de clase, estar matriculado en la misma modalidad más de una vez, la dinámica del profesor, la sobrecarga académica, especialmente para aquellos que siguen asistiendo al colegio en doble turno. Otros estresores incluyen competencias con compañeros de clase y el

desempeño en los trabajos individuales y grupales solicitados por los profesores, entre otros. Sin embargo, el estresor principal es el examen parcial, ya que su resultado determina su ingreso a la universidad, dependiendo de la nota obtenida y su posición en el orden de mérito.

2.2.2. Fases del estrés

Melgosa (citado por Alvarado, 2020) explica que la persona tiene la capacidad de intuir las señales en donde se encuentra ante una situación que le genera estrés. Desde que se inicia hasta que alcanza su máximo nivel, el estrés atraviesa por tres etapas:

2.2.2.1. Fase de alarma

Durante esta etapa, se identifica claramente la presencia de un estímulo estresor. En un inicio, las reacciones fisiológicas se activan, enviando señales de advertencia al organismo como una primera línea de defensa, y también ayudan a establecer medidas preventivas frente a posibles peligros. Si el factor estresante se resuelve satisfactoriamente durante esta fase y no se manifiestan síntomas físicos, se puede considerar que el estrés ha sido gestionado con éxito. Por el contrario, si el factor estresante no se resuelve rápidamente y comienza a provocar síntomas fisiológicos, se interpreta como una señal de advertencia para el organismo. Esta fase puede surgir debido a eventos aislados o a una combinación de factores estresantes. En el primer caso, se trata de una fuente de estrés individual, mientras que en el segundo, se origina por la combinación de diversas fuentes de estrés.

2.2.2.2. Fase de resistencia

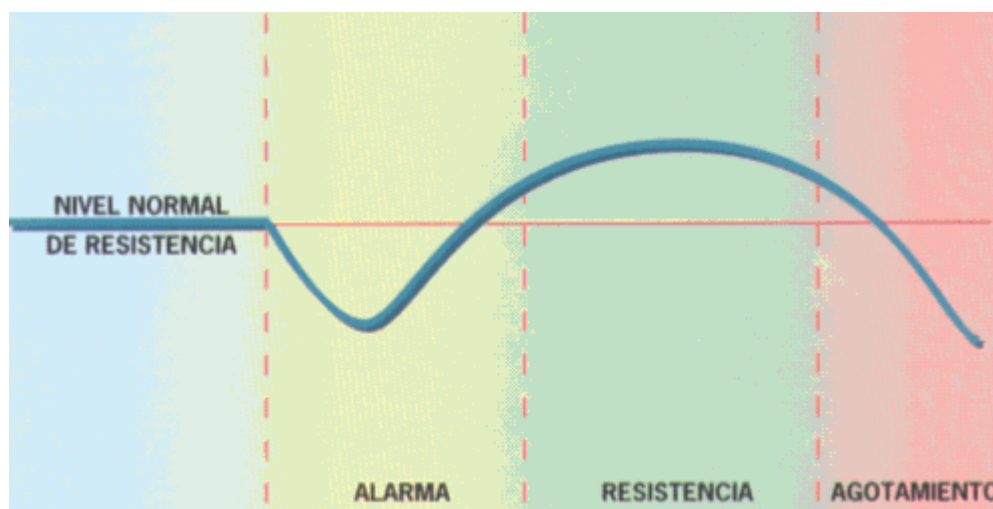
Cuando el estrés se inicia y su intensidad supera el estado de alerta del individuo, entra en juego la fase de resistencia. Durante esta etapa, se presentan síntomas fisiológicos como cansancio, palpitaciones y bajo rendimiento, además de síntomas psicológicos como frustración y baja auto percepción, entre otros.

2.2.2.3. Fase de agotamiento

Esta fase representa la etapa final del estrés, donde la fatiga, la ansiedad y la depresión pueden manifestarse tanto individual como colectivamente. La fatiga persiste incluso después del descanso y se manifiesta junto con irritabilidad, ira y tensión. La ansiedad se arraiga y puede surgir en situaciones que antes no provocaban incomodidad. Por otro lado, en la depresión, se experimenta una falta de motivación para realizar cualquier actividad y se tienen pensamientos pesimistas sobre uno mismo.

Figura 1.

Fases del estrés



Nota. Fuente: Melgosa, 2006

2.2.3. Síntomas comunes del estrés

Según Araujo (2020), el estrés desencadena síntomas que provocan cambios inusuales en el organismo, los cuales incluyen los siguientes:

- Taquicardia (latidos más rápidos del corazón)
- Insomnio (problemas para conciliar el sueño)
- Alteración del apetito
- Ansiedad (nerviosismo)
- Fatiga
- Falta de concentración
- Rigidez muscular (dolor muscular)
- Dolor intenso de cabeza
- Hipoxia aparente (sensación de falta de aire)
- Trastornos emocionales (alteraciones de humor, irritabilidad)
- Pérdida de la capacidad para la socialización
- Pupilas dilatadas

Es esencial conocer estos síntomas detallados para poder identificar si una persona está experimentando una situación estresante. Además, Ávila (2014) complementa estos síntomas con niveles que actúan como indicadores para clasificar el estrés en diferentes categorías:

2.2.3.1. Nivel cognitivo

El nivel cognitivo se distingue por la presencia de pensamientos, emociones de miedo y aprensión. La persona tiende a dar vueltas a las cosas, sin hallar soluciones a sus problemas, preocupándose por cuestiones intrascendentes y

enfrentando dificultades para resolver pequeñas situaciones, que se convierten en una obsesión. Esto da lugar a una sensación de inseguridad y provoca dificultades en la concentración, resultando en una falta de atención.

2.2.3.2. Nivel fisiológico

El estrés se presenta con una amplia gama de síntomas físicos, incluyendo dolores de cabeza, hipertensión, debilidad, trastornos del sueño, sensaciones de ahogo, aumento de la sudoración, molestias estomacales, afecciones en la piel, tensión generalizada, dolor en el cuello, la espalda y en el pecho, simulando incluso un infarto cardíaco, entre otros. Estos síntomas pueden afectar el rendimiento y potencialmente tener secuelas que pongan en riesgo el bienestar del organismo.

2.2.3.3. Nivel motor

El estrés puede manifestarse a través de acciones observables, como una mayor facilidad para llorar, el aumento de hábitos compulsivos como comer, fumar o beber alcohol. También pueden aparecer tics nerviosos, comportamientos extraños y sin una finalidad aparente. Además, puede surgir un deseo de huir o evitar la situación que provoca la sensación de estrés.

2.2.3.4. Nivel emocional

El estrés puede generar a nivel emocional una gran variedad de respuestas como miedo, irritabilidad, tristeza o desesperanza. Las emociones intensas pueden afectar el bienestar psicológico y social de una persona, influenciando en sus interacciones con los demás. La respuesta emocional al estrés puede variar según la percepción individual de la situación y la capacidad de afrontamiento personal.

2.3. Afrontamiento al estrés

Se entiende al afrontamiento como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas, que son evaluadas por el sujeto como excedentes o desbordantes a sus recursos (Lazarus y Folkman, citado por Kloster y Perrotta, 2019). Esto puede entenderse como un modo de atenuar el impacto del estímulo estresor habiendo sido evaluada previamente por la persona dándole una valoración en específico con la finalidad que pueda mantener su propia regulación emocional durante los periodos de estrés.

Así mismo, Amarís et al. (2013) contempla el afrontamiento como un proceso dinámico en evolución, donde las condiciones del contexto sociocultural influyen en la forma en que el individuo interactúa consigo mismo y con su entorno.

Los autores convergen en que el afrontamiento al estrés puede variar según la manera en que se perciba el estímulo estresor como forma de amenaza, teniendo en cuenta la experiencia que se tenga del mismo y la forma en la que influye el ambiente en el individuo.

2.3.1. Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984) definen las estrategias de afrontamiento como "esfuerzos cognitivos y conductuales constantes que son utilizados para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas excediendo los recursos del individuo". Son las acciones o enfoques específicos que una persona emplea para hacer frente a una situación estresante particular en un momento dado,

representan técnicas y respuestas determinadas que una persona adopta para lidiar con el estrés en una situación específica.

Mayordomo (2013) describe que las estrategias de afrontamiento se dividen en dos dimensiones: aquellas orientadas al problema y las que están enfocadas en la emoción. Las estrategias orientadas al problema son las siguientes:

- El afrontamiento activo: Se refiere a la ejecución directa de acciones con el propósito de enfrentar y reducir al máximo los efectos negativos del estresor.
- La planificación: Engloba el pensamiento y la organización de diversas estrategias de acción para abordar y gestionar el problema.
- La supresión de otras actividades: Implica eliminar cualquier distracción que pueda interferir, permitiendo así evitar factores estresantes.
- La postergación del afrontamiento: Se refiere a la intención de posponer el enfrentamiento, esperando el momento adecuado para actuar y evitando decisiones precipitadas.
- La búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: Consiste en buscar consejo, asistencia e información de personas de confianza o expertos en el tema, con el fin de afrontar adecuadamente el problema.

Las estrategias orientadas en la emoción son las siguientes:

- Búsqueda de apoyo social por razones y/o motivos emocionales: Se refiere a la búsqueda de apoyo en otros para recibir apoyo moral, empatía y comprensión con el objetivo de aliviar la reacción emocional negativa.

- **Aceptación-resignación:** Engloba diferentes etapas donde la persona inicialmente acepta la existencia de la situación estresante y posteriormente toma conciencia de su realidad, comprendiéndola como un hecho inalterable.
- **Acudir a la religión:** Consiste en buscar ayuda a través de la religión para intentar reducir la tensión existente.
- **Reinterpretación positiva y crecimiento:** Implica evaluar el problema de forma positiva, considerándolo como un aprendizaje en lugar de un factor estresante.
- **Negación:** Se refiere a la conducta de la persona al actuar como si el estresor no existiera.

2.4. Modelos teóricos que explican el afrontamiento al estrés:

2.4.1. Modelo de Lazarus y Folkman

Según la teoría de Lazarus y Folkman, cuando un sujeto se enfrenta a un evento o situación que podría convertirse en un potencial estresor, su respuesta y reacción dependerán de cómo perciba o valore ese acontecimiento. En este sentido, el sujeto realizará una evaluación primaria, analizando si el hecho es positivo o negativo y las posibles consecuencias en el futuro. Sin embargo, la evaluación secundaria es la más relevante, debido a que en este punto se analizarán las propias habilidades y capacidades del sujeto para enfrentar el evento estresante, lo que determinará las reacciones de estrés. Por lo tanto, se explica que la reacción al estrés

no es universal, sino que está influenciada por los recursos y capacidades personales de afrontamiento de cada individuo. (Vázquez et al., 2004)

2.4.2. Modelo de Moos

Moos sostiene que las estrategias de afrontamiento que una persona emplea están influenciadas por los factores estresantes presentes y los recursos sociales disponibles. Junto con la personalidad del individuo, estos elementos determinan qué estrategia de afrontamiento se utilizará. En este sentido, se han identificado ocho estrategias de afrontamiento diferentes: análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y apoyo, acción para resolver un problema, evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas y descarga emocional. (Ahumada y Escalante, 2011)

2.5. Antecedentes

2.5.1. Investigaciones nacionales

Maldonado y Muñoz realizaron la siguiente investigación titulada: “Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este” publicado en el año 2019. El propósito principal de este estudio fue determinar si existe una relación significativa entre el estrés académico y las formas en que los estudiantes enfrentan dicho estrés en la Facultad de Ciencias de la Salud. La metodología de investigación empleada fue de naturaleza no experimental, de corte transversal y se basó en un enfoque cuantitativo. La recopilación de datos se llevó a cabo mediante la

utilización de dos herramientas: el Inventario del Estrés Académico SISCO y el Cuestionario COPE, que evalúa las estrategias de afrontamiento del estrés. La muestra de participantes que se incluyó en el estudio estaba compuesta por un total de 292 estudiantes. Los resultados revelaron que no existe una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias generales de afrontamiento del estrés. Esto se debe a que la efectividad de estas estrategias depende de factores individuales y sociales específicos. No obstante, se encontró una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en la evitación.

Chávez y Peralta llevaron a cabo el estudio llamado: “Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú” publicado en el año 2019. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y la autoestima en el grupo de estudiantes de enfermería en mencionada región. Este estudio se enmarca en una metodología descriptiva y correlacional, llevada a cabo en un contexto de corte transversal. La población de interés estuvo compuesta por 126 estudiantes de enfermería que cursaban desde el primer hasta el quinto año de estudios en la Universidad Nacional de San Agustín en Arequipa, Perú. Para la selección de la muestra, se utilizó un método de muestreo probabilístico estratificado. Se aplicaron dos instrumentos específicos para la recopilación de datos: el Inventario de Estrés Académico y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados arrojados por la investigación indican que a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios, experimentan un aumento en los niveles de estrés académico y una disminución en su autoestima. Además, se observó que la

mayoría de los estudiantes percibe altos niveles de factores estresantes, con más de la mitad manifestando síntomas de estrés de nivel moderado. En cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas, la mayoría se ubicó en un nivel intermedio. Como conclusión, el estudio destaca que existe una relación inversa entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de enfermería.

Chuquista desarrolló la investigación “Estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto” publicado en el año 2018. El objetivo del estudio fue confirmar la existencia de un vínculo significativo entre la ansiedad ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de ingeniería ambiental de la Universidad Peruana Unión. Participaron 224 estudiantes de ingeniería ambiental de ambos sexos, que conformaron la muestra absoluta de la metodología. Se utilizaron como herramientas de medición el cuestionario de ansiedad ante los exámenes, que está organizado unidimensionalmente en 19 ítems, y el ACEA, que tiene 23 ítems distribuidos en tres dimensiones. Se descubrió a partir de los hallazgos que los mecanismos de afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes tienen una relación significativa y directa. Lo mismo ocurre con la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la dimensión de búsqueda de apoyo. Por último, se encontró que la ansiedad ante los exámenes y la planificación tienen una correlación marginalmente significativa pero directa. Esto permite llegar a la conclusión de que la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes se correlaciona significativamente con las estrategias de afrontamiento del estrés académico.

2.5.2. Investigaciones internacionales

Valdés, Marentes, Correa, Hernández, Enríquez y Quintana llevaron a cabo en México la investigación titulada: “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería” publicada en el año 2022. El propósito principal de este estudio fue examinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes matriculados en programas de Licenciatura en Enfermería en Instituciones de Educación Superior. La metodología aplicada en esta investigación fue de naturaleza no experimental y correlacional. Se llevó a cabo un muestreo probabilístico estratificado, que incluyó a un total de 250 estudiantes. Para la recopilación de datos, se emplearon tres instrumentos: un cuestionario que indagaba sobre las características sociodemográficas de los participantes, una herramienta para medir el nivel percibido de estrés y el Inventario Breve de Estrategias de Afrontamiento (Brief COPE) para evaluar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Dentro de la muestra estudiada, el 74.4% eran mujeres y el 25.6% hombres, y ambos géneros exhibieron niveles de estrés moderados, siendo esta la categoría predominante (78%). La estrategia de afrontamiento emocional activo fue la más reportada con mayor frecuencia entre los participantes. Los resultados del estudio revelaron que los niveles más altos de estrés se manifestaban en estudiantes que cursaban únicamente asignaturas teóricas. Como recomendación basada en los hallazgos, se sugiere implementar intervenciones destinadas a ayudar a los estudiantes a gestionar de manera adecuada el estrés.

Rodríguez, Maury, Troncoso, Morales y Parra realizaron en Chile la investigación titulada: “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile” publicada en el año 2020. El objetivo fue determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud en Santiago de Chile. Para llevar a cabo esta investigación, se utilizó un enfoque transversal y analítico, realizándose en una institución de educación superior de carácter privado ubicada en Santiago de Chile. En el estudio se aplicaron dos instrumentos específicos para recopilar datos: el "Estrés Académico Modificado" y la "Escala de Afrontamiento del Estrés Académico". La muestra de participantes estuvo compuesta por un total de 236 mujeres y 162 hombres, todos ellos estudiantes que se encontraban en el segundo y tercer año de carreras relacionadas con la salud, como Nutrición, Kinesiología, Enfermería y Terapia Ocupacional. Los resultados obtenidos en la investigación indicaron que la principal fuente de estrés académico reportada por los estudiantes se relacionaba con la sobrecarga de trabajo. Además, los participantes experimentaban principalmente reacciones físicas frente a situaciones de estrés académico y mencionaban la reevaluación positiva como la estrategia de afrontamiento más utilizada. En menor medida, optaban por buscar apoyo como estrategia para enfrentar el estrés académico.

Rodríguez, Fonseca y Aramburú desarrollaron en Argentina una investigación titulada: “Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina” publicada en el año 2020. El objetivo principal de este estudio fue analizar el nivel de estrés

académico percibido por los alumnos que estaban comenzando su formación en la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba. Para llevar a cabo esta investigación, se utilizó un enfoque descriptivo, y la muestra de participantes estuvo compuesta por un total de 291 estudiantes. La información necesaria se recopiló mediante la administración de un cuestionario denominado "Inventario Sisco del Estrés Académico". Los resultados obtenidos en el estudio revelaron que el 98,3% de los estudiantes encuestados percibieron niveles de estrés académico. Específicamente, el 88,81% de estos estudiantes se ubicaron en las categorías que indicaban niveles más altos de estrés académico. Además, se identificó una correlación significativa entre las dimensiones de "Estresores" y "Reacciones", así como entre "Estresores" y "Estrategias". La estrategia de afrontamiento más usada fue la concentración en resolver la situación, no presentando asociación ni con el sexo ni con la edad.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Contextualización del problema

Al inicio del semestre académico, según el modelo de caracterización planteado para el periodo estudiantil 2023-I, se aplicaron pruebas psicológicas para medir el bienestar psicológico, aptitudes cognitivas, rasgos personales y el afrontamiento al estrés. El trabajo se centra en el diagnóstico encontrado en base a sus resultados. Según el diagnóstico los alumnos, quienes tenían las edades de 16 a 25 años, obtuvieron puntajes bajos en la prueba del afrontamiento al estrés, por lo que se empezó a trabajar en base a la mencionada prueba.

La prueba que se utilizó para evaluar el afrontamiento al estrés fue el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A), la cual se adaptó y se aplicó de forma virtual mediante la herramienta Google Forms, recopilando los datos de una manera eficiente. En total contiene ocho escalas, cuatro que miden la aproximación al problema (análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte, solución de problemas) y cuatro que miden la evitación al problema (evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas, descarga emocional).

Según el modelo de caracterización de estudiantes a manera de diagnóstico, los primeros días de clase se propuso realizar tutorías individuales y talleres psicoeducativos con la finalidad de mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales en estudiantes del centro preuniversitario, debido a que durante el semestre los exámenes parciales son el mayor estresor para los estudiantes que

buscan ocupar los primeros puestos para obtener una vacante directa a la universidad.

Los talleres psicoeducativos no fueron obligatorios por lo cual la asistencia está supeditada al interés que mostraron los estudiantes por los temas que se fueron desarrollando. Se les enviaba flyers, recordatorios virtuales y avisos en las mismas aulas para incentivar al estudiantado a asistir. Cada taller tuvo una duración aproximada de 60 minutos desarrollándose los días martes, viernes (presencial) y sábado (virtual) con los estudiantes que eran partícipes. Además, después de cada taller se realizaban preguntas relacionadas al mismo a los participantes (Anexo 8) para conocer lo que aprendieron. Finalmente, después del segundo y tercer examen parcial se les aplicaba un cuestionario Forms (Anexo 9) acerca de cómo se sintieron al dar el examen y las estrategias que recurrieron para hacerle frente a dicha situación estresante.

Los estudiantes preuniversitarios, aquellos que están en la etapa educativa previa a ingresar a la universidad, experimentan una serie de desarrollos cognitivos, emocionales y sociales que son fundamentales en su transición hacia la adultez.

En cuanto al desarrollo cognitivo, los estudiantes adquieren habilidades de aprendizaje más avanzadas, como la planificación, la organización y la gestión del tiempo, debido a que se enfrentan a un aumento en la carga de trabajo académico.

En el desarrollo emocional, los estudiantes desarrollan una comprensión más profunda de su identidad y autoconcepto, lo que puede influir en su autoestima y confianza en sí mismos.

Finalmente, en el desarrollo social, los estudiantes comienzan a definir su identidad social, incluyendo su grupo de amigos, intereses culturales y valores personales, pueden explorar nuevas amistades y grupos sociales, lo que puede influir en su comportamiento y toma de decisiones.

Es importante destacar que el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes preuniversitarios puede variar ampliamente de una persona a otra debido a factores individuales y contextuales. Además, esta etapa es crucial para la preparación de su ingreso a la educación superior y para la construcción de su identidad adulta. Por lo tanto, es esencial proporcionarles un apoyo adecuado para ayudarlos a navegar por estos desafíos y lograr un desarrollo positivo en todas estas áreas.

3.2. Justificación del problema

3.2.1. Justificación teórica

El estrés académico, especialmente en períodos de evaluaciones como los exámenes parciales, es una preocupación común entre los estudiantes preuniversitarios. La presión académica, las altas expectativas, el miedo al fracaso, así como la sobrecarga de trabajo académico pueden generar niveles significativos de estrés que afectan negativamente el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Por lo tanto, fue necesario implementar un programa para mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales en alumnos de un centro preuniversitario, con el fin de brindarles estrategias efectivas para afrontar de manera positiva y adaptativa las situaciones de evaluación.

La base teórica de este programa se fundamenta en varios enfoques y teorías que abordan el estrés, el afrontamiento y el rendimiento académico. Se considera el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), que sugiere que el estrés es una relación entre el individuo y el entorno, y que el afrontamiento es el proceso mediante el cual se manejan las demandas percibidas. Al brindar a los estudiantes estrategias específicas de afrontamiento, se busca promover una evaluación menos estresante de los exámenes y una mayor percepción de control sobre la situación académica.

3.2.2. Justificación metodológica

La justificación metodológica del programa para mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales se fundamenta en la necesidad de implementar una estrategia estructurada para evaluar, intervenir y medir el impacto del programa en los estudiantes durante un ciclo semestral. El enfoque metodológico se adapta a las características del grupo objetivo, el contexto educativo y las teorías psicológicas que sustentan la intervención. De esta manera se busca proporcionar resultados confiables y válidos que permitan una intervención efectiva en el manejo del estrés académico y la mejora del afrontamiento al estrés durante un ciclo semestral.

3.2.3. Justificación práctica

La justificación práctica del programa para mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales es tener en cuenta la identificación temprana del estrés académico debido a que el programa se enfocó en identificar

tempranamente los síntomas de estrés en los estudiantes, permitiendo una intervención oportuna antes que el estrés se agrave y afecte negativamente su desempeño académico.

El programa también se centró en fomentar el desarrollo de habilidades prácticas, proporcionando a los estudiantes herramientas y estrategias de afrontamiento. Estas habilidades incluyen técnicas de relajación, control de la respiración, regulación emocional y gestión del tiempo, estas destrezas son de utilidad y benefician al estudiante tanto en situaciones de estrés académico como en contextos fuera del ámbito educativo.

3.2.4. Relevancia social

La relevancia social del programa para mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales fue la de mejorar el bienestar estudiantil, en ese sentido el estrés académico puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y mental de los estudiantes, al brindarles estrategias para afrontar el estrés, se busca mejorar la calidad de vida de los alumnos, promoviendo un ambiente académico más saludable y positivo.

Además, los alumnos preuniversitarios son el futuro de la sociedad y contribuirán al crecimiento del país en diversas áreas profesionales. Un adecuado manejo del estrés durante esta etapa educativa puede influir en su desarrollo personal y profesional, contribuyendo a formar individuos más resilientes y capaces de enfrentar los desafíos laborales.

3.3. Intervención

Los estudiantes del centro preuniversitario según el diagnóstico inicial tuvieron bajos niveles de afrontamiento al estrés ante situaciones estresantes, su estresor más importante son los exámenes parciales que definen su vacante y por ende su ingreso a la universidad. Para mejorar su afrontamiento al estrés frente a mencionadas evaluaciones, el área de tutoría creó un programa el cual abarca tutorías individuales acorde a las necesidades que presentan los estudiantes y talleres psicoeducativos que fomentarán en ellos el uso de estrategias para hacerle frente a situaciones estresantes.

Al finalizar cada taller, se realizaron preguntas a los asistentes con la finalidad de conocer su aprendizaje final, así como también saber si les fue de utilidad los temas y estrategias aprendidas. Además, después del segundo y tercer examen parcial se les envió un cuestionario para conocer cómo se sintieron después de la evaluación, así como las estrategias que utilizaron para afrontar esta situación de estrés.

3.3.1. Objetivo General

- Mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales en estudiantes de un centro preuniversitario de Lima Metropolitana.

3.3.2. Objetivos Específicos

- Brindar estrategias de afrontamiento frente a la respuesta fisiológica del estrés en los estudiantes de un centro preuniversitario de Lima Metropolitana.
- Brindar estrategias de afrontamiento frente a la respuesta cognitiva del estrés en los estudiantes de un centro preuniversitario de Lima Metropolitana.
- Brindar estrategias de afrontamiento frente a la respuesta conductual del estrés en los estudiantes de un centro preuniversitario de Lima Metropolitana.
- Brindar estrategias de afrontamiento frente a la respuesta emocional del estrés en los estudiantes de un centro preuniversitario de Lima Metropolitana.

3.3.3. Indicadores de logro asociados

Al finalizar las intervenciones con los estudiantes, y con los datos obtenidos de las respuestas del Google Forms y la retroalimentación al finalizar cada taller, se obtuvieron los siguientes logros:

- Los alumnos que incorporaron las siguientes estrategias de afrontamiento brindadas en los talleres psicoeducativos y/o tutorías individuales mejoraron su respuesta fisiológica del estrés:
 - Relajación diafragmática
 - Respiración alternada por las fosas nasales

- Relajación progresiva de Jacobson
 - ¿Qué hacer durante el examen?
- Los alumnos que incorporaron las siguientes estrategias de afrontamiento brindadas en los talleres psicoeducativos y/o tutorías individuales mejoraron su respuesta cognitiva del estrés:
 - Cualidades desconocidas y por conocer
 - Árbol del Autoconocimiento
 - Aceptarse a sí mismo
 - Vivir con propósito
 - Identificando la imagen
 - ¿Qué hacer después del examen?
- Los alumnos que incorporaron las siguientes estrategias de afrontamiento brindadas en los talleres psicoeducativos y/o tutorías individuales mejoraron su respuesta conductual del estrés:
 - Ladrones del tiempo
 - Armandando mi horario
 - Semáforo de prioridades
 - Curva de rendimiento
 - ¿Qué hacer antes del examen?
- Los alumnos que incorporaron las siguientes estrategias de afrontamiento brindadas en los talleres psicoeducativos y/o tutorías individuales mejoraron su respuesta emocional del estrés:

- Camino a ciegas
- Ponle color
- Pilares de la inteligencia emocional
- Mil caras
- Mis objetivos
- ¡Todos al escenario!
- Círculo de conversación

3.4. Descripción del público objetivo que participó en la intervención

- Unidad de análisis: Estudiante de un centro preuniversitario que cursa un semestre académico que otorga vacante directa a la universidad según orden de mérito.
- Población: Todos los estudiantes de un centro preuniversitario que cursan un semestre académico que otorga vacante directa a la universidad según orden de mérito.
- Muestra: Estudiantes del centro preuniversitario que asistieron a los talleres psicoeducativos y/o tutorías individuales, que cursan un semestre académico que otorga vacante directa a la universidad según orden de mérito.

3.4.1. Criterios de Inclusión

- Estudiantes inscritos en modalidad presencial y virtual del curso que otorga una vacante directa a la universidad.

- Estudiantes que se hayan inscrito más de una vez al curso que otorga una vacante directa a la universidad.
- Estudiantes que se encuentren llevando el curso que otorga vacante directa a la universidad en los turnos mañana y tarde.
- Estudiantes que hayan participado en las tutorías individuales y/o talleres psicoeducativos.

3.4.2. Criterios de Exclusión

- Estudiantes matriculados en el centro preuniversitario que no llevan un curso que otorga una vacante directa a la universidad.
- Estudiantes que se hayan retirado por diferentes motivos del centro preuniversitario.
- Estudiantes que no hayan respondido la prueba CRIA de afrontamiento a situaciones estresantes.
- Estudiantes que hayan realizado de manera incompleta la prueba CRIA de afrontamiento a situaciones estresantes.
- Estudiantes que no hayan participado en las tutorías individuales y/o talleres psicoeducativos.

3.5. Descripción del procedimiento de intervención

3.5.1. Tutorías individuales

En el semestre académico 2023-I realicé 116 tutorías individuales con un total de 95 alumnos, mientras que a nivel área se realizaron 387 tutorías individuales con un total de 317 alumnos. Como primera atención se registraba en la ficha de entrevista inicial (Anexo 6) donde a manera de primera entrevista se le preguntaba al alumno aspectos relacionados a planificación, capacidades académicas, familia y ansiedad ante exámenes. De esta manera se recopilaba los datos necesarios para las siguientes tutorías, teniendo información clara y precisa.

Luego de tener la información inicial del estudiante, se agendaba una segunda tutoría individual donde se utilizaba la entrevista semiestructurada de seguimiento (Anexo 7) para monitorear al alumno acerca de cómo iba su desempeño en el semestre, si realizaba sus evaluaciones diarias, cómo se encontraba anímicamente y cuáles eran las habilidades académicas que sentía que debía mejorar para trabajarlas en las siguientes semanas.

Las sesiones de tutoría se daban de forma virtual y presencial, citando a todos los alumnos de las aulas, sin excepción, para tratar temas de asistencias a las clases, calificaciones y se les brindaba pautas, estrategias y recomendaciones de los talleres psicoeducativos dictados.

3.5.2. Talleres psicoeducativos

En los talleres psicoeducativos se obtuvo la participación de 29 alumnos con una asistencia total de 98 alumnos a lo largo de los 05 talleres dictados, donde se brindaron 22 estrategias de afrontamiento para trabajar en los distintos tipos de respuestas divididas en fisiológicas (04 estrategias), cognitivas (06 estrategias), conductuales (05 estrategias) y emocionales (07 estrategias).

Los talleres psicoeducativos se realizaban tres veces a la semana, martes y viernes de forma presencial y los días sábados de manera virtual para que los alumnos tengan la oportunidad de conectarse en el caso no hayan podido asistir presencialmente por temas de diversa índole. El tema del taller desarrollado por semana se repetía en los tres días anteriormente mencionados, facilitando al alumno la opción de escoger un día determinado, con la finalidad que pueda asistir sin inconvenientes y aprovechar el taller en toda su expresión.

3.5.3. Población beneficiada del programa

La población beneficiada del programa fue de 346 alumnos, 317 alumnos que asistieron a las tutorías individuales y 29 alumnos que asistieron a los talleres psicoeducativos. No se tomó en consideración a 53 alumnos, los cuales no asistieron a ninguna tutoría individual ni taller psicoeducativo.

Plan de talleres durante el ciclo semestral

Tabla 1.

Plan de talleres

Sesión	Nombre del taller	Objetivo	Estrategias	Asistencia (alumnos)
1	Taller de organización: “Con el tiempo a mi favor, claves para una adecuada organización del tiempo”	Brindar técnicas específicas para fortalecer la capacidad de organización del estudiante	<ul style="list-style-type: none"> - Ladrones del tiempo - Armando mi horario - Semáforo de prioridades - Curva de rendimiento 	29
2	Taller de estrés y relajación: “Identifico, actúo y me relajo”	Brindar técnicas de relajación para ser aplicadas en situaciones que generen estrés a los estudiantes durante sus actividades académicas	<ul style="list-style-type: none"> - Relajación diafragmática - Respiración alternada por las fosas nasales - Relajación progresiva de Jacobson 	20
3	Taller de autoestima y autoconfianza: “Happy to be me”	Brindar herramientas útiles para fomentar mayor autoestima y autoconfianza en el estudiante	<ul style="list-style-type: none"> - Cualidades desconocidas y por conocer - Árbol del Autoconocimiento - Camino a ciegas - Aceptarse a sí mismo - Vivir con propósito 	18
4	Taller de inteligencia emocional: “Pensando con el corazón”	Brindar conocimiento y técnicas sobre inteligencia emocional para que los estudiantes desarrollen la habilidad de regular sus propias emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Ponle color - Pilares de la inteligencia emocional - Mil caras - Mis objetivos - ¡Todos al escenario! - Círculo de conversación 	14
5	Taller de ansiedad ante las evaluaciones: “Luces, calma y acción”	Brindar herramientas adecuadas para que el estudiante afronte el estrés causado por las evaluaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Identificando la imagen - ¿Qué hacer antes del examen? - ¿Qué hacer durante el examen? - ¿Qué hacer después del examen? 	17

3.5.3. Instrumento utilizado en el diagnóstico

1. Afrontamiento a situaciones estresantes - Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos CRI-A

La prueba CRI-A es una herramienta que facilita la evaluación de las respuestas de afrontamiento que una persona utiliza para enfrentar problemas o situaciones estresantes. Consta de 48 ítems que se califican en una escala de cuatro puntos, destinada a evaluar la percepción primaria de la situación estresante. Contiene dos áreas de evaluación: aproximación al problema y evitación al problema, cada una con cuatro escalas, las cuales son las siguientes:

- Aproximación al problema:

Análisis Lógico

Reevaluación positiva

Búsqueda de guía y soporte

Solución de problemas

- Evitación al problema:

Evitación cognitiva

Aceptación o resignación

Búsqueda de recompensas alternativas

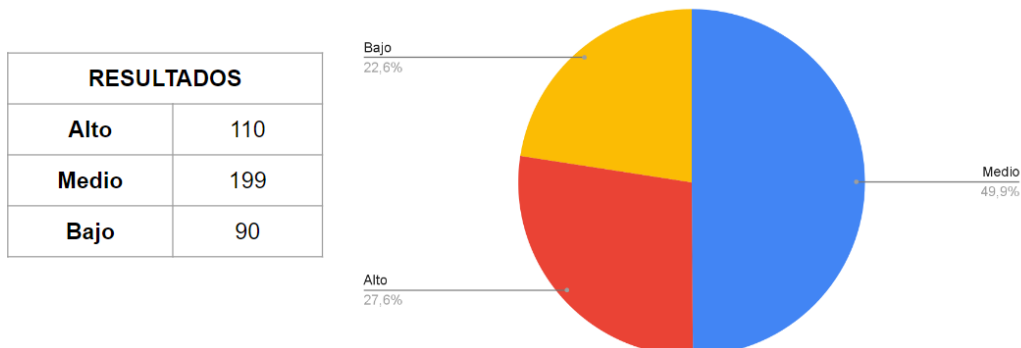
Descarga emocional

3.5.4. Diagnóstico

El diagnóstico como caracterización del estudiante en el programa desarrollado consistió en la evaluación inicial del afrontamiento ante situaciones estresantes de los participantes, la cual 399 de un total de 442 estudiantes la completaron con éxito. Tras el diagnóstico se observó que las dimensiones de la prueba CRIA dónde más se necesitaba trabajar con los estudiantes eran las siguientes: Búsqueda de guía y soporte, evitación cognitiva y descarga emocional. A continuación, se presentan los resultados por dimensiones:

Figura 2.

Análisis Lógico

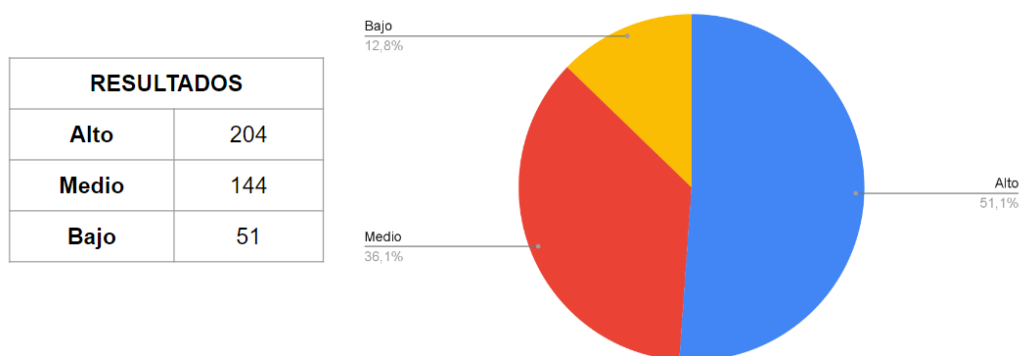


En el presente gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Obtuvieron puntaje alto un total de 110 alumnos que equivale a un 27.6 % del total, obtuvieron puntaje medio un total de 199 alumnos que equivale a un 49.9 % y obtuvieron puntaje bajo un total de 90 alumnos que equivale a un 22.6 %. El puntaje alto obtenido significa que el estudiante se esfuerza para afrontar de forma lógica situaciones estresantes, el puntaje medio obtenido significa que el estudiante intenta

prepararse mentalmente para el estresor y sus consecuencias y el puntaje bajo obtenido significa que el estudiante presenta dificultad para analizar de forma lógica una situación estresante.

Figura 3.

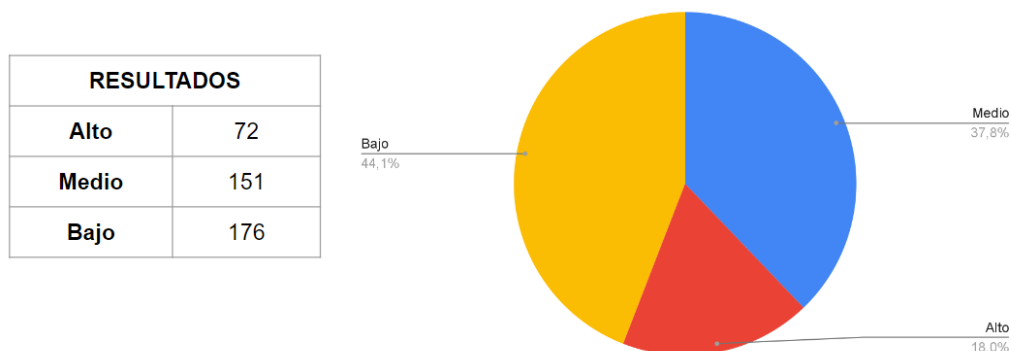
Reevaluación Positiva



En el presente gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Obtuvieron puntaje alto un total de 204 alumnos que equivale a un 51.1 % del total, obtuvieron puntaje medio un total de 144 alumnos que equivale a un 36.1 % y obtuvieron puntaje bajo un total de 51 alumnos que equivale a un 12.8 %. El puntaje alto obtenido significa que el estudiante reevalúa de forma positiva las situaciones aceptando la realidad de forma objetiva, el puntaje medio obtenido significa que el estudiante intenta reestructurar de forma positiva a la vez que acepta la realidad de la situación y el puntaje bajo obtenido significa que el estudiante presenta dificultad para reevaluar de forma positiva las situaciones, costándole aceptar la realidad.

Figura 4.

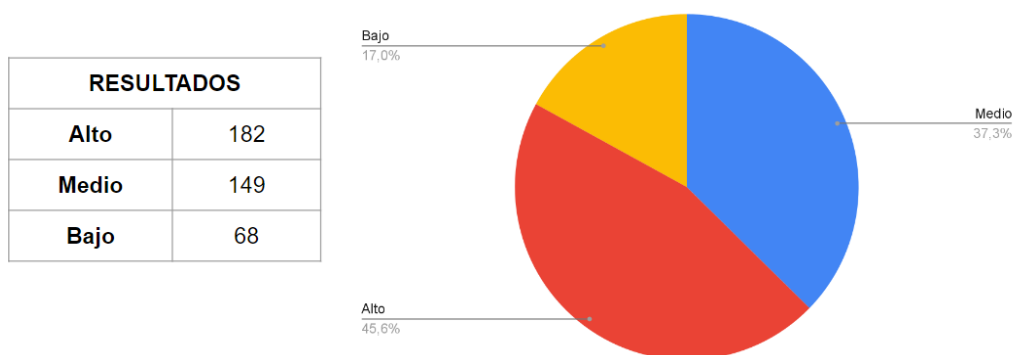
Búsqueda de Guía y Soporte



En el presente gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Obtuvieron puntaje alto un total de 72 alumnos que equivale a un 18 % del total, obtuvieron puntaje medio un total de 151 alumnos que equivale a un 37.8 % y obtuvieron puntaje bajo un total de 176 alumnos que equivale a un 44.1 %. El puntaje alto obtenido significa que el estudiante busca información, guía y soporte ante situaciones problemáticas, el puntaje medio obtenido significa que el estudiante intenta buscar información, guía, soporte y el puntaje bajo obtenido significa que el estudiante presenta dificultad para buscar información y guía de otros en situaciones problemáticas.

Figura 5.

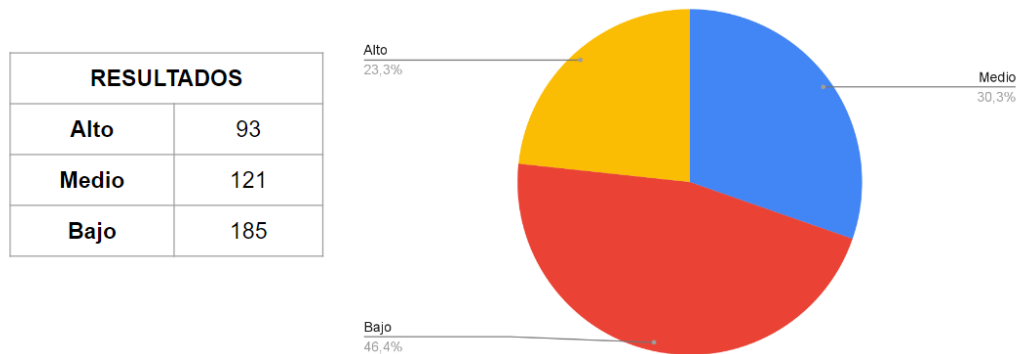
Solución de Problemas



En el presente gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Obtuvieron puntaje alto un total de 182 alumnos que equivale a un 45.6 % del total, obtuvieron puntaje medio un total de 149 alumnos que equivale a un 37.3 % y obtuvieron puntaje bajo un total de 68 alumnos que equivale a un 17 %. El puntaje alto obtenido significa que el estudiante toma la iniciativa para resolver directamente un problema, el puntaje medio obtenido significa que el estudiante intenta emprender acciones que lleven a la solución directa del problema y el puntaje bajo obtenido significa que el estudiante presenta dificultad para tomar la iniciativa en la solución de un problema.

Figura 6.

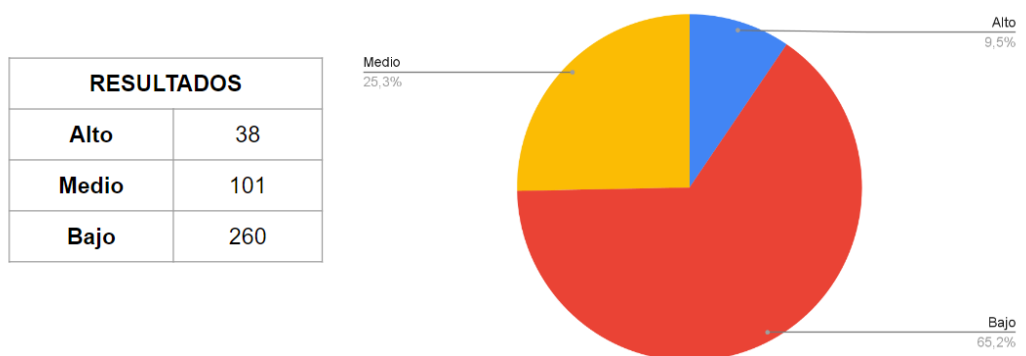
Evitación Cognitiva



En el presente gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Obtuvieron puntaje alto un total de 93 alumnos que equivale a un 23.3 % del total, obtuvieron puntaje medio un total de 121 alumnos que equivale a un 30.3 % y obtuvieron puntaje bajo un total de 185 alumnos que equivale a un 46.4 %. El puntaje alto obtenido significa que el estudiante analiza de forma objetiva y realista el problema, el puntaje medio obtenido significa que el estudiante intenta evitar pensar de forma realista sobre el problema y el puntaje bajo obtenido significa que el estudiante evita analizar de forma objetiva el problema.

Figura 7.

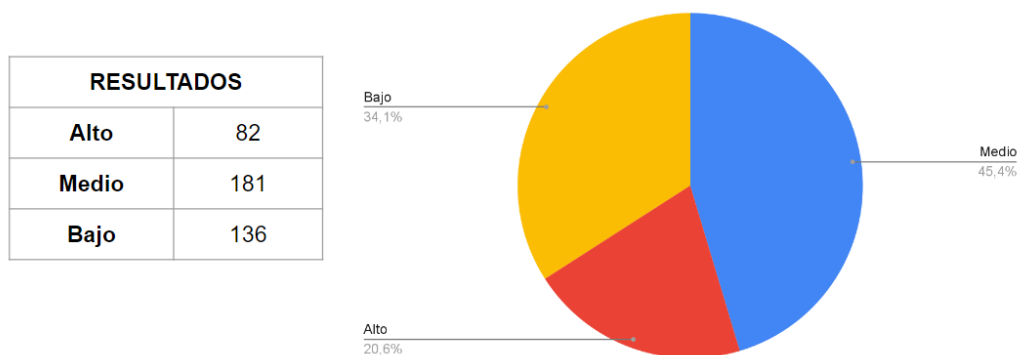
Aceptación o Resignación



En el presente gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Obtuvieron puntaje alto un total de 38 alumnos que equivale a un 9.5 % del total, obtuvieron puntaje medio un total de 101 alumnos que equivale a un 25.3 % y obtuvieron puntaje bajo un total de 260 alumnos que equivale a un 65.2 %. El puntaje alto obtenido significa que el estudiante observa que el problema no tiene solución por lo que finalmente lo acepta, el puntaje medio obtenido significa que el estudiante intenta aceptar el problema puesto que no le ve solución y el puntaje bajo obtenido significa que el estudiante intenta encontrar solución al problema pese a que resulta difícil.

Figura 8.

Búsqueda de Recompensas Alternativas

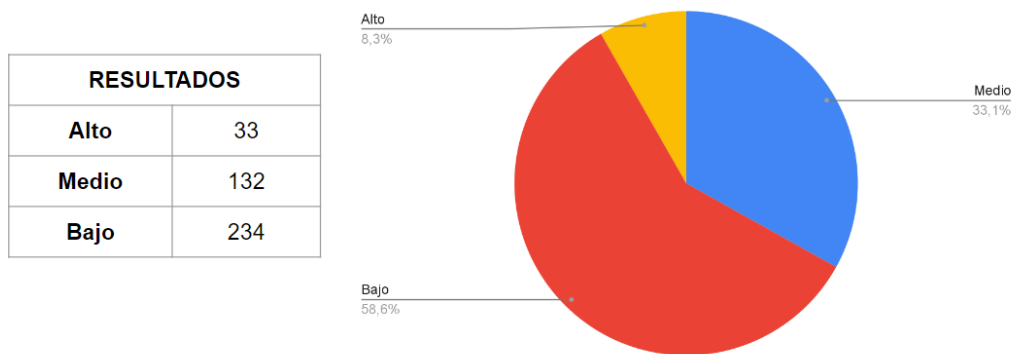


En el presente gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Obtuvieron puntaje alto un total de 82 alumnos que equivale a un 20.6 % del total, obtuvieron puntaje medio un total de 181 alumnos que equivale a un 45.4 % y obtuvieron puntaje bajo un total de 136 alumnos que equivale a un 34.1 %. El puntaje alto obtenido significa que el estudiante realiza actividades de ocio o recreativas cuando atraviesa una situación problemática, el puntaje medio obtenido significa que el

estudiante intenta implicarse en actividades sustitutivas y crear fuentes de satisfacción y el puntaje bajo obtenido significa que el estudiante se distrae en determinadas actividades como medio para aliviar la tensión.

Figura 9.

Descarga Emocional



En el presente gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Obtuvieron puntaje alto un total de 33 alumnos que equivale a un 8.3 % del total, obtuvieron puntaje medio un total de 132 alumnos que equivale a un 33.1 % y obtuvieron puntaje bajo un total de 234 alumnos que equivale a un 58.6 %. El puntaje alto obtenido significa que el estudiante maneja sus emociones aún cuando experimente sentimientos negativos, el puntaje medio obtenido significa que el estudiante intenta reducir la tensión mediante la expresión de sentimientos negativos y el puntaje bajo obtenido significa que el estudiante presenta dificultad para regular sus emociones.

3.6. Cronograma de trabajo

Tabla 2.

Cronograma de trabajo

Actividades	Meses (Duración del semestre académico)				
	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Bienvenida a estudiantes por inicio del semestre académico	X				
Aplicación de la caracterización inicial	X				
Resultados obtenidos de la Prueba CRIA		X			
Tutorías Individuales	X	X	X	X	X
Taller de organización			X		
Taller de estrés y relajación			X	X	
Taller de autoestima y autoconfianza				X	
Taller de inteligencia emocional				X	
Taller de ansiedad ante las evaluaciones					X

Realización del Plan de Acción Tutorial (PAT)	X	X	X	X	X
Monitoreo de asistencias diarias y rendimiento académico	X	X	X	X	X
Labores administrativas	X	X	X	X	X
Actividad por cierre del semestre					X

3.7 Monitoreo y evaluación de la intervención

Para el monitoreo y la evaluación de la intervención, se aplicaron cuestionarios al finalizar cada taller psicoeducativo dictado (taller de organización, taller de estrés y relajación, taller de autoestima y autoconfianza, taller de inteligencia emocional y taller de ansiedad ante las evaluaciones) así como también después de sus exámenes parciales (segundo y tercer parcial) con el objetivo de conocer el nivel de estrés por el que estaban atravesando y cuáles fueron las estrategias que utilizaban para afrontar sus exámenes.

3.8 Consideraciones éticas

Se realizó la comunicación correspondiente a los estudiantes de todo el centro preuniversitario acerca del cuestionario de afrontamiento al estrés que se aplicó de acuerdo al cronograma establecido, ellos se mostraron colaborativos y con

la mejor predisposición al realizar la prueba debido a que ninguno se negó a completarla.

No se requirió obtener un consentimiento informado escrito por parte del alumnado debido a que la prueba fue parte de un servicio que se le brinda al estudiante dentro del curso que están llevando, por lo que se aplicó la prueba sin inconvenientes, respetando la confidencialidad de cada estudiante.

Se obtuvo la aprobación y autorización del centro preuniversitario para emplear la información recabada de los estudiantes para los fines exclusivos del presente trabajo. Se dispone de la documentación formal emitida por la institución, que respalda el uso específico de los datos utilizados (Anexo 10).

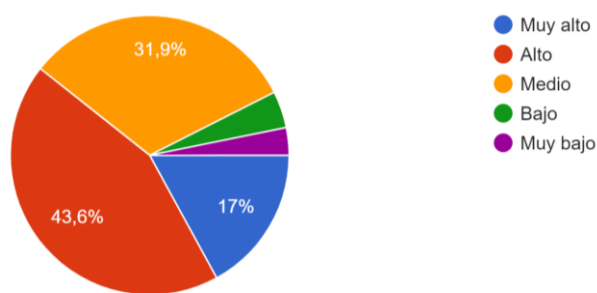
CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1 Resultados del cuestionario aplicado después del segundo examen parcial

En este primer cuestionario aplicado después del segundo examen parcial, se obtuvieron 94 respuestas de los alumnos que contestaron la encuesta completa:

Figura 10.

¿Qué nivel de estrés has sentido durante el segundo examen parcial?



En el primer gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron muy alto un total de 16 alumnos que equivale a un 17 % del total, marcaron alto un total de 41 alumnos que equivale a un 43.6 %, marcaron medio un total de 30 alumnos que equivale a un 31.9 %, marcaron bajo un total de 4 alumnos que equivale a un 4.3 % y finalmente marcaron muy bajo un total de 3 alumnos que equivale a un 3.2%.

Figura 11.

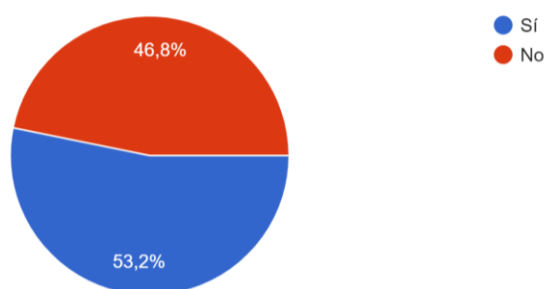
¿Qué pensamiento tuviste antes de dar el examen?



En el segundo gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron la opción “Me estresa mucho tener que dar mi examen” un total de 9 alumnos que equivale a un 9.6 %, marcaron la opción “Debí organizar mejor mis temas de estudio” un total de 49 alumnos que equivale a un 52.1 %, marcaron la opción “Tengo buenas estrategias para relajarme y estar en calma” un total de 8 alumnos que equivale a un 8.5 %, marcaron la opción “Tendré una adecuada gestión del tiempo” un total de 5 alumnos que equivale a un 5.3 %, marcaron la opción “Confío en mis habilidades para dar mi examen” un total de 23 alumnos que equivale a un 24.5 %, ningún estudiante colocó información en la categoría “Otro”.

Figura 12.

¿Sientes que has tenido mejores estrategias para controlar tu ansiedad?



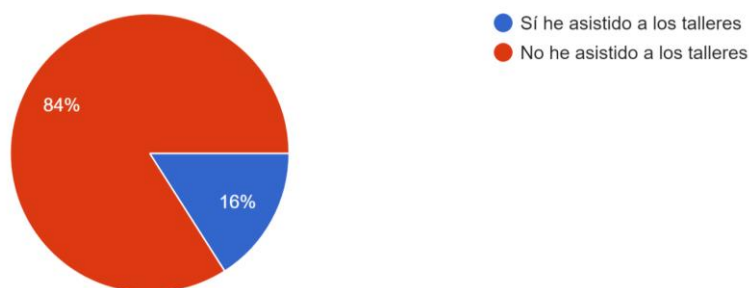
En el tercer gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron la opción “Sí” un total de 50 alumnos que equivale a un 53.2 % y marcaron la opción “No” un total de 44 alumnos que equivale a un 46.8 %

Si los alumnos marcaron la respuesta como afirmativa, en este caso 50 alumnos, tenían que contestar la siguiente pregunta: “Si tu respuesta es afirmativa ¿Cuáles has empleado?” obteniendo respuestas como: “Respirar profundamente”, “Tomar control de mis emociones”, “Diciéndome a mí misma que voy a hacer un buen examen”, “Respiración, calma, el pensar que me he esforzado y que pueda dar lo mejor de mí, la confianza dada por mis padres desde el inicio de la pre”, etc.

A la pregunta “¿Qué estrategias propias tienes para controlar la ansiedad?” los alumnos dieron respuestas como: “Buena respiración y darme un tiempo”, “Confiar en lo que sé e ir lo más preparado posible”, “Concentrarme y pensar en todos mis logros y habilidades que tengo, para decirme a mí misma que si podré”, “Respirar y exhalar por 5 minutos”, etc.

Figura 13.

¿Has estado asistiendo a los talleres organizados por el área de tutoría?



En el cuarto gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron la opción “Sí he asistido a los talleres” un total de 15 alumnos que equivale a un 16 % y marcaron la opción “No he asistido a los talleres” un total de 79 alumnos que equivale a un 84 %

Si los alumnos marcaron la respuesta como afirmativa, en este caso 15 alumnos, tenían que contestar la siguiente pregunta: “Si tu respuesta es afirmativa ¿Qué estrategias vistas en los talleres has estado aplicando para controlar tu estrés en el examen parcial?” obteniendo respuestas como: “Me enseñaron técnicas de estudio por lo cual me sentí más preparado”, “Técnicas de estudio. Me sentí mejor preparado”, “Intentar pensar con calma y confiar en mí”, “Sólo la de las técnicas de respiración”, etc.

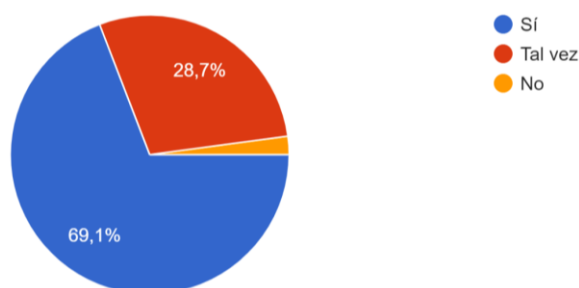
A la pregunta “¿Qué pensamientos recientes has tenido para reducir tus niveles de ansiedad?” los alumnos dieron respuestas como: “Pensamientos positivos con respecto a mi futuro”, “Pensar en algo bonito o alguna anécdota o situación agradable”, “Que soy capaz, que puedo hacerlo y que debo estar tranquila

porque el estrés hace que me vaya peor”, “Que aún tengo tiempo y no debo presionarme”, etc.

A la pregunta “¿Qué emociones te han llevado a tener más seguridad y confianza contigo mismo?” los alumnos dieron respuestas como: “La felicidad”, “Amor propio, admiración y paz interior.”, “El sentirme orgullosa de mis conocimientos al comparar mi avance con años anteriores”, “En todo caso sería como manejo las emociones, centrándome en que es lo que deseo alcanzar realmente de corazón y enfrentar el reto con alegría y esperanza”, etc.

Figura 14.

¿Confío en que puedo hacerle frente a una situación negativa?



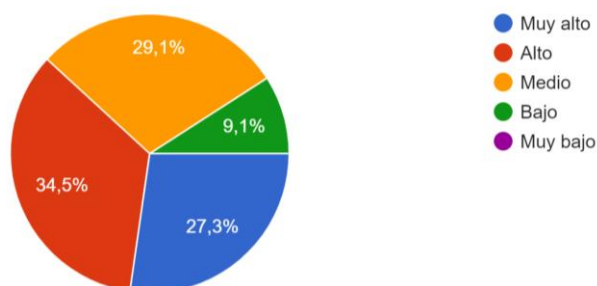
En el quinto gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron la opción “Sí” un total de 65 alumnos que equivale a un 69.1 %, marcaron la opción “Tal vez” un total de 27 alumnos que equivale a un 28.7 % y marcaron la opción “No” un total de 2 alumnos que equivale a un 2.1 %

4.2 Resultados del cuestionario aplicado después del tercer examen parcial

En este segundo cuestionario, aplicado después de su parcial y haber culminado el semestre académico, se obtuvieron 55 respuestas de los alumnos que contestaron la encuesta completa:

Figura 15.

¿Qué nivel de estrés has sentido durante el tercer examen parcial?



En el primer gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron muy alto un total de 15 alumnos que equivale a un 27.3 % del total, marcaron alto un total de 19 alumnos que equivale a un 34.5 %, marcaron medio un total de 16 alumnos que equivale a un 29.1 %, marcaron bajo un total de 5 alumnos que equivale a un 9.1 % y finalmente ningún alumno marcó la opción muy bajo.

Figura 16.

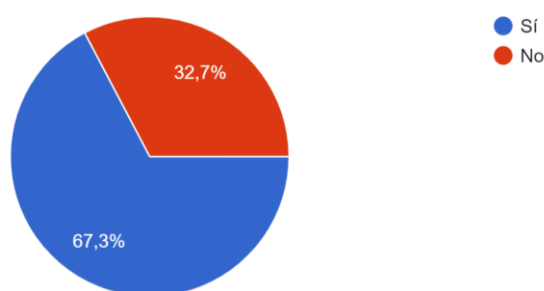
¿Qué pensamiento tuviste antes de dar el examen?



En el segundo gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron la opción “Me estresa mucho tener que dar mi examen” un total de 12 alumnos que equivale a un 21.8 %, marcaron la opción “Debí organizar mejor mis temas de estudio” un total de 18 alumnos que equivale a un 32.7 %, marcaron la opción “Tengo buenas estrategias para relajarme y estar en calma” un total de 6 alumnos que equivale a un 10.9 %, marcaron la opción “Tendré una adecuada gestión del tiempo” un total de 4 alumnos que equivale a un 7.3 %, marcaron la opción “Confío en mis habilidades para dar mi examen” un total de 14 alumnos que equivale a un 25.5 %, finalmente marcaron la opción “Otro” con el enunciado “Que tenía que cumplir con el examen” un total de 1 alumno que equivale a un 1.8 %

Figura 17.

¿Sientes que has tenido mejores estrategias para controlar tu ansiedad?



En el tercer gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron la opción “Sí” un total de 37 alumnos que equivale a un 67.3 % y marcaron la opción “No” un total de 18 alumnos que equivale a un 32.7%

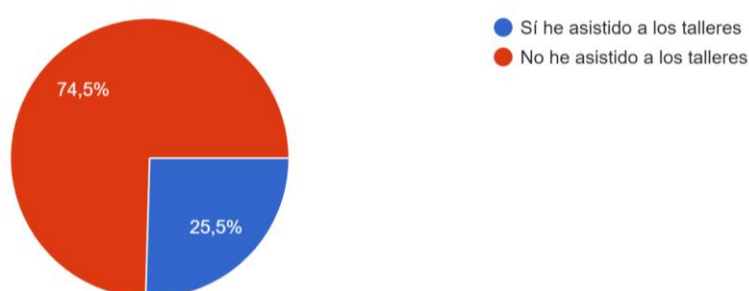
Si los alumnos marcaron la respuesta como afirmativa, en este caso 50 alumnos, tenían que contestar la siguiente pregunta: “Si tu respuesta es afirmativa ¿Cuáles has empleado?” obteniendo respuestas como: “He empleado los ejercicios de respiración y relajación”, “Conversar con compañeros antes de la evaluación”, “La estrategia de respiración, de pensar en positivo, de hacer ejercicios y de evitar estresarse por cosas que no puedo controlar”, “Trate de pensar en buenas oportunidades, como por ejemplo: Si no ingreso ahora, igual me sirve como experiencia para poder esforzarme más e ingresar por el examen de factor excelencia”, etc.

A la pregunta “¿Qué estrategias propias tienes para controlar la ansiedad?” los alumnos dieron respuestas como: “Relajarme durante el examen y no dejarme llevar por las emociones”, “Darme tiempo para hacer cosas que me gustan”,

“Respiración diafragmática y cambiar malos pensamientos en buenos”, “Para controlar la ansiedad, me sirve realizar actividades que sean de mi preferencia como por ejemplo pasar tiempo con mi familia o hablar con mis amigos”, etc.

Figura 18.

¿Has estado asistiendo a los talleres organizados por el área de tutoría?



En el cuarto gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron la opción “Sí he asistido a los talleres” un total de 14 alumnos que equivale a un 25.5 % y marcaron la opción “No he asistido a los talleres” un total de 41 alumnos que equivale a un 74.5 %

Si los alumnos marcaron la respuesta como afirmativa, en este caso 14 alumnos, tenían que contestar la siguiente pregunta: “Si tu respuesta es afirmativa ¿Qué estrategias vistas en los talleres has estado aplicando para controlar tu estrés en el examen parcial?” obteniendo respuestas como: “Tomarme un tiempo para respirar profundo y calmar mi estrés”, “He ingresado a los talleres de organización, pero considero que organizar tu tiempo también reduce el estrés”, “Bueno yo en el

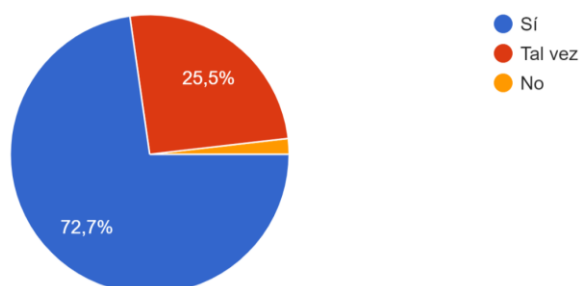
parcial me ayudó el taller sobre organización y aplico para mis estudios el método del pomodoro”, “El cómo confiar en mis habilidades para dar mi examen”, etc.

A la pregunta “¿Qué pensamientos recientes has tenido para reducir tus niveles de ansiedad?” los alumnos dieron respuestas como: “Tranquila, todo saldrá bien, estudiaste y diste tu mejor esfuerzo”, “Que podré lograrlo y que debo estar calmada”, “Que sea el resultado que sea, siempre podré hacer algo y no todo se quedará ahí”, “Pase lo que pase estaré preparado para los resultados”, etc.

A la pregunta “¿Qué emociones te han llevado a tener más seguridad y confianza contigo mismo?” los alumnos dieron respuestas como: “La serenidad y calma”, “Alegría y agradecimiento”, “La resiliencia y sentirme esperanzada”, “La seguridad de haberme organizado bien antes de la prueba y la determinación de afrontarla sin miedo pregunta a pregunta”, etc.

Figura 19.

¿Confío en que puedo hacerle frente a una situación negativa?



En el quinto gráfico, se obtuvieron los siguientes resultados: Marcaron la opción “Sí” un total de 40 alumnos que equivale a un 72.7%, marcaron la opción “Tal vez” un total 14 de alumnos que equivale a un 25.5 % y marcaron la opción “No” un total de 1 alumno que equivale a un 1.8 %

4.3 Resultados obtenidos de preguntas de retroalimentación realizadas al finalizar cada taller

Taller n°1: Con el tiempo a mi favor. Claves para una adecuada organización del tiempo. (Organización)

1. ¿Sentiste que el taller cumplió con su objetivo?

La gran mayoría de los estudiantes tuvo respuestas como “El taller me fue realmente útil, aprendí a establecer metas claras y a priorizar las tareas más importantes”; “Aprendí a identificar las distracciones que consumen mayor parte de mi tiempo”; “El taller fue muy interesante, me ayudó a reflexionar sobre cómo

estoy utilizando mi tiempo actualmente y cómo podría mejorarlo” y “Sí, me enseñaron a organizar mis horarios y a utilizar la técnica del semáforo de prioridades para saber cómo priorizar las horas de repaso para cada curso y mejorar mi rendimiento académico”.

2. ¿Qué reflexión tienes al haber culminado el taller?

La mayoría de los alumnos respondió "A través de este taller, he reflexionado sobre mis hábitos relacionados con la gestión del tiempo, y me hizo comprender la importancia de organizar mi tiempo adecuadamente para lograr mis metas académicas y personales"; “Me ayudó para comprender la importancia de establecer prioridades, identificar las tareas más importantes, para dedicar mi tiempo y energía a ellas”, ”Este taller me ha brindado herramientas prácticas para planificar y organizar mi tiempo de manera efectiva” y "Me he dado cuenta que estudio sin descanso, por lo que aprender a organizar mi tiempo es muy importante para cuidar mi salud mental, incluir tiempo para descansar y hacer ejercicio me ayudarán a tener un equilibrio saludable en mi vida."

3. ¿Qué técnicas enseñadas en el taller utilizarías en tu próximo examen?

La mayor parte del alumnado contestó “Eliminar todo tipo de distracciones al momento de estudiar y crear un ambiente adecuado para poder concentrarme”, “Elaborar horarios, dividir los temas y asignar tiempo suficiente para estudiar cada uno, asegurándome de repasar todo el contenido necesario antes del examen”, “Aplicando la técnica del semáforo, pintaría según sus colores el grado de importancia de cada curso” e “Identificaría los temas más importantes, y los estudiaría primero”.

4. ¿Consideras que lo aprendido en el taller es conveniente para afrontar el estrés en tus exámenes parciales?

Los estudiantes comentaron “Considero que lo aprendido en el taller me ayudará mucho, debido a que aprendí técnicas que me ayudarán a organizarme mejor para estudiar y no revisar todos los temas un día antes”, “Sí, porque aprendí a como planificar mi horario de estudio, estableciendo metas realistas y distribuyendo adecuadamente mi tiempo”, ” El taller me ayudó a identificar las actividades que me distraen, por lo que podré administrar y controlar mejor mi tiempo reduciendo el estrés de estudiar para los parciales” y “ El taller permite abordar el estrés de manera más efectiva, aprendiendo a organizar mejor nuestro tiempo como estudiantes sin descuidar nuestra salud mental”.

Taller n°2: Identifico, actúo y me relajo. (Estrés y relajación)

1. ¿Sentiste que el taller cumplió con su objetivo?

La gran mayoría de los estudiantes tuvo respuestas como “Sí, sentí que el taller cumplió con su objetivo, aprendí la diferencia entre estrés funcional y no funcional, así como técnicas de relajación”, “Sí, las técnicas de relajación y respiración que nos enseñaron, me ayudaron a reducir la ansiedad y el estrés”, “A través del taller, conocí técnicas de relajación para reducir el estrés académico” y “Claro, me enseñaron técnicas de relajación para realizar en situaciones que me generan estrés siendo estudiante”.

2. ¿Qué reflexión tienes al haber culminado el taller?

La mayoría de los alumnos respondió "Durante el taller, aprendí sobre cómo el estrés puede afectar mi rendimiento académico, así como técnicas de relajación que ayudarán a manejarlo de la manera más efectiva", "Antes del taller no era consciente de cómo el estrés afectaba en mis estudios, pero ahora podré afrontarlo con las técnicas de relajación que nos enseñaron", "Mi reflexión es que las técnicas de relajación compartidas en el taller, me han enseñado a lidiar en diferentes situaciones de estrés académico" y "Compartir mis experiencias con otros compañeros que enfrentan situaciones similares sumado a las técnicas de relajación mostradas en el taller, ayudan a poder enfrentar el resto del semestre académico con una actitud más positiva y resiliente".

3. ¿Qué técnicas enseñadas en el taller utilizarías en tu próximo examen?

La mayor parte del alumnado contestó "En mi próximo examen, definitivamente utilizaría las técnicas de respiración alternada por las fosas nasales y relajación diafragmática", "Una de las técnicas que realizaría en mi próximo examen es la relajación diafragmática que aprendí en el taller", "Relajación diafragmática y relajación progresiva de Jacobson" y "Relajación diafragmática".

4. ¿Consideras que lo aprendido en el taller es conveniente para afrontar el estrés en tus exámenes parciales?

Los estudiantes comentaron "Sí, considero que lo aprendido en el taller como las técnicas de relajación me ayudarán a reducir la ansiedad, mantener la calma antes y durante los exámenes", "Definitivamente, lo aprendido en el taller será muy útil para afrontar el estrés en mis exámenes parciales", "Sin duda, las

técnicas de relajación como la respiración alternada por las fosas nasales y relajación diafragmática que nos enseñaron, ayudarán a aliviar el estrés antes de los exámenes” y “Sí, el taller fue muy bueno, aunque siento que necesitare practicar más las técnicas para poder afrontar el estrés en mis próximos exámenes”.

Taller nº3: Happy to be me. (Autoestima y autoconfianza)

1. ¿Sentiste que el taller cumplió con su objetivo?

La gran mayoría de los estudiantes tuvo respuestas como “Sí, sentí que el taller cumplió con su objetivo, pude reflexionar sobre mi propia autoimagen y tener una mayor conciencia sobre mis habilidades y fortalezas”, “Sí, con el taller fortalecí mi autoestima y confianza en mí misma a través de la identificación de mis cualidades positivas”, “En general, considero que el taller cumplió con su objetivo, pues pude comprender mejor cómo la autoestima afecta la percepción de mí mismo y cómo influye en mi desempeño académico y vida social” y “Sí, el taller me ha permitido fortalecer mi autoestima y autoconfianza en mis habilidades”.

2. ¿Qué reflexión tienes al haber culminado el taller?

La mayoría de los alumnos respondió “A reconocer mis fortalezas y aceptar mis áreas de mejora sin juzgarme negativamente”, “Ahora me siento más seguro y motivado, sabiendo que puedo confiar en mí mismo y en mi capacidad para alcanzar mis metas académicas y personales”, “Al culminar el taller, me di cuenta de cómo mis pensamientos y creencias influyen en mi autoestima y cómo puedo cambiar los negativos por positivos y constructivos” y “Mi reflexión es que valorar y reconocer mis logros es fundamental para desarrollar una mayor autoconfianza, y mantener

una actitud más positiva hacia mí misma me ayudará a enfrentar los desafíos académicos de una manera más resiliente”.

3. ¿Qué técnicas enseñadas en el taller utilizarías en tu próximo examen?

La mayor parte del alumnado contestó “Utilizaría la técnica de escribir un mensaje en tercera persona, con la cual recordaría mis habilidades y cualidades positivas, y con ello daría los exámenes con una mejor actitud”, “Una de las técnicas que utilizaría en mi próximo examen es la de vivir con propósito, para tener claridad sobre mis objetivos a futuro”, “La de vivir con propósito” y “Usaría la técnica de escribir el mensaje en tercera persona para fortalecer la confianza en mí mismo”.

4. ¿Consideras que lo aprendido en el taller es conveniente para afrontar el estrés en tus exámenes parciales?

Los estudiantes comentaron “Sí, el taller me permitió fortalecer mi autoestima y desarrollar una mayor confianza en mis habilidades académicas”, “Lo aprendido en el taller es útil para afrontar el estrés en los exámenes parciales, pues me ayudó a reconocer mis fortalezas y áreas para mejorar”, “Sí, porque el fortalecimiento de la autoestima es importante para mantener la confianza en las habilidades que uno tiene durante los exámenes parciales” y “Considero que el taller es conveniente para enfrentar el estrés académico, el reforzar la autoestima y autoconfianza es clave para evitar que la inseguridad afecte el rendimiento académico de uno mismo”.

Taller nº4: Pensando con el corazón. (Inteligencia emocional)

1. ¿Sentiste que el taller cumplió con su objetivo?

La gran mayoría de los estudiantes tuvo respuestas como “Sí, el taller de inteligencia emocional cumplió con su objetivo, debido a que pude conocer mejor mis emociones y cómo influyen en la manera de relacionarme con los demás”, “Sí, aprendí técnicas para poder regular mis emociones”, “El taller cumplió con su objetivo, pues me enseñó a mejorar mi inteligencia emocional” y “En general, siento que con el taller aprendí sobre la inteligencia emocional y a pensar antes de actuar”.

2. ¿Qué reflexión tienes al haber culminado el taller?

La mayoría de los alumnos respondió “Mi reflexión es que es muy importante la comprensión de mis emociones y cómo éstas afectan mis acciones y relaciones con los demás”, “Al finalizar el taller, pude reconocer que mis emociones influyen en mis decisiones y que puedo tener una mayor inteligencia emocional”, “La inteligencia emocional es fundamental en la vida personal y académica” y “Que el proceso de mejorar mi inteligencia emocional lleva tiempo; pero es necesario para saber regular mis emociones y tomar decisiones más informadas y racionales”.

3. ¿Qué técnicas enseñadas en el taller utilizarías en tu próximo examen?

La mayor parte del alumnado contestó “Para mi próximo examen, aplicaría la técnica de mis objetivos, planeando las actividades que haré para poder tener una buena nota”, “Usaría la de mil caras para asegurarme de estar consciente de mis emociones y que éstas no afecten mis notas”, “En un próximo examen utilizaría la

técnica de mil caras, la cual me recordaría a mí misma que puedo manejar el estrés y que tengo las habilidades para manejarlo” y “La de mis objetivos para poder identificar mis fortalezas y debilidades antes del examen, y ver en qué mejorar”.

4. ¿Consideras que lo aprendido en el taller es conveniente para afrontar el estrés en tus exámenes parciales?

Los estudiantes comentaron “Considero que lo aprendido en el taller es útil, porque al reconocer mis emociones y comprender cómo estas pueden afectar mi rendimiento académico, puedo evitar que la ansiedad se apodere de mí durante los exámenes”, “En general, lo aprendido en el taller me ha permitido reconocer mis emociones y espero que me ayude mantener la calma y concentración en momentos de exámenes”, “Después de asistir al taller, sí considero que es conveniente lo aprendido para los exámenes” y “Sí, considero que las técnicas de autorregulación emocional que nos enseñaron me ayudarán a enfrentar los exámenes con una actitud más positiva”.

Taller nº5: Luces, calma y acción. (Ansiedad frente a los exámenes)

1. ¿Sentiste que el taller cumplió con su objetivo?

La gran mayoría de los estudiantes tuvo respuestas como “Sentí que el taller cumplió con su objetivo, porque aprendí a identificar y comprender mejor mis niveles de ansiedad relacionados con los exámenes”, “Sí, las técnicas que nos enseñaron ayudan a reducir la ansiedad y a mantener la calma frente a los exámenes”, “Sí, en el taller pude compartir mis preocupaciones y obtener consejos prácticos para enfrentar la ansiedad por los exámenes” y “En general, considero que

el taller cumplió con su objetivo, pude entender mejor cómo la ansiedad afecta mi rendimiento académico y cómo puedo manejarla”

2. ¿Qué reflexión tienes al haber culminado el taller?

La mayoría de los alumnos respondió "Al finalizar el taller, pude reconocer y entender mejor cómo la ansiedad afecta mi desempeño académico y cómo puedo manejarla", "Que las técnicas aprendidas ayudan a mantener la calma y el enfoque durante los exámenes", "La sesión grupal permite compartir experiencias con otros compañeros que enfrentan situaciones similares, haciéndonos sentir más comprendidos" y "Las técnicas de relajación son importantes para poder reducir la ansiedad por los exámenes”

3. ¿Qué técnicas enseñadas en el taller utilizarías en tu próximo examen?

La mayor parte del alumnado contestó “Utilizaría durante el examen la respiración cuadrática cuando me quede en blanco”, “Identificaría mis fortalezas luego del examen para ver mis mejoras”, “Antes del día del examen, me tomaría un momento para visualizarme respondiendo las preguntas con confianza y obteniendo un resultado exitoso” y “Usaría la relajación para liberar la tensión y disminuir la sensación de nerviosismo antes de los exámenes”.

4. ¿Consideras que lo aprendido en el taller es conveniente para afrontar el estrés en tus exámenes parciales?

Los estudiantes comentaron “Sí, porque aprendí a cómo reducir la ansiedad antes, durante y después de los exámenes”, “Considero que sí, pues aprendí a identificar mis pensamientos negativos y que aumentaban mi ansiedad”, “Aunque

lo aprendido en el taller ha sido útil, considero que necesito seguir trabajando en el manejo de la ansiedad para afrontar el estrés en los exámenes parciales” y Sí, las recomendaciones que nos brindaron son efectivas para reducir el estrés de los exámenes”.

4.4 Análisis de los resultados encontrados

La implementación de talleres psicoeducativos y tutorías individuales como parte del programa para mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales ha obtenido resultados positivos significativos en el bienestar y en la propia percepción de los estudiantes.

Los talleres psicoeducativos han demostrado ser una herramienta efectiva para proporcionar a los estudiantes estrategias de afrontamiento concretas y prácticas. Durante estos talleres, se han enseñado técnicas de relajación, control de la respiración, regulación emocional, autoconfianza, gestión del tiempo y control de la ansiedad ante las evaluaciones, lo que ha permitido a los alumnos enfrentar situaciones estresantes de forma adecuada. Al adquirir estas habilidades, los estudiantes han manifestado una mayor sensación de control sobre su estrés y una mayor confianza en su capacidad para enfrentar los exámenes parciales de manera exitosa.

Por otro lado, las tutorías individuales han brindado a los estudiantes un espacio personalizado para abordar sus preocupaciones y dificultades específicas relacionadas con el estrés y los exámenes parciales. Durante las sesiones, se trabajó en desarrollar estrategias para gestionar distintas dificultades que tenían, así como

reforzar los talleres dictados en el caso que no hubieran asistido, lo que ha contribuido a mejorar la percepción de los exámenes como desafíos manejables en lugar de amenazas abrumadoras. Asimismo, las tutorías han proporcionado apoyo emocional y han fomentado una mayor autorreflexión y autoconocimiento en los estudiantes, lo que ha contribuido a fortalecer su resiliencia y capacidad para enfrentar situaciones estresantes.

Una ventaja importante de combinar talleres psicoeducativos y tutorías individuales ha sido la oportunidad de abordar tanto aspectos globales del afrontamiento al estrés como preocupaciones y dificultades específicas de cada estudiante. Los talleres han proporcionado una base sólida de estrategias de afrontamiento que son aplicables a una amplia gama de situaciones estresantes, mientras que las tutorías han permitido un enfoque más personalizado y adaptado a las necesidades individuales de cada estudiante.

En general, los resultados positivos obtenidos a partir de la combinación de talleres psicoeducativos y tutorías individuales indican que este enfoque integral es efectivo para mejorar el afrontamiento al estrés ante los exámenes parciales. Los estudiantes han experimentado una reducción significativa en los niveles de estrés, una mejora en su bienestar emocional y una mayor confianza en sus habilidades académicas. Asimismo, se ha observado una mayor satisfacción con su desempeño en los exámenes parciales.

Estos resultados respaldan la importancia de abordar el estrés académico desde una perspectiva integral que combine la enseñanza de habilidades de afrontamiento con un apoyo emocional y personalizado. El programa realizado ha demostrado ser una herramienta valiosa para ayudar a los estudiantes a desarrollar

una actitud más positiva y decidida frente a los exámenes, lo que les permitirá enfrentar con éxito los retos que les esperan en su camino hacia la educación superior.

Finalmente, según los resultados obtenidos del Google Forms (segundo y tercer parcial) y de las preguntas de retroalimentación al finalizar cada taller, se cumplieron los indicadores de logro propuestos debido a que los alumnos que incorporaron las estrategias de afrontamiento brindadas en las tutorías individuales y/o talleres psicoeducativos, mejoraron su respuesta fisiológica, cognitiva, conductual y emocional del estrés. Con relación a la respuesta fisiológica, los estudiantes utilizaron estrategias orientadas a la relajación física del organismo. Con relación a la respuesta cognitiva, los estudiantes utilizaron estrategias orientadas a la reestructuración de pensamientos y creencias. Con relación a la respuesta conductual, los estudiantes utilizaron estrategias orientadas a la organización de su tiempo y prioridades. Con relación a la respuesta emocional, los estudiantes utilizaron estrategias orientadas a una adecuada regulación de sus emociones.

CAPÍTULO V. REFLEXIÓN DE LA EXPERIENCIA

5.1 Limitaciones encontradas en el proceso de intervención

Durante la implementación del programa se identificaron algunas limitaciones. En primer lugar, como los talleres fueron de carácter no obligatorio, ciertos alumnos mostraron resistencia a asistir manifestando dudas sobre los beneficios del programa y mostrándose reacios a participar activamente. Además, la sobrecarga de trabajo y responsabilidades extracurriculares limitó la disponibilidad de tiempo de los estudiantes para asistir a las sesiones y dedicarse plenamente a los talleres propuestos. En segundo lugar, la falta de lugares disponibles para llevar a cabo los talleres, también supuso un desafío para la efectiva implementación del programa. En tercer lugar, se observaron diferencias individuales en los alumnos, lo que evidenció la necesidad de establecer tutorías personalizadas para las necesidades particulares de cada estudiante. Por último, la duración del programa fue corto y las acciones fueron aplicadas poco antes del segundo examen parcial por temas organizativos dentro del área de trabajo.

La población beneficiaria del programa fue de 346 alumnos, sin embargo, el número de alumnos que completó el cuestionario de Google Forms fue menor debido a que no se sintieron con la predisposición para completarlo por motivos de diversa índole. Habría sido deseable contar con la participación de toda la población en el cuestionario, no obstante, se tuvo la participación de un grupo reducido y en relación a ello se obtuvo los resultados de logro.

Estas limitaciones destacan la importancia de abordar con flexibilidad y enfoque integral los obstáculos encontrados en el proceso de intervención para alcanzar los objetivos propuestos. Por ello, para superar estas limitaciones, es fundamental la comunicación efectiva y la colaboración de todos los actores relevantes, como administrativos, docentes y alumnos, así como realizar evaluaciones periódicas para ajustar el programa según las necesidades y desafíos identificados durante su implementación.

5.2 Impacto a nivel profesional

El impacto a nivel profesional fue significativo y abarcó diversas competencias desarrolladas a partir de la experiencia que ayudarán a abordar futuros desafíos en la investigación y el desarrollo de intervenciones educativas enfocadas en el bienestar estudiantil.

En primer lugar, se fortalecieron las habilidades de investigación y análisis al llevar a cabo evaluaciones para comprender las necesidades y desafíos específicos que enfrentan los estudiantes en su preparación para los exámenes parciales. La recopilación y análisis de datos permitió obtener información relevante para diseñar un programa efectivo y personalizado. Además, se pudieron desarrollar competencias en diseño de intervenciones educativas, al crear estrategias y actividades prácticas para mejorar el afrontamiento al estrés en los alumnos. La implementación del programa brindó la oportunidad de mejorar mis habilidades en planificación, organización y gestión de actividades educativas dirigidas a un grupo específico de estudiantes.

En segundo lugar, al trabajar en estrecha colaboración con los alumnos y psicólogos, se fortalecieron habilidades de comunicación y trabajo en equipo. La

capacidad para comunicarse efectivamente con las diferentes personas involucradas y para establecer relaciones colaborativas fue esencial para el programa.

Por último, se vio reflejado una mayor sensibilidad y empatía hacia las necesidades emocionales de los estudiantes, al abordar temas de estrés y bienestar psicológico en el entorno académico, lo cual enriqueció mi comprensión de la psicología educativa y permitió aportar una perspectiva holística al desarrollo del programa.

5.3 Impacto en la institución con los resultados hallados

El impacto del programa fue altamente beneficioso para la institución, debido a que, con su implementación, se observó una notable mejora en el éxito académico de los estudiantes, reflejado en un aumento en el número de alumnos que tuvieron conocimiento de técnicas de afrontamiento al estrés para los exámenes parciales. Además, se observó un ambiente de aprendizaje más positivo y colaborativo, donde los estudiantes sintieron un mayor apoyo y empoderamiento para poder enfrentar los desafíos académicos. Por otro lado, se evidenció la reducción del ausentismo y la deserción en sus clases, lo que indicó un mayor compromiso y motivación por parte de los estudiantes.

Por lo que el programa ha fortalecido la reputación del centro preuniversitario, como un lugar que se preocupa por el bienestar y el éxito de sus estudiantes, lo que ha generado un mayor sentido de pertenencia en toda la comunidad educativa. Esto puede influir en las políticas y prácticas educativas, priorizando el cuidado emocional y mental en todas las áreas de la institución.

5.4 Aporte en el área psicológica y en el contexto

El programa ha realizado un significativo aporte tanto en el área psicológica como en el contexto preuniversitario. Desde el punto de vista psicológico, el programa ha contribuido al desarrollo de habilidades emocionales y de afrontamiento en los estudiantes. Al proporcionarles herramientas prácticas para manejar el estrés, como técnicas de relajación, organización y resolución de problemas, se ha fortalecido su resiliencia y autoeficacia. Los estudiantes han aprendido a reconocer y regular sus emociones, lo que ha mejorado su bienestar psicológico y les ha permitido enfrentar los desafíos académicos con mayor confianza y tranquilidad.

En el centro preuniversitario, se ha promovido un enfoque más holístico en la educación, que incluye no sólo el aprendizaje académico, sino también el cuidado del bienestar emocional de los estudiantes. La institución ha establecido un ambiente de apoyo y comprensión, donde se reconoce la importancia de la salud mental en el rendimiento académico. Además, se han implementado sesiones de orientación y apoyo psicológico, lo que ha fomentado una cultura de bienestar en el alumnado. Asimismo, las mejoras se han reflejado en la disminución del estrés entre los estudiantes, y en adición, se ha observado una mayor motivación hacia el estudio, lo que ha contribuido a un mejor clima de aprendizaje en el aula, facilitando así un diálogo abierto entre docentes, estudiantes y padres, promoviendo la comunicación asertiva y la colaboración en el proceso educativo.

CONCLUSIONES

Con relación al objetivo general del trabajo, mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales en estudiantes de un centro preuniversitario de Lima Metropolitana, se logró cumplir con el objetivo planteado en base a la población beneficiaria debido a que el programa que combina tutorías individuales y talleres psicoeducativos contribuyó a que los estudiantes mejoraran su capacidad de afrontamiento en la respuesta fisiológica, cognitiva, conductual y emocional del estrés.

Con relación al primer objetivo específico del trabajo, la estrategia más utilizada por los alumnos a lo largo de todos los talleres dictados para mejorar la respuesta fisiológica del estrés fue “Relajación diafragmática”, la cual está orientada a la relajación física y mental. También se incorporaron estrategias tales como “Respiración alternada por las fosas nasales”, “Relajación progresiva de Jacobson” y “¿Qué hacer durante el examen?”.

Con relación al segundo objetivo específico del trabajo, la estrategia más utilizada por los alumnos para mejorar la respuesta cognitiva del estrés fue “Aceptarse a sí mismo”, la cual está orientada a la valía personal. También se incorporaron estrategias tales como “Cualidades desconocidas y por conocer”, “Árbol del Autoconocimiento”, “Vivir con propósito” e “Identificando la imagen”.

Con relación al tercer objetivo específico del trabajo, la estrategia más utilizada por los alumnos para mejorar la respuesta conductual del estrés fue “Semáforo de prioridades”, la cual está orientada a una adecuada planificación. También se incorporaron estrategias tales como “Ladrones del tiempo”, “Armando mi horario”, “Curva de rendimiento” y “¿Qué hacer antes del examen?”.

Finalmente, con relación al cuarto objetivo específico del trabajo, la estrategia más utilizada por los alumnos para mejorar la respuesta emocional del estrés fue “Mil caras”, la cual está orientada a una adecuada regulación emocional. También se incorporaron estrategias tales como “Camino a ciegas”, “Ponle color”, “Pilares de la inteligencia emocional”, “Mis objetivos”, “¡Todos al escenario!” y “Círculo de conversación”.

RECOMENDACIONES

Se recomienda dar mayor énfasis al uso de la técnica de respiración diafragmática para próximos talleres, debido a que fue la técnica más empleada por los estudiantes y les ayudó a reducir el estrés, lo que les permitió experimentar un estado de calma que los encaminó a afrontar sus exámenes parciales de manera adecuada.

Se recomienda crear conciencia entre los estudiantes con la finalidad que puedan optar por asistir voluntariamente a las tutorías individuales, donde se les brindará un seguimiento continuo y personalizado, recalcando durante las sesiones la importancia de las estrategias de afrontamiento al estrés para que logren un bienestar integral.

Se recomienda continuar impartiendo el taller de organización en próximos semestres, debido a que después del segundo y tercer parcial los alumnos reconocieron la necesidad de gestionar su tiempo y sus temas de estudio de manera óptima.

Se recomienda continuar con las sesiones de retroalimentación al finalizar los talleres para obtener información de los participantes respecto a las enseñanzas aprendidas y cómo ha contribuido a su bienestar tanto emocional como académico, siendo un valioso indicador de su eficacia.

Con el fin de incrementar la participación de estudiantes en futuros talleres psicoeducativos, es fundamental sensibilizarlos sobre los temas psicológicos que se están abordando y cómo tendrán un impacto positivo en su forma de afrontar los exámenes parciales dentro del centro preuniversitario y en su vida académica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahumada, M., Escalante, E. (2011). Validez de contenido del inventario de respuestas de afrontamiento de Moos a través del escalamiento multidimensional. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, vol.15, 17-26. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630258001.pdf>
- Alvarado, D. (2020). *Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa De La Cruz Canonesas*. [Tesis de Maestría, Universidad de Piura]. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/4725/MAE_EDUC_Ty_GE-L_022.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Revista Propósitos y Representaciones*, vol. 7, 141-178. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., Zambrano, J. (2012). Estrategias de apartamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Psicología desde el Caribe*, vol. 30, 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Araujo, G. (2020). *El estrés ¿Qué es y cómo manejarlo?* https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/cts_sep_oct.pdf
- Arévalo, V. (2018). *El examen de admisión a la Universidad Nacional de Ingeniería*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4333/Exam-en-ArevaloCastro_V%C3%ADctor.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ávila, J. (2014). El estrés, un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, vol. 2, 115-124.

http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf

Castillo, R., Barraza, A. (2020). Estresores, factores sociodemográficos y síntomas del estrés percibido en estudiantes de enfermería.

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

Chávez, J., Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, vol. 25, 384-399.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>

Chuquista, K. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión].

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2051/Katy_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, Chacín, M., Bermúdez, V. (Febrero de 2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Revista Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, vol. 39, 63-

69. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>

- Espinoza, A., Pernas, I., González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Revista Humanidades Médicas*, vol. 18, 697-717. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Ferreyros, L. (2021). Servicio de Tutoría impartida por Docentes en la Nueva Secundaria en el Perú. *Revista Praxis Educativa*, vol. 25, 1-11. <https://www.redalyc.org/journal/1531/153170357014/>
- Ison, M., Aguirre, C. (2001). El afrontamiento: Estrategias para el manejo del estrés. *Revista IDEA*, vol. 37, 147-154. https://notablesdelaciencia.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/95061/C ONICET_Digital_A.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Kloster, G., Perrotta, D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/bb9c7ed7d3779dfdf8eb377d37d9734a.pdf>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. *Revista Frontiers in psychology*, vol. 2, 1-13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3110961/>

- López, M. (2021). *Intervención psicoeducativa para promover el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes*. [Tesis de Maestría, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo]. http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/jspui/bitstream/DGB_UMICH/6421/1/FP-M-2021-0718.pdf
- Maldonado, S., Muñoz, M. (2019). *Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital*. [Tesis de Doctorado, Universitat de València]. <https://core.ac.uk/download/pdf/71013352.pdf>
- Mejía, G. (2016). *Análisis de los factores que contribuyen al éxito académico en los estudiantes de la unidad educativa Huachi Grande*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24907/1/Gabriela%20Nathaly%20Mej%C3%ADa%20Zamora.pdf>
- Melgosa, J. (Abril de 2006). *Sin estrés*. https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=eFQraki_7boC&oi=fnd&pg=PA7&dq=fases+del+estr%C3%A9s&ots=tIGt4zzYGP&sig=GjTr8B

[CdbggzTGJwQwBFwx8V5QY#v=onepage&q=fases%20del%20estr%C3%A9s&f=false](https://www.google.com/search?q=fases%20del%20estr%C3%A9s&f=false)

Ministerio de Educación (2020). *¿Cuáles son las modalidades de tutoría?*

Currículo Nacional.

<https://sites.minedu.gob.pe/curriculonacional/2020/11/10/cuales-son-las-modalidades-de-tutoria/>

Ministerio de Educación (2023). Taller de inducción al Servicio Educativo

Hospitalario. Intervención psicoeducativa.

<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/9029/La%20intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Reyes, B. (2019). *Predicción del éxito y el rendimiento académico en estudiantes dominicanos de tercero de secundaria: Un modelo procesual de variables contextuales y personales*. [Tesis de Doctorado, Universitat de València].

<https://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/70779/Tesis%20doctoral%20Betty%20M.%20Reyes%20Rami%CC%81rez%2C%20RD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M., Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Revista Edumecentro*, vol. 12, 1-16.

<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v12n4/2077-2874-edu-12-04-1.pdf>

Rodríguez, I., Fonseca, G., Aramburú, G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de

Córdoba, Argentina. Revista Odontostomat., vol. 14, 639-647.

<https://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v14n4/0718-381X-ijodontos-14-04-639.pdf>

Romero, R. (2021). La formación académica de los jóvenes y las pruebas de admisión a la educación superior. Una experiencia peruana. *Revista Horizontes*, vol. 5, 740-752.

<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/255/583>

Toribio, C., Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Universidad del Papaloapan*, vol. 3, 11-18.

https://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, vol. 65, 248-259.

<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/441711/315581>

Vázquez, C., Crespo, M., Ring, J. (2004). Estrategias de afrontamiento.

https://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

Vidal, A. (2023). *El podcast como herramienta de enseñanza y aprendizaje en el curso de biología a nivel preuniversitario en Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13705/Podcast_VidalLeon_Andrea.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vuyk, A. (2019). Talleres psicoeducativos para desarrollo del talento: Evaluación de una intervención psicosocial piloto para estudiantes con talento matemático. *Revista Talento, inteligencia y creatividad*, vol. 6, 31-42.

https://www.cucs.udg.mx/talineng/sites/default/files/adjuntos/06_11/06_Talleres.pdf

ANEXOS

Anexo 1: TALLER: ORGANIZACIÓN

Nombre del taller: “Con el tiempo a mi favor, claves para una adecuada organización del tiempo”				
Objetivo general: Brindar técnicas específicas para fortalecer la capacidad de organización del estudiante.				
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida	Generar rapport con el estudiante	Se dará la bienvenida a los estudiantes que van llegando (fondo musical) y se tendrá una tolerancia de 3 minutos para poder empezar.	- PPT - Música	5 minutos
	Presentar el objetivo del taller	Luego se presentará el objetivo general del taller y el producto que crearán los estudiantes.		

Ladrones del tiempo	Identificar las actividades que distraen al estudiante	<p>Para esta actividad se le mostrará al estudiante un cuadro de dos entradas (lo tendrán en físico también). En la primera columna deberá identificar todos aquellos distractores que interfieran en el cumplimiento de sus actividades, lo irán escribiendo en su cuadro y el facilitador también irá escribiendo en su cuadro todos los distractores que vayan comentando los alumnos. Luego, en la otra columna deberán describir cómo podrían confrontar o qué podrían hacer para confrontar tal distractor. Para esto último, se le dará 3 minutos al estudiante para que lo realice de manera individual y luego el facilitador comentará de manera general sus descripciones solicitando la participación de los alumnos.</p> <p>Terminada la actividad, se dará un feedback sobre el trabajo realizado y se recomendará que tengan su cuadro a la mano.</p>	<p>- Cuadro de Ladrones del tiempo</p> <p>- PPT</p>	10 minutos
Armando mi	Presentar las diferentes	En esta actividad, se empezará comentando a los alumnos sobre	- Plantilla de	15 minutos

horario	<p>formas de organización</p> <p>Categorizar los diferentes tipos de horarios y actividades de manera conjunta con los alumnos</p>	<p>las diferentes formas de organizarse, existiendo la posibilidad de hacerlo de manera virtual (mostrar en las diapositivas las opciones) y de manera presencial (mostrar opciones y quedarnos con la plantilla de horario para empezar a categorizar).</p> <p>Luego, se brindará la información acerca de las cuatro categorías (qué es lo que deben poner en cada una) e irán agregando a su horario la primera categoría de “horarios fijos”, el cual incluye horas de clases, almuerzo o alguna actividad que es recurrente y permanente (horarios que no cambian).</p> <p>Pueden clasificar cada categoría de acuerdo a colores.</p>	horario	
Semáforo de prioridades	<p>Seleccionar cada actividad por orden de prioridad</p>	<p>Una vez identificado los horarios fijos y las demás categorías, se les indicará a los estudiantes que utilicen la técnica del “Semáforo de prioridades” en donde deberán seguir los siguientes pasos:</p> <p>Identificar los cursos a repasar y hacer un listado de ellos en la</p>	<p>-Plantilla de check list</p> <p>- Plantilla de</p>	15 minutos

<p>“Curva de rendimiento”</p>		<p>plantilla de check list.</p> <p>Al lado derecho del listado habrá un círculo en blanco en donde podrán pintar y señalar el grado de importancia de cada curso o actividad:</p> <p>Muy difícil (MD): ROJO</p> <p>Difícil (D): AMARILLO</p> <p>Fácil (F): VERDE</p> <p>*De forma simultánea podrán colocar cuántas horas dedicarán a cada curso para repasar y de acuerdo al grado de importancia*</p> <p>Una vez priorizado y señalado con horas de repaso cada curso, deberás identificar a través de la “Curva de rendimiento” en qué horario del día tienes mayor capacidad y atención para colocar las actividades más exigentes en horarios estratégicos.</p> <p>Por último, deberás colocar tus horas asignadas al horario general</p>	<p>Curva de rendimiento</p>	
-------------------------------	--	--	-----------------------------	--

		<p>(puede ser una lista de prioridades o planner).</p> <p>Cerrar esta actividad aclarando dudas y recordando la importancia de seguir los pasos a priorizar.</p>		
Recomendaciones de aplicativos	Brindar aplicativos de apoyo alternativo	<p>Se le presentará al estudiante otras alternativas virtuales de apoyo y con la facilidad de recordatorios, para que puedan agendar sus actividades y complementarlas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sectograph - Focus To - Do - Forest - Pomodoro timer 	- PPT	10 minutos
Despedida	Cierre y Retroalimentación	<p>Como parte final del taller, se les brindará la retroalimentación correspondiente al trabajo realizado, se resolverán sus dudas y se les indicará que su producto (horario y otros) lo envíen mediante captura de pantalla al chat personal de su tutor(a) para que les dé</p>	- PPT	10 minutos

un feedback y algunas recomendaciones finales.

Se agradecerá la participación de cada uno y se fortalecerá la convicción, a través de reforzadores verbales, de cada estudiante por el interés e intento de organizarse mejor.

Anexo 2: TALLER: ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Nombre del taller: “Identifico, actúo y me relajo”				
Objetivo general: Brindar técnicas de relajación para ser aplicadas en situaciones que generen estrés a los estudiantes durante sus actividades académicas.				
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida	Generar rapport con el estudiante Presentar el objetivo del taller	Después de presentar el objetivo del taller se procederá a realizar un ejercicio breve de relajación con las indicaciones respectivas y se colocará un fondo musical (instrumental).	- PPT - Música	5 minutos

<p>¿Qué es el estrés?</p> <p>Diferencia entre estrés funcional y no funcional</p> <p>¿Cómo se origina el estrés?</p>	<p>Dar a conocer los conceptos y funcionalidad del estrés.</p>	<p>Se describirá el concepto de estrés. Luego, se les presentará una pizarra virtual en Jamboard en la cual encontrarán imágenes relacionadas al estrés funcional y no funcional, en conjunto con diversas frases o palabras, en donde los estudiantes deberán utilizar sus conocimientos previos para diferenciar e ir colocando cada palabra o frase en la fila correspondiente. Seguidamente, se explicará la diferencia entre estrés funcional y no funcional. Finalmente, se explicará la ruta del estrés detallando cada una de las partes, luego se les brindará un ejemplo y antes de finalizar los estudiantes realizarán su propio ejemplo con alguna situación vivenciada o simulada.</p>	<p>- Plataforma de Jamboard</p> <p>- Ficha de la ruta del estrés</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Técnicas de relajación para reducir el estrés</p>	<p>Presentar algunas estrategias para disminuir el estrés y</p>	<p>Después de identificar una situación de estrés en cada alumno, se procederá a mencionar las técnicas de relajación que podrían utilizar ante situaciones estresantes.</p>	<p>- Técnicas de relajación</p>	<p>15 minutos</p>

/autocuidado	obtener un mejor autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> - Relajación diafragmática - Respiración alternada por las fosas nasales - Relajación progresiva de Jacobson 		
Ejercicios vivenciales de relajación		<p>Luego de brindarles la explicación de las técnicas de relajación, se realizará junto con ellos las tres técnicas anteriormente mencionadas. Para ello, se les brindará las indicaciones de encender su cámara (taller virtual), estar en un ambiente cómodo y seguir los pasos que se irán detallando. Luego, se colocará una música de fondo. Primero, se comenzará con la técnica de respiración diafragmática, donde se les brindará las siguientes indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cerramos los ojos, nos sentamos adecuada y cómodamente 2. Inhala lenta y profundamente por 4 segundos 3. Lleva el aire hasta el fondo de tus pulmones 	- Música instrumental	20 minutos

4. Sientes que el abdomen se levanta
5. Exhala y contrae el estómago
6. Repetimos una vez más el mismo procedimiento

Luego del ejercicio, damos un par de segundos y se les pide a los estudiantes abrir los ojos y recordarles la técnica que han realizado.

Segundo, realizarán la técnica de la respiración alternada por las fosas nasales, para ello también se les brinda las siguientes indicaciones:

1. Se recomienda una postura cómoda para poder comenzar
2. El pulgar derecho lo ubicamos en la fosa nasal derecha e inhalamos profundamente a través de la fosa nasal izquierda y mantenemos la respiración
3. Al llegar al máximo de la inhalación, tapamos la fosa nasal izquierda, luego exhalamos por la fosa nasal derecha

4. Repetimos una vez más, inhalamos por la fosa nasal derecha, luego lo cerramos con el pulgar derecho y exhalamos a través de la fosa nasal izquierda.

Finalmente, se concluye con la relajación progresiva de Jacobson brindándoles las siguientes indicaciones:

1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos y concéntrate en diferentes partes de tu cuerpo, comenzando por los pies y avanzando hacia arriba.
3. En cada parte del cuerpo, contrae y relaja los músculos de manera deliberada y mantén la tensión durante 5 segundos.
4. Procede a recorrer todas las principales áreas musculares, como piernas, abdomen, brazos, cuello y cara.
5. Después de trabajar en cada grupo muscular, tómate un momento para notar la diferencia entre la sensación de

		tensión y la sensación de relajación.		
Recomendaciones finales para el estrés y relajación	Brindar tips para un adecuado manejo del estrés. Brindar tips para realizar las técnicas de relajación de manera óptima.	Se presentan recomendaciones para un adecuado manejo del estrés ante situaciones académicas cotidianas. Asimismo, se les brindará tips para realizar cada técnica adecuadamente. A modo de síntesis, se les presentará una ficha con las técnicas de relajación realizadas.	- Ficha de la relajación	10 minutos
Despedida	Realizar el cierre y el feedback a los estudiantes	Para finalizar el taller, se les brindará el feedback correspondiente al trabajo realizado, se resolverán sus dudas y se brindará algunas recomendaciones finales, así como mostrar y entregarles un afiche de las técnicas de relajación realizadas.	- Afiche de las técnicas utilizadas	5 minutos

Anexo 3: TALLER: AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA

Nombre del taller: “Happy to be me: Autoestima y Autoconfianza”				
Objetivo general: Brindar herramientas útiles para fomentar mayor autoestima y autoconfianza en el estudiante.				
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
<p>Bienvenida</p> <p>Dinámica de bienvenida: “Cualidades desconocidas y por conocer”</p>	<p>Presentar el objetivo del taller</p> <p>Generar rapport con el estudiante a través de la dinámica realizada</p>	<p>Se dará la bienvenida a los estudiantes que van llegando, luego se presentará el objetivo general del taller. Después se iniciará con una dinámica rompe hielo de integración, la cual consistirá en que en un tiempo determinado tendrán que coordinar una historia sobre “Tanito”, cada estudiante irá añadiendo partes a la historia mencionando una característica física, cualidad, habilidad, aspecto de personalidad, etc., luego de ello se realizará</p>	<ul style="list-style-type: none"> - PPT - Hojas bond - Cinta de embalaje - Lapiceros - Plumones 	<p>10 minutos</p>

		el feedback y tendrán que preguntarse entre ellos: ¿Dichas cualidades mencionadas coinciden contigo?		
Autoconocimiento	Definir autoconocimiento y brindar ejercicios prácticos para identificar cómo te encuentras en cada campo y ayudarlos en su proceso de introspección.	Se formarán grupos, se les entregará un plumón y una hoja donde los alumnos deberán escribir sus nombres y poner una cualidad o destreza, luego cada uno leerá lo que colocó en su nombre y los demás comentarán lo que colocaron en sus hojas sobre esa persona. También se definirá el concepto de autoconocimiento para luego presentar la actividad “Árbol del Autoconocimiento”. En la parte de las raíces deberán colocar cómo eran antes (cualidades, virtudes, valores), en el tronco deberán describir cómo son ahora,	- Hojas bond - Plumones - Árbol del autoconocimiento	20 minutos

y en las hojas deberán añadir cómo quisieran ser en el futuro (qué mejorar o desarrollar). Luego deberán colocar sus nombres detrás de la hoja, se colocará alrededor del aula y se hará el feedback sobre qué les pareció la actividad. Finalmente, el facilitador generará un espacio de reflexión sobre la actividad con las siguientes preguntas:

¿Qué nuevas características han identificado en toda esta actividad?

A partir de todos los árboles observados en el mural, ¿a qué conclusión pueden llegar?

¿Todos tendremos las mismas cualidades? ¿De qué forma me ayuda conocerme más?

Autoestima, autoconfianza Dinámica “Camino a ciegas”	Presentar el aspecto teórico sobre el tema Autoestima y autoconfianza, componentes y ejercicios prácticos que ayuden a fortalecer.	Se explicarán las bases teóricas del tema de autoestima y autoconfianza, donde a través de la dinámica “Camino a ciegas” se afianzará lo aprendido. Además, se les preguntará a los estudiantes cómo se sienten ellos al dar sus exámenes parciales con la finalidad que puedan identificar cómo se perciben y puedan gestionar sus emociones con el feedback correspondiente.	- PPT	10 minutos
“Aceptarse a sí mismo” Mensaje en tercera persona a sí mismo	Fortalecer la autoestima de los estudiantes a través de la identificación de cualidades positivas.	Los alumnos realizarán una carta escrita en tercera persona, en la cual identificarán aspectos y/o cualidades positivas de su propia persona, luego pasarán a leerlo para identificar e ir fortaleciendo sus propias cualidades.	- Hojas bond - Sobres	10 minutos
“Vivir con propósito”	Autorrealización	Se les realizará preguntas a modo de reflexión para que puedan comprender el significado de “Vivir con un propósito”, luego se	- Hojas bond	10 minutos

agruparán para que puedan compartirlo con sus compañeros e identificar ciertas similitudes, permitiéndoles encontrar a su ritmo el propósito personal.

- ¿En qué quiero que consista mi vida?
- ¿Lo que digo y lo que hago tiene coherencia y va acorde a mis objetivos?
- ¿Qué quiero lograr como futuro profesional?
- ¿Qué quiero en mis relaciones personales?
- ¿Cuáles son mis metas en relación con mis estudios actualmente?
- ¿Están mis metas enfocadas con claridad o son poco definibles?

Cierre de preguntas y aclaraciones Despedida	Agradecer la participación de los alumnos y reflexionar sobre lo aprendido en el taller.	Se realizará un feedback de todo lo aprendido en el taller, así como también, se absolverán las dudas que puedan tener los estudiantes.	- PPT	10 minutos
---	--	---	-------	------------

Anexo 4: TALLER: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nombre del taller: “Pensando con el corazón”				
Objetivo general: Brindar conocimiento y técnicas sobre inteligencia emocional para que los estudiantes desarrollen la habilidad de regular sus propias emociones.				
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida	Generar rapport con el alumno Presentar el objetivo del taller	Se dará la bienvenida a los estudiantes que van llegando (fondo musical) y se tendrá una tolerancia de 3 minutos para poder empezar. Luego se presentará el objetivo general del taller y el producto que crearán los estudiantes.	- PPT - Música	5 minutos
Ponle color	Definición de emociones	Para esta actividad los estudiantes colocarán un color y	- PPT	10 minutos

		características a las emociones según la pregunta que observan en los recuadros: ¿Cómo definirían la siguiente emoción?		
Pilares de la inteligencia emocional	Explicar los conceptos de autoconocimiento, motivación, sociabilidad, empatía y autorregulación	En esta actividad se colocará la siguiente pregunta en la pizarra: ¿Qué habilidades de la inteligencia emocional has desarrollado?, los alumnos deberán escribir cualidades o características y mencionarlas para compartirlas con sus demás compañeros.	- Plantilla	15 minutos
Mil caras	Autoconocimiento	Cada alumno dibujará una expresión a las caras de la hoja “Mil caras” y escribirán en ellas frases que describan cómo se perciben a sí mismos en diferentes escenarios de la vida cotidiana. Después compartirán sus respuestas con la clase a modo de reflexión.	- Ficha	15 minutos
Mis objetivos	Motivación	Los estudiantes deberán identificar una meta y las actividades que realizarán para alcanzarla. Para ello deberán completar una	- Ficha	10 minutos

		plantilla donde tienen frases orientadas a la consecución de metas y cómo alcanzarlas, además de identificar sus fortalezas y los puntos de mejora que les gustaría optimizar.		
¡Todos al escenario!	Empatía	Los estudiantes se dividirán en grupos para escenificar una situación donde tendrán que poner en práctica la empatía. Las situaciones se centran en sus exámenes, la interacción con sus compañeros y la vida cotidiana.	- Dinámica	10 minutos
Círculo de conversación	Sociabilidad	Se formarán grupos de 2 o 3 alumnos, y se hará un conversatorio del tema que brinde el moderador según la lista de temas que se comentaron anteriormente durante las actividades. Los alumnos interiorizarán la forma empática de comunicar sus ideas.	- Dinámica	10 minutos

Despedida	Cierre y Retroalimentación	<p>Como parte final del taller, se les brindará la retroalimentación correspondiente al trabajo realizado, se resolverán sus dudas y se realizarán preguntas a estudiantes al azar para que puedan afianzar sus conocimientos del tema presentado.</p> <p>Se agradecerá la participación de cada uno y se fortalecerá la convicción, a través de reforzadores verbales para cada estudiante por el interés y predisposición que tuvieron durante el taller.</p>	- PPT	10 minutos
-----------	----------------------------	---	-------	------------

Anexo 5: TALLER: ANSIEDAD ANTE LAS EVALUACIONES

Nombre del taller: “Luces, calma y acción”				
Objetivo general: Brindar herramientas adecuadas para que el estudiante afronte el estrés causado por las evaluaciones.				
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
<p>Bienvenida</p> <p>Identificando la imagen</p>	<p>Generar rapport con el estudiante</p> <p>Presentar el objetivo del taller</p>	<p>Se mostrarán imágenes numeradas a los alumnos, relacionadas con la actitud frente a exámenes para que reconozcan con cuáles se identifican en el proceso (antes, durante y después).</p> <p>A su vez, se les pedirá que nos mencionen cuáles son los números con los que se identifican y en qué orden, para así poder conocer la situación del grupo.</p>	<p>- PPT</p> <p>- Imágenes numeradas</p> <p>- Música de fondo</p>	<p>5 minutos</p>
<p>¿Qué es la</p>	<p>Definir el concepto de</p>	<p>Se explicará brevemente la definición de la ansiedad, las emociones</p>	<p>- PPT</p>	<p>15 minutos</p>

<p>ansiedad y cómo se manifiesta?</p> <p>- Funcionalidad</p>	<p>ansiedad.</p> <p>Lograr identificar la funcionalidad de la ansiedad.</p>	<p>relacionadas a la misma y además se les brindará ejemplos de su funcionalidad en la vida cotidiana.</p>	<p>- Imágenes</p>	
<p>¿Qué hacer antes del examen?</p>	<p>Brindar estrategias acerca de las acciones a realizar antes de la evaluación.</p>	<p>Se les brindará ejemplos de actividades que comúnmente suelen realizar mediante una ruleta y dos cartillas de bingo (una cartilla con actividades contraproducentes y la otra con estrategias adecuadas), con la finalidad que puedan reconocer qué actividades realizan con mayor frecuencia y cuáles pueden ser trabajadas para mejorar. Finalmente se les brindará las técnicas adecuadas mediante imágenes y se realizará un feedback con los participantes que completen el bingo o tengan la mayor cantidad de actividades.</p>	<p>- PPT</p> <p>- Ruleta</p> <p>- Bingo</p>	<p>15 minutos</p>

<p>¿Qué hacer durante el examen?</p>	<p>Brindar estrategias acerca de las acciones a realizar durante la evaluación.</p>	<p>Se les brindará una serie de recomendaciones con su respectiva explicación acerca de acciones que deben realizar durante sus exámenes, asimismo, se realizarán ejercicios de relajación para controlar la ansiedad en este tipo de situaciones utilizando la respiración cuadrática, como una herramienta efectiva para cuando necesiten tranquilizarse.</p>	<p>- PPT - Música relajante</p>	<p>15 minutos</p>
<p>¿Qué hacer después del examen?</p>	<p>Brindar estrategias acerca de las acciones a realizar después de la evaluación.</p>	<p>Se les brindará una ficha en la cual tendrán que identificar sus fortalezas luego del examen (ejemplo: hoy no me quedé en blanco, me fue bien en física, etc.) permitiéndoles centrarse en ello, tomando conciencia de las mejoras que tuvieron semana a semana.</p>	<p>- PPT - Ficha de fortalezas</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Despedida y feedback</p>	<p>Cerrar la sesión</p>	<p>Se cerrará la sesión con frases de validación, para ello se les enviará una lista con frases que a su vez se colocarán en la diapositiva para que los estudiantes las puedan visualizar, con la finalidad de interiorizar su mejora continua.</p>	<p>- PPT - Guía de frases</p>	<p>5 minutos</p>

Anexo 6: FICHA DE ENTREVISTA INICIAL

Estudiante: _____

Edad: _____

Salón: _____

Día/Hora: _____

I. Dimensión Planificación	
1. ¿Cómo te preparas para rendir los exámenes?	
2. ¿Cuentas con un horario de estudio? ¿Cómo planificas tu tiempo de estudio?	
3. Del 0 al 10 ¿Cuán motivado te sientes por los estudios?	
4. ¿Cuáles son tus prioridades en la vida? Colocarlas en orden de prioridad.	
II. Dimensión Atribuciones Cognitivas	
5. ¿Crees que llevar un curso por segunda vez o más, puede garantizarte mayor aprendizaje?	

6. ¿Confías en tus capacidades para rendir exámenes?	
7. ¿Consideras que tienes habilidades adecuadas para el estudio?	
III. Satisfacción Familiar	
8. ¿Con quienes vives actualmente? ¿Cómo es la relación con ellos?	
9. ¿Tienes claro lo que tu familia espera de ti en relación con tus estudios? ¿Coincide con lo que tú deseas?	
10. ¿Cuándo hay problemas en casa, cómo suelen resolverlo?	
11. ¿Cuán estrictos son en tu familia al establecer las reglas de casa?	
IV. Ansiedad ante exámenes	
12. Cuando tienes que rendir un examen ¿Te sueles poner tan nervioso que se te olvidan algunos datos que ya sabías?	

13. ¿Cometes errores en los exámenes por nerviosismo?	
14. ¿Experimentas algún malestar antes, durante o después de rendir un examen? Por ejemplo: sudoración de manos, dolor de cabeza, náuseas, dolor corporal, etc.	
Resumen y Observaciones	

Lima, _____ de _____ 2023.

Anexo 7: Entrevista semiestructurada de seguimiento

Estudiante: _____

Edad: _____

Salón: _____

Día/Hora: _____

¿Cómo te sientes el día de hoy? ¿Has tenido alguna preocupación estos días?

¿Estás asistiendo de forma seguida a tus clases? Si no es así ¿por qué?

¿Estás realizando las evaluaciones diarias?

¿Asistes a las asesorías de reforzamiento los días sábados?

¿Cuál es el curso más complicado para ti? ¿Por qué?

¿Cuál es el curso donde destacas más? ¿Por qué?

¿Asistes a los talleres organizados por el área de tutoría? Si no es así ¿por qué?

¿Participas en las actividades que se realizan fuera del horario de clases?

¿Tienes una buena relación con tus compañeros de clase?

¿Realizas las actividades para la casa que se dejan en las clases?

¿Qué haces respecto a los cursos donde tienes bajas calificaciones?

¿Qué habilidad académica sientes que necesitas mejorar? ¿Por qué?

¿Cuáles son las acciones que tomarás al respecto?

Acuerdos:

Detalle de la sesión (Descriptivo):

Resumen y observaciones:

Lima, _____ de _____ 2023.

Anexo 8: Preguntas de retroalimentación realizadas al finalizar cada taller

1. ¿Sentiste que el taller cumplió con su objetivo?
2. ¿Qué reflexión tienes al haber culminado el taller?
3. ¿Qué técnicas enseñadas en el taller utilizarías en tu próximo examen?
4. ¿Consideras que lo aprendido en el taller es conveniente para afrontar el estrés en tus exámenes parciales?

Anexo 9: Cuestionario - Forms

1) ¿Qué nivel de estrés has sentido durante el segundo examen parcial?

- Muy bajo
- Bajo
- Medio
- Alto
- Muy alto

2) ¿Qué pensamiento tuviste antes de dar el examen?

- Me estresa mucho tener que dar mi examen
- Debí organizar mejor mis temas de estudio
- Tengo buenas estrategias para relajarme y estar en calma
- Tendré una adecuada gestión del tiempo
- Confío en mis habilidades para dar mi examen

Otro: _____

3) ¿Sientes que has tenido mejores estrategias para controlar tu ansiedad?

- Sí
- No

4) Si tu respuesta es afirmativa ¿Cuáles has empleado?

(Pregunta abierta)

5) ¿Qué estrategias propias tienes para controlar la ansiedad?

(Pregunta abierta)

6) ¿Has estado asistiendo a los talleres organizados por el área de tutoría?

- Sí he asistido a los talleres
- No he asistido a los talleres

7) Si tu respuesta es afirmativa, ¿Qué estrategias vistas en los talleres has estado aplicando para controlar tu estrés en el examen parcial?

(Pregunta abierta)

8) ¿Qué pensamientos recientes has tenido para reducir tus niveles de ansiedad?

(Pregunta abierta)

9) ¿Qué emociones te han llevado a tener más seguridad y confianza contigo mismo?

(Pregunta abierta)

10) ¿Confío en que puedo hacerle frente a una situación negativa?

Sí

Tal vez

No

Anexo 10: Autorización del Centro Preuniversitario

Centro de Estudios Pre Universitario



AUTORIZACIÓN

Por medio del presente documento, el Centro de Estudios Pre Universitario de la Universidad Peruana Cayetano Heredia autoriza al Sr. Mauricio Alonso Jaramillo Hernández identificado [REDACTED], egresado de la carrera profesional de PSICOLOGÍA de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para el uso de la información recabada de los estudiantes del Centro de Estudios Pre Universitario para los fines exclusivos del trabajo de suficiencia profesional titulado **“PROGRAMA PARA MEJORAR EL AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FRENTE A LOS EXÁMENES PARCIALES EN ALUMNOS DE UN CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE LIMA METROPOLITANA DURANTE UN CICLO SEMESTRAL”**.

Se expide la presente autorización formal para el uso de la información recabada en el trabajo de suficiencia profesional correspondiente.

Lima, 14 de diciembre del 2023.

[REDACTED]
Magaly Frías Tapia
Directora
Centro Preuniversitario UPCH

MIRAFLORES
Av. Armendáriz 497
01 445 2308 / 01 626 9406

LA MOLINA
Calle José Antonio 310

S.M.P.
Av. Honorio Delgado 430
01 319 0000 anexo 20125

 **PRE**
CAYETANO