



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO
CONDUCTUAL EN RESOLUCIÓN DE
PROBLEMAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Anghely Belén Avila Mariños

Asesora:

Mg. Lorena Maribel Frías Saavedra

Trujillo - Perú

2022

DEDICATORIA

En primera instancia, quiero dedicar este triunfo a mis padres por todo el amor incondicional, apoyo y cuidado para que logre cada meta trazada, y a mi hermana Katherine, por motivarme y estar presente cuando más la necesito.

AGRADECIMIENTO

En esta oportunidad, quiero agradecer a Dios por darme la vida y protegerme en los momentos más difíciles. A mis padres, por corregir mis errores y celebrar mis triunfos. A mi hermana Karen, por sus consejos y felicitaciones en cada paso que he dado y a mi enamorado Hanz por alentarme, dándome mucho amor.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
RESUMEN	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II. MÉTODO	26
CAPÍTULO III. RESULTADOS	32
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	44
REFERENCIAS	48
ANEXOS.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Número de estudiantes universitarios por sexo	27
Tabla 2. Diseño de la propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios en Trujillo.....	32
Tabla 3. Estrés académico a nivel general y por dimensiones	35
Tabla 4. Aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para argumentar la base del proceso de la técnica resolución de problemas.....	36
Tabla 5. Coeficiente de Aíken para la validez de contenido de la propuesta de intervención en resolución de problemas.....	38
Tabla 6. Análisis reflexivo triangular de la variable fáctica, teórica y propositiva.....	40

RESUMEN

La siguiente investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. Respecto a la metodología, el diseño fue de tipo descriptivo propositivo puesto que, se basó en fundamentar teóricamente las variables de estudio, con el fin de proponer una estrategia preventiva en base a la técnica resolución de problemas mediante 12 sesiones de 60 minutos, dirigido a una muestra de 61 estudiantes del octavo y noveno ciclo de la carrera de Psicología, con edades comprendidas entre 19 a 25 años. El instrumento de medición fue el Inventario SISCO de Estrés Académico propuesto por Arturo Barraza (2007) y adaptado por Ancajima (2017) en la ciudad de Trujillo-Perú. Los resultados indican que, frente al estrés académico, los estudiantes obtuvieron un 54.09% en un nivel promedio alto, el 26.22% alcanzó un nivel promedio bajo, el 11.47% un nivel bajo y el 8.20% un nivel alto. Así mismo, se evidencia una conexión notable al tomar la técnica resolución de problemas del modelo cognitivo conductual para disminuir el estrés académico. En conclusión, existe una triangulación reflexiva entre las variables fáctica, teórica y propositiva.

Palabras clave: cognitivo conductual, estrés académico, estudiantes universitarios, resolución de problemas

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, un estudio elaborado por la Universidad del Valle en México, denotó que el 19.3% de estudiantes presentaron estrés severo con signos de tristeza, estado alerta, preocupación, susto e incomodidad. En base a los estresores, el 70.5% indicó que la sobrecarga académica es el más frecuente (Barrera, 2020). Al mismo tiempo, una encuesta realizada por American College Health Association (2020), demuestra que el 30.1% de estudiantes universitarios percibieron el estrés como el mayor inconveniente para alcanzar un buen rendimiento de estudio, y el 49.6% de ellos indicaron niveles moderados de estrés. De igual modo, la Organización Mundial de Salud (2018), reporta que el 50% de jóvenes estudiantes a nivel mundial presentan problemas de estrés ante las fuertes demandas que provoca el ámbito académico, ocasionando reacciones fisiológicas que dañan la salud.

En Sudamérica, se ejecutó un estudio en diferentes universidades de la ciudad de Cartagena - Colombia, evidenciando que el 90.8% presentó preocupación durante el ciclo, y el 48.2% mostró un nivel alto de estrés sobre el control de tiempo para entregar tareas o rendir evaluaciones (Castillo, Barrios y Alvis, 2018). Además, el estrés académico viene atacando al 60% de universitarios de diferentes casas universitarias en el mundo, informando que las principales consecuencias son el tiempo límite, evaluaciones constantes, no entender al docente y una falta de adaptación con el entorno, originado enfermedades físicas y mentales; la gran mayoría que percibe este trastorno son del sexo femenino (Ramírez, 2014).

En el Perú, Martínez (2019), profundiza que estudiantes en su adaptación a la vida universitaria de tres regiones, el 87% padece estrés académico, es decir, nueve de cada diez debido a que, el 36% experimenta un nivel promedio, el 31% responde un nivel bajo y el 10% un alto nivel. Así mismo, Guzmán, Llauce y Velarde (2019) explican que, en la escuela de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, el 62% de los evaluados tuvieron

un nivel medio de estrés académico, el 18.7% un nivel bajo, mientras que el 19.1% un nivel alto. Señalando al Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación (2018), reunieron a 300 estudiantes de 11 universidades públicas para recopilar información de salud mental obteniendo un 85%; los más frecuentes fueron ansiedad (82%), estrés (79%) y depresión (35%). En referencia a Bedoya, Matos y Zelaya (2014), afirman que la prevalencia de estrés en la Universidad Privada Cayetano Heredia es de 77,54 %; los últimos ciclos obtuvieron mayor nivel, y los varones presentaron estrés más bajo que las mujeres.

Según las estadísticas a nivel nacional, Cutipé (2018) aclara que hasta un 30% de universitarios se ven afectados en su salud mental por la demanda académica, provocando síntomas depresivos y ansioso con dependencia al alcohol como efecto placebo. A su vez, Cutipé, Yaramoto y Pomalima (2020), descubrieron en una encuesta realizada a 2,200 universitarios de 19 regiones del país que 6 de cada 10 califican el estrés como parte de su vida, siendo el 63% del sexo femenino con mayor nivel de estrés, a diferencia del 52% del sexo masculino. La fuente de estrés se genera a partir de las responsabilidades con un 33%.

Por lo tanto, Halgravez et al., (2017), aseguran que en el futuro se puede generar un cuadro de ansiedad, depresión o pensamientos suicidas, lo cual existen carreras estancadas por jóvenes que no lograron adaptarse a las exigencias del nivel superior. Ahora bien, Oro et al., (2017), aclaran que el estrés crónico tanto en estudiantes de medicina como en otros profesionales puede dar lugar al síndrome de burnout, que está relacionado con la tríada sintomática del cansancio emocional, despersonalización y falta de realización individual.

En esta perspectiva, es relevante tomar la técnica resolución de problemas como entrenamiento para minimizar el estrés académico. Para ello, Chacón (2017), expone que la técnica cuenta con procesos activos relacionados a estrategias para la modificación de los estresores con el fin de incrementar los recursos internos del estudiante al controlar el problema para liberar la capacidad de ajuste de la persona. Así, De La Rosa et al., (2015),

en su estudio elaborado para una universidad de Lima en la carrera de psicología, reportan que el 39.1% de los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés académico, contando con la técnica resolución de problemas como la más frecuente para abordar el problema.

Bajo lo anteriormente mencionado, se torna la necesidad de realizar un estudio descriptivo propositivo, creando una propuesta de intervención en resolución de problemas para disminuir los índices porcentuales de la variable estrés académico.

1. Formulación del problema:

¿Cuáles son los aspectos a considerar al diseñar una propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo?

2. Objetivos

2.1. Objetivo General:

Diseñar una propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

2.2. Objetivos específicos:

- Conocer el nivel general y por dimensiones del estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Establecer los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual para argumentar la base del proceso de la técnica resolución de problemas.
- Determinar el coeficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta de intervención en resolución de problemas.
- Analizar reflexivamente la triangulación entre la variable fáctica, teórica y propositiva.

Después de haber analizado la realidad problemática, se consideran antecedentes a los siguientes estudios de investigación relacionados a la variable de estudio:

A nivel internacional, Álvarez et al., (2018) en su estudio científico quisieron descubrir el nivel de estrés académico que se expresa en los estudiantes de Finanzas de una Entidad Superior pública de la ciudad de Guayaquil-Ecuador. Según el método, acoplaron un diseño no experimental de corte transversal, teniendo en cuenta una muestra de 210 estudiantes de 23 años, 96 del sexo masculino y 114 del sexo femenino. Como instrumento de medición, aplicaron el Cuestionario SISCO de Estrés Académico por su representante Arturo Barraza en el 2006. Los resultados indicaron mayor estrés en el sexo femenino, por lo cual, concluyeron que el estrés se encuentra en un nivel medio, siendo los síntomas psicológicos los estresores más frecuentes.

De hecho, López y Gonzáles (2017), en su estudio tuvieron como objetivo estructurar un programa psicoterapéutico bajo la terapia cognitivo conductual y el enfoque sistémico en estudiantes universitarios de primer ingreso de la Facultad de Ciencias Físico Matemáticas de una universidad pública en México. Respecto al método, utilizaron un diseño descriptivo comparativo, tomando como muestra de estudio a 10 estudiantes con un promedio de 17 años. El instrumento aplicado fue el pre y post test del Cuestionario de Estrés Académico. Los resultados reflejaron que hubo una significancia en ambos enfoques, concluyendo así la eficacia del enfoque cognitivo conductual y el enfoque sistémico para disminuir el estrés académico mediante sus técnicas psicoterapéuticas.

A su vez, Carrión (2017), en su investigación tuvo como objetivo describir el perfil de estrés académico y elaborar una propuesta preventiva en base a las técnicas de manejo de estrés del enfoque cognitivo conductual en estudiantes universitarios de La Paz, Bolivia. Dentro de la metodología, utilizó un diseño descriptivo, transversal, no experimental,

tomando como muestra de estudio a 198 estudiantes de la carrera de psicología. El instrumento aplicado fue el Inventario SISCO de Estrés académico. Los resultados emitieron que el 41% presentaron un nivel promedio alto, el 39,4% denotó un nivel promedio, el 15% un nivel alto y solo un 5% de bajo nivel; así mismo, se evidenció una disminución de estrés al comparar los resultados del pre y post test, concluyendo de tal forma que, las técnicas cognitivo conductuales son eficaces para aliviar los síntomas estresantes.

Así también, Encarna (2016), en su estudio tuvo como objetivo principal desarrollar técnicas cognitivas conductuales a través de estrategias que logren eliminar o disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios de Cataluña, España. Dentro de la metodología, utilizaron un diseño analítico cuasi experimental pre y post tratamiento longitudinal, formando una muestra de 63 estudiantes de 4to ciclo del curso de prácticas clínicas en la Facultad de Enfermería. Como instrumento se tomó en cuenta el formulario de recolección de datos y el Cuestionario KEZKA. De igual modo, el programa incluyó 10 sesiones con 3 horas de duración en cada una. Los resultados caracterizaron una disminución del estrés en el ámbito académico tras realizar la propuesta, concluyendo así que, el programa cognitivo conductual fue efectivo para minimizar los niveles de estrés académico.

Así mismo, Díaz et al., (2015), en su investigación tuvieron como objetivo implementar una intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico mediante estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas en Las Tunas, Cuba. En base al método de estudio, utilizó un diseño cuasi experimental, contando con un muestreo intencional puro de 19 estudiantes de la carrera de medicina con edades comprendidas entre 18 y 22 años, aplicando como instrumento el Inventario SISCO de Estrés Académico. De igual modo, el taller constó de 8 sesiones por la técnica control de tiempo y resolución de problemas, con una frecuencia semanal y 1 hora de duración. Los resultados demostraron que el nivel más frecuente fue moderado antes de la intervención con un 28.9%

y después disminuyó en un 5.8%, concluyendo así que, el diseño de la intervención fue efectivo para disminuir el nivel de estrés académico y su implementación brindó recursos psicológicos para el manejo del estrés en el contexto académico.

En efecto, Villarroel y Gonzáles (2015), tuvieron como finalidad evaluar la eficacia del enfoque cognitivo conductual centrado en la resolución para reducir la Estrés académico en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León en México. La metodología consistió en un análisis descriptivo con un diseño *ex post facto*; la muestra de estudio estuvo conformada por 7 estudiantes universitarios, 4 hombres y 3 mujeres, entre edades comprendidas de 16 a 25 años de carreras profesionales diferentes, aplicando la Escala de Estrés Percibido. Al mismo tiempo, el programa constó de 5 sesiones a través de la técnica resolución de problemas, autoinstrucciones, control de tiempo y relajación muscular. Los resultados demostraron que el nivel de estrés e ideas negativas disminuyeron, concluyendo así que, la implementación de la terapia cognitivo conductual logró su objetivo, siendo la resolución de problemas y control del tiempo las técnicas de mayor eficacia.

A la par, López y Rodríguez (2015), dentro de su investigación expusieron como objetivo conocer los efectos de un programa informativo de asesoramiento psicológico sobre el estrés académico a partir de las técnicas del enfoque cognitivo conductual en estudiantes universitarios de Caracas-Venezuela. El método se basó en el diseño *preprueba- postprueba* y grupo único, contando con una muestra de 10 estudiantes de diferentes Facultades de la Universidad Central de Venezuela, aplicando como instrumento una encuesta acerca del nivel de información sobre el estrés académico. El resultado evidenció una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de información sobre estrés académico. Como parte de síntesis, el programa resultó eficiente su información y utilización de las técnicas del enfoque cognitivo y conductual como prevención a la aparición de su sintomatología.

A nivel nacional, Colonia (2019), tuvo como objetivo dar tratamiento bajo la estrategia metodológica cognitivo conductual a estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima, Perú. En cuanto a la metodología, utilizó un diseño descriptivo, tomando como muestra de estudio a 12 estudiantes del tercer ciclo de la Facultad de Psicología y a la docente del curso de procesos sensorio perceptivos, quienes se les aplicaron como instrumento una guía de entrevista y un cuestionario. Los resultados demostraron que el estrés se encuentra presente en una elevada frecuencia, destacando el sexo femenino; de igual modo, se observó una disminución de síntomas estresantes tras finalizar el plan de intervención. En síntesis, el estudio logró la eficacia del programa cognitivo conductual para controlar los factores de estrés académico.

Por su parte, Venancio (2018), tuvo como objetivo describir los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad Nacional en Lima-Perú. Respecto al método, utilizó un diseño descriptivo no experimental, tomando como muestra de estudio a 432 universitarios de primer a sexto ciclo, siendo 308 mujeres y 124 varones. El instrumento de medición fue el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006). Los resultados reflejaron que el 52% presenta estrés en un nivel promedio, el 14.6% en un nivel bajo, el 12.5% en un nivel muy alto y el 4.2% se ubica dentro de un nivel muy bajo; así mismo, el sexo femenino presentó mayores niveles de estrés a diferencia de los hombres. En síntesis, los estudiantes universitarios presentan un nivel promedio de estrés académico.

En función a Huallpa y Pérez (2018), tuvieron como objetivo desarrollar la influencia de un programa cognitivo conductual para disminuir el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en Arequipa, Perú. En cuanto al método, fue descriptivo propositivo, contando con una muestra de 20 participantes, el 50% se encontraba en el grupo control, y la otra mitad en el grupo experimental. El instrumento de medición fue el Inventario Sisco de Estrés académico compuesto por Arturo Barraza Masías

en el 2007. El programa constó de 6 sesiones distribuidas en la técnica administración del tiempo, reestructuración cognitiva y resolución de problemas. Los resultados arrojaron que los estudiantes presentaron un nivel promedio alto de estrés académico, siendo la dimensión estresores la más frecuente; así mismo, se obtuvo la eficacia del programa de intervención, concluyendo así que, las técnicas psicoterapéuticas bajo el enfoque cognitivo conductual minimizaron el estrés, siendo la técnica resolución de problemas la más destacada.

A nivel local, Ruíz (2020), en su investigación científica buscó relacionar el estrés académico y las técnicas de afrontamiento en estudiantes del ciclo II de la Universidad Católica de Trujillo Benédicto XVI, Perú. En cuanto a la metodología, utilizó un diseño descriptivo correlacional, tomando como muestra de estudio a 157 estudiantes del ciclo II entre 16 y 18 años de edad. A su vez, aplicó como instrumento el Inventario Sisco de Estrés Académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Los resultados indicaron una correlación inversa, de nivel bajo y no significativo entre ambas variables en una $\rho = -0,029$, $p=0,717$; la relación más significativa entre la dimensión estresores y no productivo fue la relacional baja y directa con una $\rho = 0,367^{**}$, $p=0,000$. De igual modo, halló que el 76.4% se encontraron en un nivel alto de estrés, y que las estrategias de afrontamientos más destacadas son de estilo no productivo, concluyendo así que los estudiantes presentan rasgos de estrés académico y tienen dificultades para realizar técnicas de afrontamiento.

Respecto al marco teórico de las variables de estudio, se tornan de la siguiente forma:

A) Estrés académico:

Según Barraza (2006), declara que es un transcurso sistémico de modo adaptativo y psicológico que realiza la persona dentro de 3 etapas: Primero, el alumno se somete a demandas estresantes. Segundo: ocasiona un desequilibrio sistémico (hecho estresante) que genera síntomas fisiológicos, y tercero: este desequilibrio realiza acciones de afrontamiento

para reparar el equilibrio sistémico. Al igual que, Rosales (2016), determina la aparición de tres tipos de síntomas: 1) físicos, se manifiestan en la fatiga, dolores de cabeza y trastorno de sueño, 2) psicológicos, se relaciona a la tristeza, ansiedad y problemas de concentración, 3) comportamentales, sostienen conductas agresivas, irregularidad de alimentos y aislamiento de los demás. Sin embargo, Alfonso et al., (2015), sustentan que este factor se origina por las demandas del entorno educativo adquiriendo malestar en el estudiante por causas físicas, emocionales, sociales y psicológicas que, a su vez pueden influir con presión en el desarrollo de las competencias que se afronta dentro de un contexto de rendimiento académico.

Por otra parte, en dirección al surgimiento del estrés académico, Hans Selye (1976) estudiante de medicina en la Universidad de Praga, identificó en los pacientes la presencia de síntomas de agotamiento, pérdida de apetito, cansancio y disminución de peso. Del tal modo, luego de examinar experimentos con ratas de laboratorio, constato tres componentes de reacción y las llamó estrés biológico, más tarde solo estrés que está relacionada a una respuesta involuntaria desadaptativa del organismo ante las exigencias del medio y además afecta el equilibrio del organismo en un estímulo fisiológicos. Para Caldera et al., (2007), el término estrés fue introducido al idioma inglés entre los siglos XII y XVI. Su postura original inglesa fue distress, vocablo que luego perdió la sílaba dí y se convirtió en stress, aceptada en el idioma español como estrés que significa fatiga nerviosa, presión y tensión.

En tal sentido, Cox (1978), citado por Belloch et al., (2009), afirma que durante el siglo XVII el estrés fue apodado por el físico Hooke, quien integró fenómenos de presión y fuerza. Años después, ingenieros y físicos emplearon el concepto con carga y distorsión. El primero, refiere el peso denotado sobre una base mediante una externa fuerza, es decir, la fuerza interna que reacciona sobre una estructura del medio es llamado estrés. El segundo, refiere la deformación de forma y tamaño de la estructura frente a su postura original, por ende, el estrés dentro de un cuerpo distorsiona dicha área por la acción. Ambos incluyen al

estrés dentro de la fisiología (considerado como respuesta), así como la psicología y sociología (fenómenos externos centrados en el estímulo). Cabe mencionar que, respecto al campo psicopatológico, el estrés está unido a las respuestas, uniendo el estímulo y la interacción (Belloch et al., 2009).

A su vez, Lazarus y Folkman (1986), exponen que la teoría psicológica del estrés consta de 3 tipos de evaluación: 1) primaria: refiere el encuentro de alguna demanda interna o externa que abarca la amenaza, pérdida, desafío y beneficio, 2) secundaria: muestra que las reacciones del estrés depende de la valoración que la persona da al poner en acción sus recursos de afrontamiento, 3) re-evaluación: toma el proceso de feedback sobre la consecuencia de la relación entre la persona con las demandas externas. También, Frydenberg, Eacott y Clack (2008), hallaron dentro del estrés diferencias entre varones y mujeres bajo el concepto de no presentar ninguna preocupación; observando que los varones tienden a no presentarlo a diferencia de las mujeres, quienes sufren más estrés y además niegan sus preocupaciones. Sumado a ello, Inga (2009) identifica los estresores percibidos más frecuentes en base a la acumulación de tareas y la falta de tiempo para ejecutarlo, además de los exámenes mensuales, y la operación de trabajos obligatorios.

En relación a las dimensiones del estrés académico, se exponen los siguientes:

- Estresores: Barraza (2004), citado por Ancajima (2017), deduce que las fuertes demandas externas que someten al estudiante afectan el área física, psicológica y social. A su vez, implica condiciones ambientales que originan hechos amenazantes y sentimientos de tensión referentes a estímulos externos. Los indicadores presentados en esta fase son las demandas exigentes y responsabilidades académicas.
- Síntomas: Rossi (2001), citado por Barraza (2006), demuestra que son reacciones manifestantes en el área física (migraña, cansancio crónico, alta presión arterial, falta

de fuerza, dolor muscular, etc.), psicológica (ansiedad, angustia, irritabilidad frecuente, falta de autoconfianza, inquietud, incapacidad, desánimo, imagen negativa de la propia persona, tensión, preocupación, dificultad de concentración, etc.), y conductual (aislamiento, conflictos, dificultad en responsabilidades, mayor o menor consumo de alimentos, escaso interés de uno mismo e indiferencia hacia otras personas, etc.). Los componentes que están presente en este factor son las reacciones físicas, psicológicas y sociales.

- Estrategias de afrontamiento: Lazarus y Folkman (1986), profundizan en los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que enfrentan nuevos cambios considerados como retos para controlar las demandas estresantes tanto internas como externas (estresores). Por tanto, Díaz y Guano (2005), consideran que las estrategias están dirigidas al problema y tratan de regularizar la emoción estresante dentro de un proceso de tratamiento psicológico. A su vez, Villardón (2013), explica que las estrategias ayudan a que la persona ponga en acciones sus habilidades para confrontar un hecho negativo o estresante, siendo más adaptable y positivo. Entre sus indicadores destaca los recursos de la persona, plan de acción y autoelogios.

B) Enfoque cognitivo conductual:

Según Gonzáles, Barreto y Salamanca (2017), refieren que este modelo se centra en modificar la personalidad, aliviando los pensamientos desadaptativos e irracionales que generan falsas interpretaciones del medio externo para visualizar las demandas exigentes con mayor claridad y responder de forma efectiva mediante la activación fisiológica. A modo similar, Acuña (2018) asegura que este modelo se basa en el estado ánimo que está directamente fusionado con los pensamientos, manifestándose en síntomas físicos o conductuales. Para ello, se busca reforzar la toma de conciencia de pensamientos negativos

ante las demandas exigentes de forma positiva. En concreto, Caballero y Gálvez (2019) manifiestan que las técnicas cognitivo conductuales logran cambios que se ven reflejados en el comportamiento más que en el área cognitiva, sin embargo, consideran 2 aspectos: el componente cognitivo es relevante para el cambio en la persona, y la unión de ambos elementos obtiene un logro significativo.

En base a la historia del enfoque cognitivo conductual, Lega et al., (1997), citado por Mera (2015), explican 3 evoluciones: 1) primera ola: inician los primeros hallazgos de la terapia conductual por J.B. Watson, quien es considerado como el padre del conductismo, y Skinner como el padre del conductismo radical. Así mismo, la contribución de Wolpe generó la creación de la técnica desensibilización sistemática con ayuda de Eysenk y Shapiro, 2) segunda ola: comienza en la década de los años 60 con el fin de tomar el pensamiento como causa de la conducta en la psicoterapia. Esta fase destaca dos corrientes elocuentes: la teoría del aprendizaje social expuesta por Lazarus y Bandura, y las terapias cognitivo conductuales, destacando la terapia cognitiva de Beck, autoinstrucciones de Meichenbaum y la terapia racional emotiva conductual de Ellis, 3) tercera ola: surgen las terapias contextuales en la tolerancia emocional y aceptación a través de procesos atencionales. La terapia más notable fue aceptación y compromiso por Hayes, y la terapia dialéctica conductual por Linehan

Por otro lado, Ruíz (2011) comenta que los pioneros del enfoque como Aaron Beck y Albert Ellis, consideran tres principios básicos. El primero hace referencia a que la cognición es capaz de dañar la conducta y emoción, el segundo afirma que la cognición realiza un seguimiento con el fin de cambiarlo, y el tercero, enfatiza en el cambio de las creencias para modificar la conducta. De hecho, Puerta y Padilla (2011), deducen que el modelo de Beck para determinar el proceso del área cognitiva es el siguiente: a) triada cognitiva: ideas irracionales y actitudes negativas de la propia persona y el medio externo, b) esquemas negativos: patrones de pensamientos duraderos que presentan las vivencias

pasadas con el fin de juzgar el presente y futuro, c) distorsiones cognitivas: las personas que presentan sentimientos de depresivos responden al mundo de forma negativa y rígida. Incluye la personalización, pensamiento dicotómico y abstracción selectiva.

En cuanto a la finalidad, Ruíz, Díaz y Villalobos (2012), analizan que el enfoque busca modificar los pensamientos, respuestas y emociones negativas que aturden a la persona. Así también, resuelven problemas complejos desde el punto general hasta lo más específico, por ejemplo, un suceso problemático se descompone en ideas, sentimientos y sensaciones fisiológicas que alteran el desarrollo de las acciones. En efecto, Caballo (2002), menciona tres principios: a) las cogniciones son productos de carácter verbal. b) la cognición y conducta se encuentran en la realidad consciente. c) la conducta se rige por normas del comportamiento; por lo cual, se busca la autoatención del paciente en sus creencias y meta-cogniciones. Además, el enfoque cuenta con diversas técnicas psicoterapéuticas: exposición, relajación y respiración, modelado, resolución de problemas, autoinstrucciones, inoculación de estrés, desensibilización sistemática y reestructuración cognitiva.

En base al funcionamiento del modelo cognitivo conductual, Camacho (2003) sostiene las siguientes premisas: 1) pensamientos: son aquellas reacciones cognitivas que la persona genera al recordar, 2) emociones: muestra las reacciones rápidas tanto negativas como positivas que se dan a raíz de los pensamientos, 3) sensaciones físicas: generan malestar corporal, dolores de cabeza o dolor muscular inminente respecto a los pensamientos y emociones, 4) comportamiento: es la alteración de la conducta como respuesta del entorno de manera consciente o inconsciente según el patrón de personalidad. A su vez, este autor enfatiza que la terapia cognitivo conductual es útil para tratar la ansiedad, depresión, pánico, estrés, fobias, problemas para dormir, esquizofrenia y otros trastornos psiquiátricos.

En tal sentido, las dimensiones del enfoque cognitivo conductual se dan a partir de:

- Situación real: Minici, Rivadeneira y Dahab (2001), lo identifican como la presencia de estímulos externos que aparecen de forma cotidiana, sin embargo, el ser humano puede tener dificultades para adaptarse al medio externo, tornando un estilo de vida negativo, sobrecargado y estresante que afecta la salud fisiológica. Los indicadores de esta fase son la presencia de estímulos externos y un entorno estresante.
- Reacciones fisiológicas: Minici, Rivadeneira y Dahab (2001), muestran la exploración del pensamiento, emoción y conducta que aparecen de forma evolutiva durante y después de la situación real, generando enfermedades físicas, psicológicas o sociales. Es necesario describir los síntomas según su frecuencia y grado de intensidad para llevar un tratamiento eficiente. Los indicadores de esta fase son las reacciones cognitivas y respuestas conductuales.
- Plan de tratamiento: Minici, Rivadeneira y Dahab (2001), explican el uso de la técnica cognitivo conductual más adecuada para ejecutar su proceso; así mismo, es relevante que la persona tome una nueva perspectiva para confrontar la situación adversa, es decir, se toman en cuenta todas aquellas habilidades que lograrán un cambio positivo dependiendo de la fortaleza del individuo. Dentro de los indicadores están el desarrollo de la técnica cognitivo conductual, acciones de mejora y selección de metas a corto y largo plazo.
- Anticipación de resultados: Minici, Rivadeneira y Dahab (2001), consideran como el análisis de la ejecución de las habilidades y soluciones para combatir el problema inicial. Es de suma importancia imaginar el efecto de cada solución antes de llevarlo a cabo, tomando en cuenta su efectividad a nivel personal y con la sociedad. Los indicadores son el análisis de las soluciones de mejora y la elección de la estrategia.
- Evaluación de resultados y seguimiento: Minici, Rivadeneira y Dahab (2001), afirman la efectividad del plan de intervención para afrontar el problema. Se evalúa

el grado de satisfacción y el avance que haya tenido en cada sesión aplicada, posteriormente se realiza el seguimiento para observar si tiene consistencia en el tiempo y para que los pensamientos negativos al inicio de la terapia desaparezcan en la práctica para modificar la conducta. Los indicadores específicos son la valoración del plan de intervención, seguimiento y refuerzos.

C) Técnica resolución de problemas:

Según Barcelata y Hernández (2015), lo conceptualizan como un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual, la persona utiliza sus recursos para identificar una resolución o respuesta de afrontamiento eficiente que resuelva la situación negativa, siendo de suma importancia para la disminución del estrés. Por otro lado, Hernández (2015), menciona que esta técnica interviene problemas sociales de resolución individual enfocado al malestar o dificultad que genera una incapacidad para tomar decisiones, así también, es útil brindando soluciones alternativas ante sentimientos de impotencia relacionados a problemas crónicos. Algo semejante ocurre con Calvo et al., (2015), quienes afirman que esta técnica es útil para reducir la ansiedad y problemas de factores estresantes, puesto que, el sistema racional no reemplaza al experiencial, sino que intenta controlarlo para facilitar la selección de respuestas más efectivas.

De acuerdo al surgimiento de la técnica, D'Zurilla (1993) denota que la terapia resolución de problemas se originó a partir de la década de los 60 con los tratamientos y mantenimientos basados en la competencia social. Fue utilizado con mayor frecuencia como plan de intervención y estrategia de prevención en la población adulta para que puedan maximizar su eficacia. De hecho, D'Zurilla y Goldfried (1971), exploran dos componentes elementales: la orientación o actitud hacia los problemas y las habilidades básicas en resolución de problemas. En la segunda parte, se pone en práctica las soluciones y elección

de la más adecuada para afrontar el problema. En el caso de Areán (2000), profundiza que la teoría de la resolución de problemas radica sobre las premisas básicas de la teoría del aprendizaje social; la cual explica que conforme la persona va creciendo, aprende a controlar las situaciones desarrollando sus habilidades por medio de la interacción con el medio social, que pueden ser modificadas según los recursos de cada persona.

Por su parte, D´Zurilla y Maydeu-Olivares (1995), mencionan que diversos estudios toman la solución de problemas como una formación de método eficiente para mejorar el funcionamiento adaptativo, además de prevenir los trastornos cognitivos y conductuales. Poco después, D´Zurilla, Maydeu-Olivares y Kant (1997), sustentan que la resolución es la transacción entre la persona con el medio ambiente, en el cual se evidencia un desequilibrio hallado entre las exigencias y respuestas conductuales. El proceso inicia cuando la persona percibe una discrepancia entre lo que observa y lo que quisiera que sucediera, provocando un caso estresante que requiere de una solución de afrontamiento que sea capaz de alterar el hecho problemático para revertir su intensidad, logrando beneficios y bajos costos. Por esta razón, Nezu (2004) toma la técnica como un proceso autodirigido, es decir, la persona descubre maneras efectivas para dar solución a conflictos, haciendo un esfuerzo de afrontamiento para minimizar la naturaleza del problema y sus reacciones negativas.

Desde luego, Frydenber et al., (2008), deduce que la principal estrategia que destaca el estilo de afrontamiento es la resolución de problemas debido al análisis sistemático y estudios realizados para alcanzar su efectividad. Seguido a ello, Frydenberg y Lewis (2009), muestran que la población adulta está más expuesta a utilizar una respuesta de afrontamiento para dar solución a las controversias que afectan la vida cotidiana y así, puedan adaptarse mejor a su etapa vital. De otro modo, Ravid y Wadsworth (2010), exponen que la técnica resolución de problemas busca la adquisición de habilidades que genera un afrontamiento ante los diferentes factores estresantes a través de la resiliencia. Señalando a Bados y García

(2014), aclaran la existencia de dos corrientes de procedimiento de información. El primer sistema automático-experiencial está enfocado a la acción emocional, sin esfuerzo o deliberado; a diferencia del segundo sistema no automático-racional que está centrado en la acción lenta, debido a que necesita esfuerzo analítico.

Respecto a la aplicación de la técnica resolución de problemas, Becoña (1996) afirma que dicho entrenamiento aborda temas de estrés, depresión, ansiedad, bajo rendimiento académico, intento suicida, indecisión ante elecciones importantes, problemas de interacción social, entre otros. En tal sentido, D'Zurilla (1993) distingue dos tipos de personas a las que se puede aplicar esta técnica: 1) individuos que se manejan bien, pero ante situaciones agobiantes no encuentran sentido al problema; 2) sostienen pocos recursos para desenvolverse. Sin embargo, Hawton et al., (1989), argumentan que no se puede trabajar esta técnica con personas que presentan metas no realistas para un problema determinado, así como, pacientes gravemente incapacitados con trastorno severos, debido a que requieren de otro tipo de intervención sobre el enfoque cognitivo conductual.

Dentro del proceso de la resolución de problemas, se exponen los 5 componentes:

- Orientación hacia el problema: D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares (1997), lo definen como la forma en que se debe valorar los problemas de la vida, reconociendo su existencia natural y reflexionando sobre la autointerpretación del conflicto. Así mismo, la persona debe asumir el origen de los factores desadaptativos y entender la causa principal para tomar consciencia sobre el compromiso y esfuerzo de poder afrontarlo. Los indicadores son la percepción y valoración del problema.
- Definición del problema: D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares (1997), indican la información relevante sobre los pensamientos, emociones y conductas (respuestas internas y externas) que aparecen durante el suceso. De igual modo, es importante

considerar metas claras para resolver el problema en un tiempo prolongado de corto y largo plazo. Los indicadores están relacionados a la recogida de información, comprensión del problema y la fijación de metas.

- Generación de soluciones alternativas: D´Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares (1997), lo determinan como una etapa generadora de nuevas soluciones para abordar el problema presentado, con el fin de modificar los pensamientos y emociones, utilizando la imaginación para emplear alternativas contundentes. Los indicadores muestran los principios de cantidad y variedad.
- Toma de decisión: D´Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares (1999), afirman las posibles soluciones según su intensidad, tiempo y espacio para describir los efectos futuros que genera cada solución, con el propósito de tomar la decisión final sobre una o más estrategias que tengan más recursos y ventajas de afrontar el problema. Así mismo, se crea un plan de acción para practicar la solución elegida. Los indicadores denotan la anticipación de resultados, evaluación y elaboración de un plan de acción.
- Aplicación y comprobación de la solución: D´Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares (1999), mencionan que esta fase pone en práctica el plan de acción para experimentar los obstáculos y observar las consecuencias que aparecen en la solución elegida. Seguido, se evalúa la efectividad y consistencia de la resolución de problemas para realizar un autoelogio motivador que incite a continuar con el tratamiento. Los indicadores expresan la aplicación de la solución y autoevaluación

En base a lo mencionado, el presente trabajo es justificado a nivel teórico, dado que investiga los aspectos descritos en las variables de estudio, contrastando el conocimiento existente de sus resultados en la argumentación teórica del enfoque cognitivo conductual para sustentar el procedimiento de la propuesta de intervención en resolución de problemas, siendo viable para disminuir el nivel de estrés académico.

Así mismo, se justifica a nivel metodológico, debido a que se tomó en cuenta las normativas científicas establecidas como la revisión de documentación e indagación de diversas fuentes bibliográficas, y que, en su conjunto servirá como antecedente para posteriores investigaciones de diseño similar. A la par, se empleó el análisis descriptivo, que busca dar a conocer los índices porcentuales de la realidad problemática y argumentar las variables de estudio y, a su vez, el análisis propositivo, que diseña estrategias mediante soluciones para abordar la problemática hallada. Por otro lado, se recurrió a la aplicación de un instrumento validado en Trujillo a través de la plataforma de Google Forms y su procesamiento en Microsoft Excel. De igual modo, para la elaboración de la propuesta, se realizó el formato de juez para validar las actividades metodológicas en el procesador estadístico del coeficiente V de Aiken, para el desarrollo de las sesiones psicoterapéuticas.

Sumado a ello, se justifica a nivel práctico, puesto que existe la necesidad de disminuir los niveles de estrés académico a través de una propuesta de intervención en resolución de problemas a causa de las demandas exigentes del ámbito educativo. Los resultados de la investigación, permitirán elaborar estrategias concretas que, al ser aplicadas por futuros profesionales, puedan abordar la problemática y lograr un impacto en su bienestar mental.

Finalmente, se justifica a nivel social, porque la finalidad de la propuesta preventiva favorece a toda la comunidad educativa para reflexionar sobre los síntomas estresantes y fisiológicos que deben ser mejorados mediante una intervención psicológica. A su vez, los encargados del bienestar en la salud mental pueden aplicar dicha propuesta para velar por el bienestar psicológico de los estudiantes y evitar síntomas severos en el futuro.

CAPÍTULO II. MÉTODO

2.1. Tipo de investigación

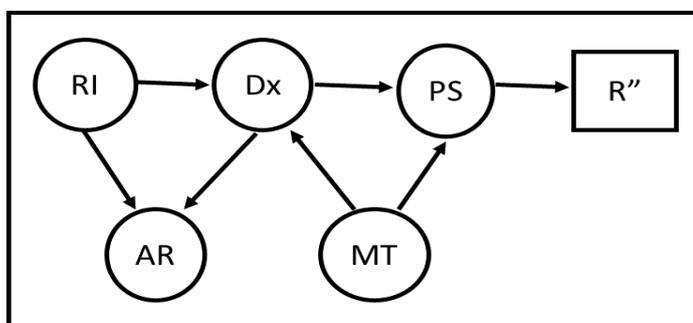
Según su propósito es práctico, debido a que se utilizó una estrategia para solucionar un problema identificado; según su naturaleza es cuantitativo, dado que se tomó un instrumento de medición para conocer los resultados porcentuales del nivel de estrés académico; según su carácter es propositivo, porque establece una propuesta de intervención basada en un enfoque teórico que respalde su aplicación mediante una técnica efectiva.

Por lo tanto, Hernández, Fernández y Baptista (2014), explican las siguientes definiciones en base al tipo de diseño utilizado para esta investigación:

Diseño descriptivo: Tiene como objetivo indagar sobre la naturaleza de un segmento demográfico y la fundamentación de las características de una o más variables de la población, describiendo el comportamiento de una persona sin influir sobre la misma.

Diseño propositivo: Parte de un diagnóstico en relación a la información descriptiva de una realidad determinada. Posteriormente, establece metas y diseña estrategias mediante una propuesta preventiva de soluciones específicas que aborden la problemática encontrada.

En tal sentido, se llevó a cabo la investigación de diseño descriptivo propositivo mediante el presente diagrama:



Fuente: Aguado, A. (2014).

Donde:

- ❖ RI = Realidad preliminar
- ❖ AR = Antecedentes concernientes a la realidad
- ❖ Dx = Problemática del estudio de la realidad preliminar
- ❖ MT = Modelo teórico para modificar la problemática de la realidad inicial
- ❖ PS = Propuesta de intervención
- ❖ R'' = Aspiración de la realidad transformada.

2.2. Población y muestra

El proceso y elaboración de esta investigación se realizó en la ciudad de Trujillo, De tal modo, la población está definida por 140 estudiantes del octavo y noveno ciclo de la carrera Psicología en una Universidad Privada en la ciudad de Trujillo.

Sumado a ello, la muestra lo conforman 61 estudiantes del octavo y noveno ciclo de la carrera de Psicología, 50 estudiantes pertenecen al sexo femenino y 11 al sexo masculino.

Tabla 1.

Número de estudiantes universitarios por sexo.

Sexo	N° de estudiantes	Porcentaje
Masculino	11	18.1%
Femenino	50	81.9%
Total	61	100%

Para esta investigación, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Por ello, Otzen y Manterola (2017), consideran que el muestreo no probabilístico no efectúa procedimientos de selección al azar, sino utiliza el juicio personal que emite el investigador

para seleccionar a las unidades escogidas por comodidad con resultados que refieren e a la muestra más no a la población. Los grupos representan determinadas características como edad, sexo u ocupación. A su vez, el muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilístico que se ejecuta de acuerdo a la proximidad y acceso de los participantes, dentro de un intervalo de tiempo u otra precisión práctica de un elemento en particular.

2.3. Técnicas e instrumento

La técnica utilizada en base al proceso de investigación para la recolección de información es la revisión documental e indagación de diversas fuentes bibliográficas. Dichas técnicas se emplearon para recolectar diferentes artículos científicos que expliquen los índices porcentuales de las investigaciones según la variable, así como los antecedentes mundiales, nacionales y locales descritas por la búsqueda de tesis de maestría y doctorado. De igual modo, se tomaron en cuenta diversos libros certificados para la argumentación teórica de las variables de estudio. Por tal motivo, se utilizó una ficha de registro de datos con el fin de organizar los trabajos hallados en base a los criterios de selección.

En tal sentido, respecto al instrumento se ha tomado en cuenta el “Inventario SISCO de estrés académico”, teniendo como autor principal a Barraza (2007) en la ciudad de Durango, México. Este instrumento está dirigido a todas las edades que se encuentren dentro de un contexto educativo de manera individual o colectiva, con una duración de 15 minutos y tiene como objetivo evaluar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que presentan los estudiantes frente a situaciones estresantes.

Así mismo, el instrumento está conformado por 31 ítem. El primer ítem sirve como filtro para conocer si el alumno presenta o no estrés académico durante el ciclo, lo cual se determina mediante la respuesta dicotómica (si o no), y otro ítem, para conocer el nivel de

estrés (del 1 al 5). Cabe mencionar que, si el evaluado responde en la pregunta de filtro como “NO”, automáticamente se invalida la calificación así haya sido resultado.

En base a la estructura de los ítems, los ocho primeros pertenecen a la dimensión estresores, con un escalamiento Likert de cinco categorías: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, que hallan la consistencia de las exigencias externas como causas principales del estrés. De igual modo, los siguientes quince ítems pertenecen a la dimensión síntomas que están conformadas por cinco valores categoriales: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, con el propósito de evaluar la repetición de las reacciones que aparecen en los estudiantes, divididos en tres indicadores: reacciones físicas, comportamentales y psicológicas. Finalmente, se establecen seis ítems pertenecientes a la dimensión estrategias de afrontamiento, contando con el grado Likert de cinco valores categoriales: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, con el fin de poder detectar la frecuencia de las técnicas de afrontamiento de los estudiantes. Todo ello, se enlaza de manera global por las 3 dimensiones fundamentales que miden este instrumento: “estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento”. (Barraza; 2007).

Por otro lado, el instrumento fue adaptado de acuerdo al proyecto de investigación elaborado por Lourdes del Pilar Ancajima Carranza en el año 2017, quien tuvo como propósito medir las propiedades psicométricas del inventario en estudiantes universitarios de una Universidad Privada en Trujillo, Perú. Así también, dicho cuestionario contiene la validez a través del criterio de expertos tomando el método de análisis factorial, en donde obtuvo un índice RMSEA de .076, un GFI de .82 y un CFI de .84, lo cual muestra que es notablemente válido. También se determinó la confiabilidad utilizando el coeficiente omega equivalente a 0.85 en la dimensión estresores, un .74 para estrategias de afrontamiento y .94 en la dimensión síntomas, lo que nos indica que es consistente en el tiempo.

Cabe mencionar que para obtener la validación de la adaptación del Inventarios SISCO de estrés académico en la ciudad de Trujillo, se contó con el criterio de 3 jueces expertos completando al 100% la aprobación de la adaptación y modificación del contenido.

En mención al análisis de datos de tipo cuantitativo, Peña (2017) expone que la información numérica del tipo cuantitativo nace a partir del proceso estadístico exacto, procesando la información necesaria por el investigador para obtener resultados a partir de este, siendo medibles y porcentuales según sea el caso. Por consiguiente, el presente estudio utilizó el Microsoft Excel versión 2016 para procesar las respuestas de la muestra al aplicar el cuestionario. Así también, se utilizó el procesador estadístico Coeficiente de Aiken para cuantificar los resultados de la calificación de los jueces expertos. En base a las actividades metodológicas. Para ello, Aiken (1985) deduce que el índice de validez con la fórmula estadística de $V = S / (n(c - 1))$, analiza el contenido a partir de las valoraciones de un número existente de jueces, tomando valores entre 0 y 1, esto significa que cuanto más el valor se acerque a 1 (acuerdo perfecto entre los jueces), mostrará mayor validez de contenido.

Con relación a los términos generales del procedimiento de investigación, se busca elaborar una propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en base a su nivel de sintomatología detectada en las exigencias externas de dicha población. En términos más específicos, el proceso del estudio fue el siguiente:

- A) Fase de diagnóstico: Se ejecutó la extracción del lineamiento de investigación por medio de las variables de estudio. De tal modo, se elaboró una ficha de registro de datos tomando en cuenta los criterios de selección para organizar los diversos artículos científicos y documentos de investigación hallados en las revistas electrónicas. Seguidamente, se procedió a la exploración de los índices porcentuales del estrés académico para describir la realidad problemática de lo general a lo específico. Así mismo, se aplicó dentro de la muestra de estudio el Inventario SISCO

de Estrés Académico a través del Formulario de Google Forms, para la obtención de los resultados porcentuales sobre los niveles de estrés hallados en los estudiantes.

B) Fase de conceptualización teórica: Como segunda etapa, se consideró la información artículos científicos, tesis de licenciatura o doctorado para redactar los antecedentes a nivel internacional, nacional y local. En cuanto a la argumentación del marco teórico, se tomaron diversos libros indizados para la conceptualización, antecedentes históricos, características y elementos que conforman la variable estrés académico, el enfoque cognitivo conductual y la técnica resolución de problemas; de igual forma, se describieron las dimensiones e indicadores por cada variable.

C) Fase de diseño: Como etapa final, se reorganizó la información de dimensiones e indicadores mencionadas en la variable resolución de problemas, con el fin de diseñar la propuesta de intervención que disminuya el estrés académico en estudiantes universitarios. Por tal motivo, se utilizó el formato de jueces expertos para redactar las actividades metodológicas que fueron calificadas y validadas por 5 jueces. dentro del coeficiente de Aiken, según su claridad, coherencia y relevancia. Posteriormente, se diseñó la estructura de la técnica con 12 sesiones que presentan una continuidad desde la identificación del problema hasta la fase del mejoramiento conductual y resolución de la misma; así mismo, se incorporó el material a utilizar en cada sesión.

Desde otra instancia, la presente investigación se basó directamente en los aspectos éticos para demostrar respeto hacia los participantes del proceso de la aplicación del instrumento y a la universidad privada en la ciudad de Trujillo. Por tal motivo, velando por el área humanística de los participantes, se tuvo en cuenta su disposición y voluntad para acceder al procedimiento, así como el de la propia institución, guardando con total privacidad los datos referidos por ambas partes. (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 2.

Diseño de la propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

Propuesta	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Objetivos dimensionales
Técnica Resolución de problemas	Barcelata y Hernández (2015), conceptualizan lo como un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual, la persona utiliza sus recursos para identificar una resolución o respuesta de afrontamiento eficiente para resolver la situación negativa, siendo de suma importancia para la disminución del estrés.	La técnica de resolución de problemas utiliza la estrategia más acertada para resolver un conflicto de índole personal académico o laboral. En tal sentido, la propuesta se desarrolla en base a 5 dimensiones globales con 12 indicadores o sesiones enfocadas a la disminución del estrés académico, desarrollando diferentes actividades metodológicas que cumplan con los objetivos planteados.	Orientación hacia el problema	Percepción del problema.	Reconocer la naturaleza de los problemas que forman parte de nuestra vida cotidiana.
			Definición del problema.	Valoración del problema	Descubrir las características que representa un problema en común dentro del área académica.
			Definición del problema.	Recogida de información	Explorar la información del hecho estresante en cuanto a sus principales causas y efectos.
				Comprensión del problema.	Especificar los estresores académicos y las reacciones fisiológicas que engloban el estrés.
				Fijación de metas.	Establecer metas objetivas que se desean cumplir a corto y largo plazo.

Generación de soluciones	Principios de cantidad y variedad	de	Crear diversas estrategias de solución para afrontar los estresores académicos.
Toma de decisión	Anticipación de resultados sobre las posibles soluciones.	de	Anticipar las consecuencias significativas que ocurrirían luego de ejecutar la solución.
	Evaluación de las posibles soluciones		Comparar las soluciones alternativas en base a la medición del problema y la escala de satisfacción.
	Plan de solución.	de	Seleccionar la solución satisfactoria que tenga mayor recursos y ventajas de afrontar el estrés académico.
	Plan de acción		Organizar los aspectos más relevantes del plan de acción para afrontar el estrés en la parte práctica.
Aplicación y comprobación de la solución	Aplicación de la solución	de	Comprobar el nivel de efectividad de la solución mediante la experimentación

Autoevaluación	Evaluar los resultados empleando los mismos criterios de calificación utilizados previamente para seleccionar la solución más eficaz.
----------------	---

Como se observa en la tabla 2, la técnica resolución de problemas tiene como definición teórica a Barcelata y Hernández (2015), quienes exponen que dicha estrategia explora los recursos de la persona para identificar la respuesta de afrontamiento que resuelva el hecho negativo; así como la definición operacional presenta una propuesta preventiva que disminuya el estrés académico. A su vez, posee 5 dimensiones con 12 indicadores y objetivos dimensionales. La dimensión orientación hacia el problema, sostiene la percepción y valoración del problema; la dimensión definición del problema, explica la recogida de información, comprensión del problema y la fijación de metas; la dimensión generación de soluciones, abarca los principios de cantidad y variedad; la dimensión toma de decisión, explora la anticipación de resultados sobre las posibles soluciones, evaluación de las posibles soluciones, plan de solución y el plan de acción; por último, la dimensión aplicación y comprobación de la solución, promueve la aplicación de la solución y autoevaluación. (Para mayor detalle de la propuesta, ver anexo 06).

Tabla 3.

Estrés académico a nivel general y por dimensiones en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

Escalas		Resultados			
		Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Total
Bajo nivel	N°	12	6	9	7
	%	19.67%	9.84%	14.75%	11.47%
Promedio bajo	N°	19	13	31	16
	%	31.15%	21.31%	50.82%	26.22%
Promedio alto	N°	23	34	19	33
	%	37.70%	55.74%	31.15%	54.09%
Alto nivel	N°	7	8	2	5
	%	11.48%	13.11%	3.28%	8.20%
Total	N°	61	61	61	61
	%	100	100	100	100

Nota: Base de datos del cuestionario aplicado a estudiantes de una Universidad Privada en la ciudad de Trujillo.

Como se observa en la tabla 3, los estudiantes universitarios de forma total obtuvieron un porcentaje mayor de 54.09% dentro del nivel promedio alto, el 26.22% alcanzó un nivel promedio bajo, el 11.47% un nivel bajo y el 8.20% un nivel alto. Respecto a la dimensión estresores, se halló como porcentaje mayor un 37.70% dentro de un nivel promedio alto, el 31.15% muestra un nivel promedio bajo, el 19.67% un nivel bajo y el 11.48% un nivel alto. En base a la dimensión síntomas, se evidencia como porcentaje mayor un 55.74% en un nivel promedio alto, el 21.31% denota un nivel promedio bajo, el 13.11% un nivel alto y el 9.84% un nivel bajo. Según la dimensión estrategias de afrontamiento, el 50.82% refiere un nivel promedio bajo, el 31.15% un nivel promedio alto, el 14.75% un bajo nivel y, el 3.28% un nivel alto, reflejando la falta de técnicas personales para afrontar el estrés académico.

Tabla 4.

Aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para argumentar la base del proceso de la técnica resolución de problemas.

Variable Teórica	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores
Enfoque Cognitivo Conductual	González, Barreto y Salamanca (2017), refieren que este enfoque se centra en modificar la personalidad, aliviando los pensamientos desadaptativos e irracionales que generan falsas interpretaciones del medio externo para visualizar las demandas exigentes con mayor claridad y responder de forma efectiva mediante la activación fisiológica.	El modelo cognitivo conductual tiene como finalidad explorar los pensamientos distorsionados para cambiar el patrón de conducta en cada persona. Por lo tanto, el presente estudio utiliza la argumentación teórica de dicho enfoque para analizar las dimensiones e indicadores que servirán como sustento para la identificación de una técnica preventiva.	Situación real	Estímulos externos Entorno estresante
			Reacciones fisiológicas	Reacciones Respuestas conductuales
			Plan de tratamiento	Desarrollo de la técnica cognitivo conductual Acciones de mejora Metas a corto y largo plazo
			Anticipación de resultados	Análisis de las soluciones de mejora Elección de la estrategia
			Evaluación de resultados y seguimiento	Valoración de la intervención Refuerzo Seguimiento

Como se puede observar en la tabla 4, el enfoque cognitivo conductual tiene como definición teórica a González, Barreto y Salamanca (2017), quienes expresan que su utilidad sirve para la modificación de la conducta, mejorando los pensamientos irracionales que generan una falsa interpretación del medio externo. A su vez, la definición operacional toma el enfoque como la argumentación teórica del procedimiento para elaborar la propuesta en

resolución de problemas. Así mismo, se muestra las siguientes categorías dimensionales; siendo la primera la situación real que incluye los estímulos externos y el entorno estresante; la dimensión reacciones fisiológicas denotan las reacciones cognitivas y las respuestas conductuales; la dimensión plan de tratamiento explica el desarrollo de la técnica cognitivo conductual, acciones de mejora, y metas a corto y largo plazo; la dimensión anticipación de resultados implica el análisis de las soluciones de mejora y la elección de la estrategia. Finalmente, la dimensión evaluación de resultados y seguimiento hace referencia a la valoración de la intervención, refuerzo y seguimiento.

Tabla 5.

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta de intervención en resolución de problemas.

Actividades metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig.(p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
2	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
3	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
4	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
5	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
6	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
7	5	0.93	.032*	5	1.00	5	1.00
8	5	0.87	.032*	5	1.00	5	1.00
9	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
10	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
11	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
12	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
13	5	0.87	.032*	5	1.00	5	1.00
14	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
15	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
16	5	0.93	.032*	5	1.00	5	1.00
17	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
18	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
19	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
20	5	0.93	.032*	5	1.00	5	1.00
21	5	0.87	.032*	5	1.00	5	1.00
22	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
23	5	0.87	.032*	5	1.00	5	1.00
24	5	0.93	.032*	5	1.00	5	1.00
25	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
26	5	0.93	.032*	5	1.00	5	1.00
27	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00

Nota:

V : 5 Coeficiente V de Aiken

Sig. (p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

* $p < .05$: Valido

IA : Índice de acuerdo

Como se observa en la tabla 5, el presente resultado se extrae a través del procesador estadístico del Coeficiente V de Aiken según la calificación de las 27 actividades metodológicas de la técnica resolución de problemas por 5 jueces expertos quienes estuvieron de acuerdo en la escala valorativa de claridad y relevancia, dando como resultado 1.00; no obstante, para la escala valorativa de coherencia, las actividades metodológicas 8,13,21 y 23 alcanzaron un 0,87, mientras que las actividades metodológicas 7,16,20, 24 y 26 denotaron un 0.93. De forma general, se obtuvieron altos índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), además de puntajes mayores a 0.80. Estos factores expresan que son claramente considerados válidos y guardan relación con la variable de estudio.

Tabla 6.

Análisis reflexivo triangular de la variable fáctica, teórica y propositiva.

	Fáctica	Teoría	Propuesta	Argumentación del análisis triangular
Variable	Estrés académico	Cognitivo Conductual	Resolución de Problemas	<p>El estrés académico es un proceso adaptativo y psicológico que realiza el estudiante dentro del ámbito educativo, esto genera que se someta a demandas estresantes que originan un desequilibrio sistémico, manifestando síntomas fisiológicos que alteran la percepción y conducta. Por ello, el estudiante realiza acciones de adaptación ante situaciones difíciles (Barraza, 2006). Esto se ve reflejado en los resultados del instrumento aplicado en su totalidad, puesto que el 54.09% evidenció un nivel promedio alto de estrés académico, el 26.22% indicó un nivel promedio bajo, el 11.47% un nivel bajo y finalmente, el 8.20% sostuvo un nivel alto. En tal sentido, se debe tomar en cuenta las características del modelo cognitivo conductual para tratar estos casos, ya que enfatiza el estado emocional que está directamente fusionado con sus pensamientos y estos se manifiestan en síntomas físicos o conductuales. Para ello, transforma los pensamientos negativos ante las demandas exigentes de forma positiva (Ramírez y Rodríguez, 2012). Entonces, una de las estrategias más efectivas del modelo cognitivo conductual para trabajar el estrés académico es la técnica resolución de problemas, mediante el cual la persona intenta identificar una resolución o respuesta de afrontamiento eficiente para resolver un problema de índole ambiental o personal, siendo de suma importancia para la disminución del estrés (D´Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, 1997).</p>
Dimensiones	Estresores	Situación real	Orientación hacia el problema.	<p>Los estresores se rigen por fuertes demandas externas que someten al individuo a adaptarse a nuevos retos en el clima educativo; así también, se manifiestan en diferentes ámbitos de la vida, afectando la integridad y salud mental de la persona, dando respuestas amenazantes que causan el impacto fisiológico y emocional (Barraza, 2004, citado por Ancajima, 2017). Según los resultados del presente estudio, el 37.70% presenta un nivel promedio alto de estresores, el 31.15% expresa un nivel promedio bajo, el 19.67% un nivel bajo y el 11.48% un nivel alto. Por otra parte, la situación real es la presencia de estímulos externos que aparecen de forma cotidiana, sin embargo, el ser humano puede tener dificultades para adaptarse al medio externo, tornando un estilo de vida negativo, sobrecargado y estresante que afecta la salud fisiológica (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2001). Al mismo tiempo, la orientación hacia el problema indica la forma como se puede ver y valorar los problemas ante una situación inadaptada, reflejando las respuestas de</p>

			reconocimiento en base a la interpretación de las creencias sobre los problemas, siendo capaz de poder solucionarlo (D´Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, 1997).
Síntomas	Causas del pensamiento, emoción y conducta	Definición del problema.	Los síntomas se caracterizan por reacciones físicas (dolor de cabeza, fatiga crónica, presión arterial, impotencia, dolor de espalda, etc.), psicológicas (ansiedad, tristeza, irritabilidad, escasa autoconfianza, inquietud, inutilidad, falta de entusiasmo, imagen negativa, preocupación, dificultad de concentración) y comportamentales (aislamiento, conflictos, escaso empeño en las obligaciones, desgano, no aceptar responsabilidades, aumento o reducción de alimentos e indiferencia hacia los demás, etc.) (Barraza, 2006). En relación a los resultados del presente estudio, el 55.74% indica un nivel promedio alto de síntomas fisiológicos, el 21.31% denota un nivel promedio bajo, el 13.11% un alto nivel y el 9.84% un bajo nivel. Por otra parte, las causas del pensamiento, emoción y conducta muestran la exploración de las reacciones que aparecen de forma evolutiva durante y después del problema, generando síntomas fisiológicos o sociales. Los síntomas son descritos según su frecuencia y grado de intensidad para llevar un tratamiento eficiente (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2001). Así también, la definición del problema toma la información sobre los pensamientos, emociones y conductas (respuestas internas y externas) que aparecen durante el suceso. De igual modo, es importante considerar metas claras para resolver el problema en un tiempo prolongado a corto y largo plazo. (D´Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, 1997).
Estrategias de Afrontamiento	Plan de tratamiento	Generación de soluciones	Las estrategias de afrontamiento toman los esfuerzos cognoscitivos y conductuales para afrontar nuevos cambios que controlen las demandas estresantes tanto internas (síntomas fisiológicos) como externas (estresores). Por lo tanto, utilizan los propios recursos de la persona y las soluciones que pueden ejecutar para regularizar la emoción estresante del problema actual (Lazarus y Folkman, 1986). Según los resultados del presente estudio, el 50.82% tiene un nivel promedio bajo al usar estrategias de afrontamiento, el 31.15% denota un nivel promedio alto, el 14.75% refiere un nivel bajo y el 3.28% un nivel alto, evidenciando la falta de técnicas personales para afrontar el estrés académico. Por otro lado, la búsqueda de acciones explica la ejecución alternativa de la técnica cognitivo conductual más adecuada para ejecutar su proceso. Aquí la persona toma una nueva perspectiva para confrontar la situación adversa, es decir, todas aquellas habilidades que lograrán un cambio positivo dependiendo de su fortaleza. (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2001). Igualmente, la generación de soluciones supone el afrontamiento del problema, puesto que, se toman todas las soluciones tanto primarias como secundarias dependiendo de la capacidad de la propia persona para que las pueda ejecutar de forma efectiva. Estas soluciones guardan una relación entre la modificación de sus pensamientos,

		utilizando la imaginación para generar alternativas contundentes (D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, 1997).	
Estrategias de Afrontamiento	Anticipación de resultados	Toma de decisión	Las estrategias de afrontamiento utilizan los recursos internos de la persona y su capacidad para resolver o afrontar cualquier índole de desajuste con el medio externo. Así es como la persona reconoce sus fortalezas y las pone en acción, tomando la que tiene mayor eficacia para confrontar el hecho estresante (Díaz y Guano, 2005). De igual modo, la anticipación de la meta es considerada como el análisis de la ejecución de las habilidades y soluciones para combatir el problema inicial. Es de suma importancia imaginar el efecto de cada solución antes de llevarlo a cabo, tomando en cuenta su efectividad a nivel personal y con la sociedad (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2001). Por ello, la toma de decisión busca organizar las posibles soluciones para describir las consecuencias futuras que generan cada una de las soluciones propuestas, mediante la elección de la solución satisfactoria con más ventajas y la elaboración del plan de acción para poner en marcha la solución de afrontamiento que mejore el problema presentado. (D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, 1999).
	Evaluación de resultados y seguimiento	Aplicación y comprobación de la solución	Las estrategias de afrontamiento ayudan a que la persona ponga en acciones sus habilidades para confrontar un hecho negativo o estresante, siendo más adaptable y positivo. De tal modo, las nuevas habilidades se convierten en una solución de mejora que el estudiante practica para sentirse menos estresante y satisfecho con la vida, siendo una meta lograda que perdure en el tiempo (Villardón, 2013). Así también, la evaluación de resultados y seguimiento, abarca el análisis de la experimentación realizada al efectuar la técnica cognitivo conductual en la vida rutinaria, hallando la efectividad del plan de intervención para afrontar el problema. Se evalúa el grado de satisfacción y se realiza el seguimiento para verificar su consistencia en el tiempo, con el fin de que los pensamientos erróneos desaparezcan en la práctica para modificar la conducta (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2001). A la par, la aplicación y comprobación de su utilidad, expresa la efectividad de la solución al ser puesta en práctica en base al procedimiento del plan de acción. Así mismo, se evalúan los resultados empleando criterios y procedimientos de calificación, además de comparar los resultados esperados con los obtenidos para determinar el cambio y nivel de satisfacción. (D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, 1999).

Como se observa en la tabla 6, existe un análisis reflexivo triangular entre la variable estrés académico, enfoque cognitivo conductual y la estrategia resolución de problemas. Así mismo, el primer grupo dimensional demuestra que existe un análisis reflexivo entre los

estresores, la situación real y la orientación hacia el problema; el segundo grupo dimensional abarca las reacciones fisiológicas, además de la definición del problema; el tercer grupo dimensional denota un análisis entre las estrategias de afrontamiento, el plan de tratamiento y la generación de soluciones; el cuarto grupo dimensional expresa una conexión entre las estrategias de afrontamiento, la anticipación de resultados y la toma de decisión. Finalmente, el quinto grupo dimensional evidencia un análisis reflexivo entre las estrategias de afrontamiento, la evaluación de resultados y seguimiento, así como la aplicación y comprobación de la solución.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

Partiendo con el objetivo de diseñar una propuesta en resolución de problemas que disminuya el estrés académico, se obtuvo la descripción de 5 dimensiones. Primero, la orientación hacia el problema explora la percepción y valoración de la realidad; segundo, la formulación del problema indaga la información sobre las reacciones fisiológicas; tercero, la generación de soluciones busca ideas alternativas; cuarto, la toma de decisión selecciona la solución más eficaz y, la aplicación y comprobación pone en marcha lo aprendido y mide su efectividad (D´Zurilla, Nezu y Olivares, 1997). Esto indica que la propuesta se basa en 5 dimensiones con indicadores y actividades metodológicas que serán descritas dentro de las sesiones para disminuir el estrés. En efecto, Díaz et al., (2015) elaboraron una intervención cognitivo conductual mediante la técnica resolución de problemas con 8 sesiones semanales de 1 hora, dirigido a 19 estudiantes de medicina. El resultado fue efectivo y su implementación brindó recursos psicológicos en el contexto educativo.

Respecto a conocer el nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada en Trujillo, se obtuvo que, en total el 54.09% presentó un nivel promedio alto, el 26.22% un promedio bajo, el 11.47% un bajo nivel y solo el 8.20% un alto nivel. A la par, la dimensión estresores logró un mayor puntaje de 37.70% en un nivel promedio alto, la dimensión síntomas alcanzó el 55.74% en un nivel promedio alto, y la dimensión estrategias de afrontamiento halló el 50.82% en un nivel promedio bajo. Esto muestra que el mayor porcentaje de estrés académico pertenece al nivel promedio alto y las dimensiones más frecuentes son los estresores y síntomas. Igualmente, Venancio (2018) en su estudio expuso los niveles de estrés en 432 estudiantes de una Universidad Nacional en Lima-Perú. Se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico, reflejando que el 52% presentó un nivel promedio

alto, el 14.6% un nivel promedio bajo, el 12.5% un alto nivel y solo el 4.2% un bajo nivel; así mismo, el sexo femenino presentó mayores niveles de estrés a diferencia de los hombres.

Al determinar los aspectos teóricos cognitivo conductuales, se halló la descripción de 5 dimensiones. Primero, la situación real narra el desarrollo del problema. Segundo, las reacciones fisiológicas descubren la idea y conducta que aparece durante el suceso. Tercero, el plan de tratamiento aplica la técnica cognitivo conductual para dar soluciones y fijar lo que se desea cumplir. Cuarto, la anticipación de resultados analiza la efectividad de la técnica que tendría en el futuro. Quinto, la evaluación de resultados y seguimiento mide el logro esperado y emplea un plan a largo plazo para que perdure en el tiempo (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2001). Esto refiere que las fases del enfoque explican el desarrollo del proceso de la propuesta en resolución de problemas. En contraste, Huallpa y Pérez (2018), efectuaron un programa cognitivo conductual para el estrés en estudiantes de una Universidad en Arequipa la cual constó de 6 sesiones. Los resultados demostraron la eficacia del programa para minimizar el estrés académico mediante las técnicas cognitivos conductuales.

En concordancia a determinar el coeficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta de intervención en resolución de problemas, los resultados indican que los 5 jueces estuvieron de acuerdo en la evaluación de la escala de puntuaciones (1 a 4) de las 27 actividades metodológicas mediante la categoría de claridad y relevancia, manifestando índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$). A su vez, para la escala de coherencia, se obtuvo puntajes mayores a 0.80. Esto refleja que la propuesta preventiva mediante las 27 actividades metodologías son válidas y tienen relación lógica con la variable principal de estudio. Por ello, el proceso de evaluación es corroborado por el coeficiente de Aiken (1985) que cuantifica los ítems mediante los valores categoriales. Así mismo, si los resultados están por debajo de $p < 0.05$ y su validez se posiciona entre 0.80 a más. También, Escurra (1998)

menciona que, si el coeficiente se acerca a 1, la validez de contenido será mayor; además, el grupo de jueces de 5 a 7 requiere de un total de acuerdos para que sea válido.

Finalmente, al analizar la triangulación reflexiva entre la variable fáctica, teórica y propositiva, se observa una conexión entre el estrés académico, cognitivo conductual y la resolución de problemas. Así, el primer grupo contiene los estresores, la situación real y la orientación hacia el problema; el segundo grupo toma las reacciones fisiológicas y la definición; el tercer grupo denota las estrategias de afrontamiento, tratamiento y soluciones; el cuarto grupo expresa las estrategias de afrontamiento, resultados y toma de decisión; el quinto grupo propone las estrategias de afrontamiento, resultados y la comprobación de la solución. Esto indica una conexión entre las variables al tomar la técnica resolución de problemas del modelo cognitivo conductual para disminuir el estrés académico. Por ello, Chacón (2017), expone que el modelo cognitivo conductual abarca diversas técnicas, siendo la resolución de problemas capaz de crear procesos activos con estrategias para enfrentar los estresores, con el fin de potenciar los recursos del estudiante y mejorar su calidad de vida.

4.2. Conclusiones

Respecto al diseño de la técnica resolución de problemas se tomaron 5 dimensiones: orientación hacia el problema, definición del problema, generación de soluciones, toma de decisión y, la aplicación y comprobación de la solución. Esto indica que las dimensiones de la propuesta en resolución de problemas utilizan indicadores que generan actividades metodológicas para ser descritas dentro de las sesiones para disminuir el estrés académico.

En mención a los niveles de estrés académico, el total obtuvo como porcentaje mayor un 54.09% dentro del nivel promedio alto. Por otra parte, la dimensión estresores mostró un 37.70% y la dimensión síntomas un 55.74% denotando un nivel promedio alto; la dimensión

estrategias de afrontamiento alcanzó un 50.82% en promedio bajo. Entonces, el mayor nivel total de estrés es promedio alto y las dimensiones más usuales son los estresores y síntomas.

En base a los aspectos del enfoque cognitivo conductual se identifican las siguientes 5 categorías dimensionales: situación real, reacciones fisiológicas, plan de tratamiento, anticipación de resultados y finalmente, la evaluación y seguimiento, Por tal motivo, las dimensiones plantean una base teórica que sirve como argumento para la propuesta de intervención desde la situación real hasta la puesta en marcha del plan de intervención.

En relación al método de criterio de expertos a través del coeficiente V de Aiken, se obtuvo que los 5 jueces estuvieron de acuerdo en la evaluación de la escala (1 a 4) de las 27 actividades metodológicas, con índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$). Esto demuestra la aprobación de la propuesta de intervención en resolución de problemas para elaborar sesiones que disminuyan los niveles de estrés académico.

Por último, el análisis reflexivo entre las variables fáctica, teórica y propositiva, comprueba la existencia triangular entre el estrés académico, enfoque cognitivo conductual y la resolución en problemas. De igual modo, se evidencia una conexión reflexiva entre la situación real y orientación hacia el problema; las reacciones fisiológicas y la definición del problema; las estrategias de afrontamiento, plan de tratamiento y generación de soluciones; las estrategias de afrontamiento, anticipación de resultados y la toma de decisión; las estrategias de afrontamiento, evaluación de resultados y la comprobación de la solución. Esto significa que hay una conexión notable entre las variables al tomar la técnica resolución de problemas del modelo cognitivo conductual para minimizar el nivel de estrés académico.

REFERENCIAS

- Acuña, F. J. (2018). *Terapia cognitivo conductual aplicada a primigestas con ansiedad clínicamente significativa* [Tesis de Maestría, Universidad de Panamá]. Repositorio institucional SIBIUP. Recuperado de <https://up-rid.up.ac.pa/1317/>
- Aguado, A. L. (2014). *Propuesta de Know How para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro Movistar de Sucre – Pueblo Libre* [Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional UAP. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/130/1/AGUADO.pdf>
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131-142. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013164485451012>
- Alfonso, A. B., Calcines, C. M., Monteagudo, G. R., y Nieves, A. Z. (2015). Estrés académico. *Revista Educación Médica del Centro*, 2(7), 163-178. Recuperado de http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
- Álvarez, L. A., Gallegos, R. M., y Herrera, S. P. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Revistas de Ciencias Sociales y Humanas*, 28, 193-209. Recuperado de https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/15443/1/uni_n28_%c3%81lvarez-Silva_Gallegos-Luna_Herrera-L%c3%b3pez.pdf
- American College Health Association. (2021). American College Health Association-National Assessment III. Recuperado de https://www.acha.org/NCHA/ACHA-NCHA_Data/Publications_and_Reports/NCHA/Data/Reports_ACHNCHAIIc.aspx
- Ancajima, L. P. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis de grado inédita,

- Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/650/ancajima_cl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Areán, P. A. (2000). Terapia de solución de problemas para la depresión: Teoría, investigación y aplicaciones. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 8(3), 547-559. Recuperado de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Arean_3oa.pdf
- Bados, A., y García, E. (2014). Resolución de problemas. Universidad de Barcelona, Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/464/1/ResolucB3n%20problemas.pdf>
- Barcelata, B. E., y Hernández, C. M. (2015). *Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes, Padres resilientes, hijos resilientes*. México: UNAM, FES Zaragoza.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 8(17), 111-127. Recuperado de: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2007). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista de Psicología Científica*. 9(10). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/.com>
- Barrera, A. (2020, 18 de mayo). *Alto nivel de estrés en universitarios durante la cuarentena*. Laurete International Universities- Sala de Prensa. Recuperado de <https://laureate-comunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena-estudio-uvm/#.YiI-wujMLIU>
- Becoña, E. (1996). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.

- Bedoya, F. N., Matos, L. J., y Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una Universidad Privada de Lima. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 4(77), 262-270. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034859720040009&script=sci_arttext
- Belloch, A., Sandín, B., y Ramos, F. (2009). *Manual de Psicopatología* (2.^a ed., vol. 2). McGraw-Hill.
- Caballero, N. P., y Gálvez, C. L. (2019). *Manual de intervenciones cognitivo-conductuales aplicadas a enfermedades crónicas*. El Manual Moderno. Recuperado de <https://www.amazon.com/-/es/CABALLERO-GALVEZ/dp/6074487332>
- Caballo, V. E. (2002). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (2.^a ed., vol. 1). Siglo XXI. Recuperado de <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/03/Tratamiento-cognitivo-conductual-Vol-1-Vicente-E-Caballo.pdf>
- Caldera, J. F., Pulido, B. E., y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77-82. Recuperado de <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=97594>
- Calvo, A. B., Kehrmann, L., Moreno, C., Moreno, M., Rapado, M., y Sánchez, T. (2015). *Guía para adolescentes y familias que quieren entender y afrontar la psicosis (PIENSA)*. España: Salud Mental España. Recuperado de <https://www.ciberisciii.es/ficheros/SAM/PIENSA%20Guia.pdf>
- Camacho, J. M. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. Recuperado de <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>

- Carrión, A. M. (2017). *Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo* [Tesis de licenciatura, Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia]. Repositorio institucional UMSA. Recuperado de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11341/TG3915.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Castillo, I. Y., Barrios, A., y Alvis, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Revista Investigación en enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 40-86. Recuperado de [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
- Chacón, C. A. (2017). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Chiapas]. Repositorio institucional UPGCH. Recuperado de <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>
- Colonia, S. C. (2019). *Estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes de la asignatura de procesos sensorceptivos de una Universidad Particular* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, Perú]. Repositorio institucional SGL. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8959/1/2019_Colonia-Torres.pdf
- Cutipé, Y. (2018, 20 de setiembre). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. RPPNoticias. <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-delperu-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academicanoticia-1151266>
- Cutipé, Y., Yaramoto, J., y Pomalima, R. (2020, 23 de enero). Los por qué del estrés. Integración: instituto de análisis y comunicación. Recuperado de <http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>

- D´Zurilla, T., & Golfried, M. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.
- D´Zurilla, T., & Maydeu-Olivares, A. (1995). Conceptual and Methodological Issues in Social Problem-Solving Assessment. *Behavior Therapy*, 26(3), 409-432.
- D´Zurilla, T., Maydeu-Olivares, A., & Kant, G. (1997). Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and Individual Differences*, 25, 241-252.
- D´Zurilla, T., Maydeu-Olivares, A., & Kant, G. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. Nueva York: Springer
- D´Zurilla, T.J. (1993). *Terapia de resolución de conflictos*. Desclée de Brouwer.
- D´Zurilla, T.J., Nezu, A.M. y Maydeu-Olivares, A. (1997). *Manual for the Social Problem-Solving Inventory - Revised North Tonawanda*. Multi-Health Systems
- De La Rosa, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G., y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México*, 151(4), 443-49. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2015/gm154c.pdf>
- Díaz, Y., Ortigosa, E., Díaz, A., y Castillo, Y. (2015). Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina. *Rev. Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 40(5). Recuperado de: http://revzoilomarinellosldcu.com/index.php/zmv/article/view/65/pdf_5
- Díaz, Y., y Guano, I. V. (2005). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Scielo*, 10(1), 1-7. Recuperado de http://scielo.sldcu.com/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007

- Encarna, A. (2016). *Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención* [Tesis Doctoral, Universitat Rovira Virgili, Tarragona, España]. Repositorio institucional REBIUN. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/399039/TESI.pdf?sce=1&isAllowed=y>
- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de psicología de la PUCP*, 6, (1), 103 – 111
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2009). The relationship between problem-solving efficacy and coping amongst Australian adolescents. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(1), 51-64.
- Frydenberg, E., Eacott, C., & Clark, N. (2008), From distress to success developing a coping language and programs for adolescents. *The Prevention Researcher*, 15(4), 442-423. Recuperado de <https://eric.ed.gov/?id=EJ823351>
- González, D. F., Barreto, A. P., y Salamanca, Y. (2017). Terapia cognitiva. Antecedentes, teoría y metodología. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 10(2), 99-107. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6642554>
- Guzmán, L. A., Llauce, CH. R., y Velarde, D. (2019). Estrés académico y estilos de aprendizaje en universitarios peruanos. *Revista Científica Digital de Psicología*. 8(2), 46-54. Recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/2485-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7215-1-10-20200412.pdf>
- Halgravez, L. A., Salinas, J. E., Martínez, G. I., y Rodríguez, O. E. (2017). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 2(16), 60-85. Recuperado de <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/115>.

Hawton, K, Salkovkis, P., Kirk, J., & Clark, D. (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide*. Oxford: Oxford University Press.

Hernández, C. M. (2015). *Prácticas parentales y su relación con la adaptación en la adolescencia* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México].

Repositorio institucional UNAM. Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/practicas-parentales-y-su-relacion-con-la-adaptacion-en-la-adolescencia-147571?c=a8XZZ6&d=true&q=&as=0>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Mc Graw-Hill

Huallpa, N. y Pérez, E. W. (2018). *Efecto del programa de cognitivo-conductual en el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada* [Tesis de grado,

Universidad andina “Néstor Cáceres Velásquez”, Perú]. Repositorio institucional UANCV. Recuperado de https://www.academia.edu/38114552/Efecto_del_programa_de_cognitivo_conductivo_en_estudiantes_de_psicologia_de_una_universidad_privada_arequipa_2018

Inga, J. M. (2009). *Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

Repositorio institucional UNAM. Recuperado de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/512/Inga_ej.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martinez Roca.

López, C. I., y Gonzáles, M. T. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primer

ingreso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(4). Recuperado de: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/Vol20No4Art7.pdf>

- López, M. y Rodríguez, I. (2015). *Efectos de un programa informativo de asesoramiento psicológico sobre el estrés académico, en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Central de Venezuela. Caracas]. Repositorio institucional UCV. Recuperado de:
<http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/18953/1/TESIS%20ESTR%C3%89S%20ACAD%C3%89MICO.pdf>
- Martínez, L. X. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima]. Repositorio institucional UPC. Recuperado de:
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%c3%adnez_Quispe_c3%a9mico_adaptaci%c3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mera, C. (2015). *Los trabajos más relevantes de la historia de psicología en el siglo XXI*. [Tesis de maestría no publicada, Universidad de Cádiz]. Repositorio institucional UCA. Recuperado de:
<https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/17685/los%20trabajos%20mas%20relevantes%20de%20la%20historia%20de%20la%20psicologia%20en%20el%20siglo>
- Minici, A; Rivadeneira, C, y Dahab, J. (2001). ¿Qué es la terapia cognitiva conductual? *Revista de terapia cognitiva conductual, 1*. Recuperado de:
<http://cetecic.com.ar/revista/pdf/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual.pdf>
- Ministerio de Educación. (2018). Formación inicial docente. Recuperado de:
<http://www.minedu.gob.pe/superiorpedagogica/?s=300+estudiantes>
- Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy, 35*(1), 1-33.

- Organización Mundial de la Salud. (2018). Cambio climático y salud humana. Recuperado de [https://www.who.int/es/item/17-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](https://www.who.int/es/item/17-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11))
- Oró, P., Esquerda, M., Viñas, J., Yuguero, O., y Pifarre, J. (2017). Síntomas psicopatológicos, estrés y burnout en estudiantes de medicina. *Educación médica*, 20(1), 42-48. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301717#abs0010>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Peña, S. (2017). *Análisis de datos*. AREANDINA. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/326425169.pdf>
- Pérez, C. (2018). *Uso de la lista de cotejo como instrumento de observación*. Universidad Metodológica Metropolitana. Vicerrectoría académica Unidad de mejoramiento al docente. Recuperado de: https://vrac.utem.cl/wp-content/uploads/2018/10/manua.Lista_Cotejo-1.pdf
- Puerta, J. V., y Padilla, D. E. (2011). Terapia cognitivo conductual como tratamiento para la depresión. Una revisión del estado del arte. *Revista de la facultad de ciencias de la salud*. 8(2), 251-257. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>
- Ramírez, C. (2014, 6 de agosto). Padece estrés 60 por ciento de los estudiantes universitarios. Zócalo. Recuperado de <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/padece-estres-60-por-ciento-de-losestudiantes-universitarios-unam-13979306>
- Ramírez, T. J., y Rodríguez, J. C. (2012). El proceso en psicoterapia combinando dos modelos: centrado en soluciones y cognitivo conductual. *Revista Electrónica de*

Psicología Iztacala, 15 (2), 610-635. Recuperado de:

<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>

Ravid, T., & Wadsworth, M. E. (2010). The efficacy of a pilot prevention program for children and caregivers coping with economic strain. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 216-228.

Resolución 206. Código de ética del colegio de psicólogos del Perú (Setiembre, 27, 2017).

Art.25, 47, 76). “Del trabajo de investigación”, “De los documentos”, “De las publicaciones”. Colegio de Psicólogos del Perú.

Rosales, J. G. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional UAP. Recuperado de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>

Ruiz, A., Díaz, M. I., y Villalobos, A. (2012). *Historia de la terapia cognitivo conductual. Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclée

Ruíz, C. (2011). *Introducción a la Terapia Cognitiva Conductual (TCC)*. Sociedad Catalana de Recerca- Terapia de comportamiento. Barcelona. Recuperado de: <https://www.academia.cat/files/425-3832-DOCUMENT/Ruiz-42-17Oct12.pdf>

Ruíz, M. S. (2020). *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los alumnos de II ciclo de la universidad católica de Trujillo Benedicto XVI* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio institucional UCT. Recuperado [de https://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/830/1/0048605926_T_2020.pdf](https://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/830/1/0048605926_T_2020.pdf)

Selye, H. (1976) Stress in Health and Disease. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Recuperado de: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

- Venancio, G. A. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Federico Villareal]. Repositorio institucional UNFV. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villardón, L. (2013). *El pensamiento de suicidio en la adolescencia*. Vizcaya: Publicaciones Universidad de Deusto
- Villarroel, A. L., y Gonzáles, M. T. (2015). Intervención cognitivo conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4), 1363-1387. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/psicologia/epi-2015/epi154d.pdf>

ANEXOS

Anexo 01: Consentimiento informado

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Declaro que he sido informado (a) e invitado (a) a participar en una investigación denominada "Propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para mejorar el estrés académico en estudiantes universitarios en Trujillo".

Entiendo que uno de los principales objetivos del presente estudio es conocer el nivel de estrés académico y sé que mi participación se llevará a cabo de manera virtual a través de la plataforma de Google Forms, en la cual consistirá en responder un cuestionario que demorará alrededor de 15 a 20 minutos.

La responsable me ha explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

 avilaangie021@gmail.com (no compartidos) 

[Cambiar de cuenta](#)

***Obligatorio**

¿Quiero participar respondiendo el cuestionario del presente estudio? *

Sí. Acepto voluntariamente recibiendo una copia de mis respuestas.

No deseo participar del presente estudio.

<p>Correo electrónico *</p> <p>Tu respuesta _____</p>
<p>Edad *</p> <p>Tu respuesta _____</p>
<p>Sexo *</p> <p><input type="radio"/> Masculino</p> <p><input type="radio"/> Femenino</p>
<p>Carrera *</p> <p>Tu respuesta _____</p>
<p>Ciclo de estudio en el 2020-II *</p> <p>Tu respuesta _____</p>

Anexo 02: Matriz de consistencia

Título: Propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.				
PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN- MUESTRA
¿Cuáles son los aspectos a considerar al diseñar una propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo?	Diseñar una propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.	Variable fáctica Estrés académico	El tipo de investigación según su propósito es práctico, debido a que se utilizó un modelo para solucionar un problema identificado; según su naturaleza es cuantitativo, dado que hace uso de un instrumento de medición para conocer los resultados porcentuales del nivel de estrés académico; según su carácter es propositivo, porque establece una propuesta de intervención basada en una fundamentación teórica que respalde su aplicación mediante una técnica efectiva.	Población La población está definida por 140 estudiantes del octavo y noveno ciclo de la carrera de Psicología en una Universidad Privada en la ciudad de Trujillo.
	Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el nivel general y por dimensiones del estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. • Establecer los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual para argumentar la base del proceso de la técnica resolución de problemas. • Determinar el coeficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta de intervención en resolución de problemas. • Analizar reflexivamente la triangulación entre la variable fáctica, teórica y propositiva. 	Variable teórica Enfoque cognitivo conductual		
		Variable propositiva Resolución de problemas.		

Anexo 03: Matriz de Operacionalización

Título: Propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable propositiva Resolución de problemas.	Barcelata y Hernández (2015), lo conceptualizan como un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual, la persona utiliza sus recursos para identificar una resolución o respuesta de afrontamiento eficiente para resolver la situación negativa, siendo de suma importancia para la disminución del estrés.	La técnica resolución de problemas utiliza la estrategia más acertada para resolver un conflicto de índole personal académico o laboral. En tal sentido, la propuesta se desarrolla en base a 5 dimensiones globales con 12 indicadores o sesiones enfocadas a la disminución del estrés académico, desarrollando diferentes actividades metodológicas que cumplan con los objetivos planteados.	Orientación hacia el problema.	Percepción del problema. Valoración del problema
			Definición del problema.	Recogida de información
				Comprensión del problema.
				Fijación de metas.
			Generación de soluciones	Principios de cantidad y variedad
			Toma de decisión	Anticipación de resultados
				Evaluación de las posibles soluciones.
				Plan de solución.
				Elaboración de un plan de acción
			Aplicación y comprobación de la solución	Aplicación de la solución
Autoevaluación				
Variable teórica Enfoque Cognitivo Conductual	Gonzáles, Barreto y Salamanca (2017), refieren que este modelo se centra en modificar la personalidad, aliviando los pensamientos desadaptativos e irracionales	El modelo cognitivo conductual tiene como finalidad explorar los pensamientos erróneos para cambiar el patrón de conducta en cada persona.	Situación real	Estímulos internos y externos
			Reacciones fisiológicas	Reacciones cognitivas
				Respuestas conductuales

	que generan falsas interpretaciones del medio externo para visualizar las demandas exigentes con mayor claridad y responder de forma efectiva mediante la activación fisiológica.	Por lo tanto, el presente estudio utiliza la argumentación teórica de dicho enfoque para analizar las dimensiones e indicadores que servirán como sustento para la identificación de una técnica preventiva.	Plan de tratamiento	Desarrollo de la técnica cognitivo conductual
				Acciones de mejora
				Metas a corto y largo plazo
			Anticipación de resultados	Análisis de las soluciones de mejora
				Elección de la estrategia
			Evaluación de resultados y seguimiento	Valoración de la intervención
				Refuerzo
				Seguimiento
Variable fáctica Estrés académico	Bajo un enfoque sistémico cognoscitivo, Según Barraza (2006), declara que es un transcurso sistémico de modo adaptativo y psicológico que realiza la persona dentro de 3 etapas: Primero, el alumno se somete a demandas estresantes. Segundo: ocasiona un desequilibrio sistémico (hecho estresante) que genera síntomas fisiológicos, y tercero: este desequilibrio realiza acciones de afrontamiento para reparar el equilibrio sistémico.	El estrés académico será evaluado a través del Inventario SISCO de estrés académico, con el fin de identificar el nivel de estrés que perciben los estudiantes de manera total y por dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), contribuyendo con el resultado de la investigación para establecer una estrategia preventiva que disminuya aquellos niveles de estrés.	Estresores	Demandas exigentes
				Responsabilidades académicas
			Síntomas	Reacciones físicas
				Reacciones psicológicas
				Reacciones conductuales
			Estrategias de afrontamiento	Recursos de la persona
				Plan de acción
Autoelogios				

ANEXO 04:**Ficha técnica del Inventario SISCO del Estrés Académico**

Autor:	Arturo Barraza Macías.
Año	2007
Adaptación:	Adaptado por Lourdes del Pilar Ancajima Carranza en el año 2017, para medir las propiedades psicométricas del inventario en estudiantes de una Universidad Privada en la ciudad de Trujillo, Perú.
Finalidad:	Evaluar el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes.
Ámbito de Aplicación:	Dirigido a todas las personas que ejerzan la calidad de estudiante.
Tiempo de administración:	De 10 a 15 minutos aproximadamente
Estructura:	El inventario tiene 31 ítems de los cuales, los dos primeros representan a preguntas de prueba. Así mismo, consta de 3 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.
Unidad de medida:	Puntaje dicotómico para el reactivo 1 (si y no), y puntaje politómico para los valores categoriales: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre
Escala de puntuación: ordinal	1,2,3 y 4.
Confiabilidad:	Coefficiente omega equivalente a 0.85 en la dimensión estresores, un .74 para estrategias de afrontamiento y .94 en la dimensión síntomas.
Validez:	El análisis factorial obtuvo un índice RMSEA de .076, un GFI de .82 y un CFI de .84, lo cual muestra que es notablemente válido

Inventario SISCO del Estrés Académico

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios.

Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Edad:.....Sexo:.....Facultad:.....

Escuela:..... Año de estudio:.....

Recibe usted tratamiento Psiquiátrico: Si No tratamiento psicológico: Si No

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

SI	
NO	

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido. En caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con las siguientes preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					

Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra.....					
Especifique.					

4.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					

Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique).					

5.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de tareas					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra..... Especifique).					

Anexo 05: Formato de jueces expertos

Formato de la evaluación por juicio de expertos

Respetado juez, usted ha sido seleccionado para evaluar la técnica resolución de problemas. La evaluación de la siguiente propuesta de intervención es de gran relevancia para lograr que las actividades metodológicas de la misma sean válidas y acordes al desarrollo de la estrategia, con la finalidad de aportar al área clínica y educativa. Agradezco de antemano su gentil colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:

Grado profesional: Maestría ()
Doctor ()

Área de Formación académica: Clínica () Educativa ()
Social () Organizacional ()

Áreas de experiencia profesional:

Institución donde labora:

Tiempo de experiencia profesional en el área : 2 a 4 años ()
Más de 5 años ()

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

3. DATOS DE LA PROPUESTA PREVENTIVA EN RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Nombre:	Técnica resolución de problemas
Autores:	D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	60 minutos

4. SOPORTE TEÓRICO

4.1. Técnica: “Resolución de Problemas”

Según Barcelata y Hernández (2015), mencionan que la técnica resolución de problemas tiene como máximos representantes a D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, en el año 1993, quienes sustentan que el procedimiento de la estrategia desarrolla el área cognitiva, afectiva y conductual mediante el cual, la persona utiliza sus recursos para identificar una resolución o respuesta de afrontamiento eficiente que resuelva la situación negativa, siendo de suma importancia para la disminución del estrés. Por otro lado, Hernández (2015), deducen que esta técnica interviene problemas sociales de resolución individual enfocado al malestar o dificultad que genera una incapacidad para tomar decisiones, así también, es útil brindando soluciones alternativas ante sentimientos de impotencia relacionados a problemas crónicos. Algo semejante ocurre con Calvo et al., (2015), quien afirma que esta técnica es útil para reducir la ansiedad y problemas de factores estresantes, puesto que, el sistema racional no reemplaza al experiencial, sino que intenta controlarlo para facilitar la selección de respuestas más efectivas.

4.2. Dimensiones que sustentan la técnica de resolución de problemas, según D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, en el año 1997:

Dimensiones	Definición
Orientación hacia el problema	Es la forma en que se debe valorar los problemas de la vida, reconociendo su existencia natural y reflexionando sobre la autointerpretación del conflicto. Así mismo, la persona debe asumir el origen de los factores desadaptativos y entender la causa principal para tomar consciencia sobre el compromiso y esfuerzo de poder afrontarlo.
Definición del problema.	Revela la información relevante sobre los pensamientos, emociones y conductas (respuestas internas y externas) que aparecen durante el suceso. De igual modo, es importante considerar metas claras para resolver el problema en un tiempo prolongado de corto y largo plazo.
Generación de soluciones alternativas	Es una etapa generadora de nuevas soluciones para abordar el problema presentado, con el fin de modificar los pensamientos y emociones, utilizando la imaginación para emplear alternativas contundentes.
Toma de decisión	Analiza las posibles soluciones según su intensidad, tiempo y espacio para luego describir aquellos efectos futuros que generan cada una de las soluciones, con el propósito de tomar la decisión final sobre una o más estrategias que tengan más recursos y ventajas de afrontar el problema. Así mismo, se crea un plan de acción para practicar la solución elegida.
Aplicación y comprobación de la solución	Esta fase pone en práctica el plan de acción para experimentar los obstáculos y observar las consecuencias que aparecen producto de la solución elegida. Seguido, se evalúa la efectividad y consistencia de la resolución de problemas para realizar un autoelogio motivador que incite a continuar con el tratamiento.

1. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica resolución de problemas de acuerdo con los siguientes indicadores. Califique cada una de las actividades metodológicas según corresponda.

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

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

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

DIMENSIONES DE LA PROPUESTA PREVENTIVA:

Primera dimensión: Orientación hacia el problema

Objetivos de la Dimensión:

- Reconocer la naturaleza de los problemas que forman parte de nuestra vida cotidiana.
- Descubrir las características que representa un problema en común dentro del área académica.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Percepción del problema	Reflexionar sobre la existencia e importancia de poder afrontar una situación estresante en el área académica.				
	Realizar una autointerpretación sobre la naturaleza del problema				
Valoración del problema	Aprender que un hecho estresante proviene de factores desadaptativos en el área académica y que, existen causas y efectos que generan malestar.				
	Elaborar un análisis comparativo sobre las características de la naturaleza del problema y el desafío a cumplir.				

Segunda dimensión: Definición del problema

Objetivos de la Dimensión:

- Explorar la información del hecho estresante en cuanto a sus principales causas y efectos.
- Especificar los estresores académicos y las reacciones fisiológicas que engloban el estrés.
- Establecer metas claras y objetivas que se desean cumplir a corto y largo plazo.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recogida de información	Realizar una entrevista semiestructurada que aborde el pensamiento, emoción y conducta sobre el estrés académico.				
	Emplear la técnica de la repetición imaginal para identificar las respuestas internas y externas que aparecen en el hecho estresante.				
	Ubicar el problema y su nivel de gravedad en una escala valorativa de 0 (nada) a 10 (muchísimo).				
Comprensión del problema	Redefinir los estresores académicos y las reacciones fisiológicas que hacen de la situación un hecho estresante.				
	Utilizar palabras clave para sintetizar los términos más resaltantes que				

	engloban el estrés académico.				
Fijación de metas.	Crear un listado de metas y calificarlas a través de la escala porcentual de 10% (mínimo) a 100% (máximo).				

Tercera dimensión: Generación de soluciones alternativas

Objetivos de la Dimensión:

- Crear diversas estrategias de solución para afrontar los estresores académicos.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Principios de Cantidad y variedad	Aplicar el método del conversatorio grupal para escribir todas las soluciones o ideas posibles que afronten los estresores académicos.				
	Utilizar la técnica de la imaginación tomando un modelo o persona similar con los mismos aspectos, afrontando el problema y anotar cómo lo haría.				
	Clasificar las soluciones según el tipo de estrategia para resolver el estrés académico por medio del cronograma a corto y largo plazo.				

Cuarta dimensión: Toma de decisión

Objetivos de la Dimensión:

- Anticipar las consecuencias significativas que ocurrirían luego de ejecutar la solución.
- Comparar las soluciones alternativas en base a la medición del problema y la escala de satisfacción.
- Seleccionar la solución satisfactoria que tenga mayor recursos y ventajas de afrontar el estrés académico
- Organizar los aspectos más relevantes del plan de acción para afrontar el estrés en la parte práctica.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Anticipación de resultados sobre las posibles soluciones.	Descartar las soluciones poco consistentes por falta de recursos, analizando e interpretando su puntuación a través del método de la escala valorativa.				
	Anticipar las consecuencias personales y académicas que ocurrirán en cada solución a través de la técnica de la imaginación.				
Evaluación de las posibles soluciones	Simplificar la solución utilizando la técnica de los criterios de medición sobre el problema, emoción y esfuerzo detectado por 4 preguntas abiertas.				
	Calificar cada solución sobre la escala valorativa de: "muy mala", "mala", "regular", "buena" o "muy buena".				
Plan de solución	Realizar el método de preguntas de solución satisfactoria o				

	soluciones combinadas, eligiendo la más eficaz para la parte práctica.				
	Determinar los efectos personales o académicos de la solución en base al método de tiempo, esfuerzo o ganancias emocionales				
	Elaborar un plan de contingencia en caso la solución elegida no sea eficaz, eligiendo la segunda opción de mayor puntuación dentro del proceso de evaluación				
Plan de acción.	Estructurar un plan de acción mediante preguntas de frecuencia, tiempo, espacio, involucrados, entre otros para la fase de la experimentación.				
	Imaginar la solución elegida puesta en práctica y lo que sucedería al poner en marcha el plan de acción				
	Dramatizar el plan de acción con la solución elegida y anotar todo lo que sucedió durante su ejecución.				

Quinta dimensión: Aplicación y comprobación de la solución.

Objetivos de la Dimensión:

- Comprobar el nivel de efectividad de la solución mediante la experimentación
- Evaluar los resultados empleando los mismos criterios de calificación utilizados previamente para seleccionar la solución más eficaz.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	Poner en práctica el plan de acción en base al tiempo,				

Aplicación de la solución	espacio y participantes que involucra el estrés académico.				
	Observar las consecuencias y registrar en una lista de cotejo de autorregistro conductual la ejecución de la solución y los resultados que se van generando.				
Autoevaluación	Evaluar los resultados de manera global y elegir la más eficaz según la escala de satisfacción para medir su efectividad.				
	Fijar el progreso a corto y largo plazo para minimizar el estrés académico. Luego, se emplea el método de autorrefuerzo.				

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

4.1. Validación por juicio de expertos:

JUEZ 1

Nombre del juez:	Ana Carolina Bravo Alvarado
Grado profesional:	Maestría
Área de Formación académica:	Clínica y Educativa
Áreas de experiencia profesional:	Docencia, facilitador de talleres, atención psicoeducativa.
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (x) Más de 5 años ()



Firma de Evaluador
N° C.Ps. P. 31358

JUEZ 2

Nombre del juez:	Cecilia Leonor Vargas Silva
Grado profesional:	Maestría
Área de Formación académica:	Clínica y Educativa
Áreas de experiencia profesional:	Clínica y Educativa
Institución donde labora:	Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (x) Más de 5 años ()



Firma de Evaluador
N° 27440

JUEZ 3

Nombre del juez:	Lorena Maribel Frías Saavedra
Grado profesional:	Maestría
Área de Formación académica:	Educativa
Áreas de experiencia profesional:	Intervención a niños, adolescentes, familia y pareja. Crianza y Educación emocional.
Institución donde labora:	Consulta Privada y Universidad Privada del Norte
Tiempo de experiencia profesional:	Más de 5 años



Firma de Evaluador

Ps. Lorena Frías Saavedra

N° C.Ps. P.: 12301

JUEZ 4

Nombre del juez:	Luz Magaly Ruíz Cabel
Grado profesional:	Maestría
Área de Formación académica:	Clínica y Educativa
Áreas de experiencia profesional:	Clínica y Educativa
Institución donde labora:	Ugel 01 El Porvenir
Tiempo de experiencia profesional en el área :	Más de 5 años



Firma de Evaluador

N° 27641

Mg. Ruiz Cabel, Luz Magaly

JUEZ 5

Nombre del juez:	Katherin Andrea Gallardo Paredes
Grado profesional:	Maestría
Área de Formación académica:	Educativa
Áreas de experiencia profesional:	Educativa
Institución donde labora:	CEBE LA ALEGRÍA DEL SEÑOR – Profesional SAANEE
Tiempo de experiencia profesional en el área :	Más de 5 años



Ps. Andrea Gallardo Paredes
C.Ps.P 27674

Anexo 06: Propuesta preventiva

DISEÑO DE LA PROPUESTA COGNITIVO CONDUCTUAL EN BASE A LA TÉCNICA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

I. DATOS GENERALES:

Título de la propuesta de intervención: “Técnica resolución de problemas”

Participantes: 61 estudiantes del octavo ciclo de la carrera de Psicología

Institución: Universidad Privada en la ciudad de Trujillo

N° de sesiones: 12

Tiempo de duración por sesión: 60 minutos

Responsable: Anghely Belén Avila Mariños

II. INTRODUCCIÓN

La siguiente propuesta de intervención, se derivada según los resultados de la investigación evaluativa del estrés académico existente en estudiantes universitarios. La estrategia preventiva se basa en la técnica “Resolución de Problemas”, teniendo como autores originales a D’Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares en el año 1996, bajo el modelo cognitivo conductual. Este trabajo, aborda sesiones psicoterapéuticas en relación a la técnica mencionada con el fin de cambiar los pensamientos negativos que se generan a partir de las demandas externas mediante soluciones alternativas que cambien la conducta de la persona; puesto que, es de suma importancia velar la salud mental de los jóvenes estudiantes. En base al diseño de la propuesta, abarca los aspectos generales en cuanto a la población, sesiones y tiempo de duración en cada una; así mismo, de acuerdo a estructura está distribuida en 5 dimensiones que influyen en el área cognitiva, emocional y conductual, de las cuáles se determinan mediante la orientación hacia el problema, definición del problema, generación de soluciones, toma de decisión y la aplicación y comprobación de la solución. Cada una de ellas cuenta con objetivos tanto general como específicos y metas a cumplir.

Por tal motivo, las dimensiones mencionadas proporcionan actividades metodológicas en cada etapa, sumando 12 sesiones a trabajar dentro del cronograma de la propuesta, basadas en técnicas a nivel académico y personal, que permiten ahondar en la recolección de datos del problema hallado, según el proceso de la identificación del problema y la solución para poder afrontarlo. Al mismo tiempo, la técnica es comprobada mediante la evaluación de la efectividad de resultados al ejecutar la práctica del plan de acción y el financiamiento que se otorga al ser aplicado, la cual se busca obtener la disminución del estrés académico en el ambiente educativo.

III. JUSTIFICACIÓN

En cuanto a las investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional, se puede denominar que existe un nivel promedio alto de estrés académico en estudiantes universitarios, debido a las demandas académicas que ejercen una inadaptación a la realidad, generando consecuencias físicas, psicológicas y emocionales que evolucionan en el tiempo según la intensidad del estrés. Por tal motivo, nace la necesidad de aplicar la propuesta de intervención cognitivo conductual basada en la técnica “Resolución de problemas” con la intención de lograr que los estudiantes puedan obtener resultados satisfactorios al disminuir el nivel de estrés académico, eliminando las consecuencias fisiológicas que afectan la salud mental de la persona y evitar síntomas crónicos en periodo futuro. De igual modo, se busca cambiar los patrones negativos expuestos ante estímulos externos, además de reforzar la autoconfianza y autonomía intelectual dentro de la capacidad de aprendizaje, a través de la aplicación de la técnica de soluciones alternativas que afronten el problema presentado. Sumado a ello, la estructura de esta estrategia preventiva, permite poder ser tomada por otros investigadores o profesionales en la salud mental para disminuir el estrés académico en otras muestras de estudio.

IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general:

Elaborar una propuesta de intervención cognitivo conductual mediante la técnica resolución de problemas para disminuir el estrés académico en los estudiantes de una Universidad Privada en la ciudad de Trujillo.

4.2.Objetivos específicos:

- Reconocer la naturaleza de los problemas que forman parte de nuestra vida cotidiana.
- Descubrir las características que representa un problema en común dentro del área académica.
- Explorar la información del hecho estresante en cuanto a sus principales causas y efectos.
- Especificar los estresores académicos y las reacciones fisiológicas que engloban el estrés.
- Establecer metas claras y objetivas que se desean cumplir a corto y largo plazo.
- Crear diversas estrategias de solución para afrontar los estresores académicos.
- Anticipar las consecuencias significativas que ocurrirían luego de ejecutar la solución.
- Comparar las soluciones alternativas en base a la medición del problema y la escala de satisfacción.
- Seleccionar la solución satisfactoria que tenga mayor recursos y ventajas de afrontar el estrés académico
- Organizar los aspectos más relevantes del plan de acción para afrontar el estrés en la parte práctica.
- Comprobar el nivel de efectividad de la solución mediante la experimentación
- Evaluar los resultados empleando los mismos criterios de calificación utilizados previamente para seleccionar la solución más eficaz.

V. METODOLOGÍA

En coherencia con el objetivo general, este trabajo se apoyó en la revisión bibliográfica y conceptual de la técnica Resolución de Problemas para poder llevar a cabo la estructura de 12 sesiones contando con 27 actividades metodológicas dentro de un tiempo prolongado de 50 minutos de duración; se trabajará de manera colectiva y está dirigida a estudiantes de una Universidad Privada en la ciudad de Trujillo. En concordancia, estas sesiones se describen dentro de la estructura de inicio, desarrollo y cierre, luego se establece el objetivo, materiales didácticos y los métodos a considerar.

De igual modo, en la primera dimensión del contenido, se trabajarán 2 sesiones de acuerdo a la percepción del problema, utilizando la técnica de la narración del problema, reflexión y autointerpretación de la misma; así también, se determina la valoración del problema, utilizando la escala de valoración de 0 a 10 puntos y el compromiso personal de los participantes. Respecto a la segunda dimensión se trabajará 3 sesiones, que abarca la recogida de información, usando el método de preguntas abiertas por cada área vital, además de la repetición imaginal, lluvia de ideas y el cronograma a corto y largo plazo. Por otra parte, en la tercera dimensión se trabajará 1 sesión, utilizando la técnica de escribir las posibles soluciones, hacer uso del sonido instrumental para estimular la mente, clasificar, organizar y combinar las soluciones descritas. Dentro de la cuarta dimensión, se trabajarán 4 sesiones, en base al método de la imaginación personal, criterios de evaluación para las soluciones, escala de valores de respuesta múltiple, selección de la solución efectiva, elección de un plan de contingencia y el plan para la puesta en marcha. Finalmente, en la quinta dimensión se trabajarán 2 sesiones mediante la técnica experimental de la solución elegida con el seguimiento del autorregistro la y autoevaluación mediante el grado de satisfacción. De manera general, las sesiones serán evaluadas dentro de una lista de cotejo, con el fin de determinar el progreso y cambios notorios del contenido aplicado.

VI. ACTIVIDADES PROGRAMADAS

TEMARIO		ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	MATERIALES	TIEMPO
DIMENSIONES	SESIONES			
Orientación hacia el problema	Percepción del problema	Reflexionar sobre la existencia e importancia de poder afrontar una situación estresante en el área académica.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja bond A4 • Lista de cotejo • Diapositivas • Video • Cartulina • Plumones 	60 minutos
		Realizar una autointerpretación sobre la naturaleza del problema		
	Valoración del problema	Aprender que un hecho estresante proviene de factores desadaptativos en el área académica y que, existen causas y efectos que generan malestar.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja bond A4 • Lista de cotejo • Infografía • Carta de compromiso 	60 minutos
		Elaborar un análisis comparativo sobre las características de la naturaleza del problema y el desafío a cumplir.		
Definición del problema	Recogida de información	Realizar una entrevista semiestructurada que aborde el pensamiento, emoción y conducta sobre el estrés académico.	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Cuadro comparativo • Sobres de colores • Limpia tipo 	60 minutos
		Emplear la técnica de la repetición imaginal para identificar las respuestas internas y externas que aparecen en el hecho estresante.		
		Ubicar el problema y su nivel de gravedad en una escala valorativa de 0 (nada) a 10 (muchísimo).		
	Comprensión del problema.	Redefinir los estresores académicos y las reacciones fisiológicas que hacen de la situación un hecho estresante.	<ul style="list-style-type: none"> • Lapicero • Lista de cotejo • Cuadro comparativo 	60 minutos
		Utilizar palabras clave para sintetizar los términos más resaltantes que engloban el estrés académico.		
	Fijación de metas.	Crear un listado de metas y calificarlas a través de la escala porcentual de 10% (mínimo) a 100% (máximo).	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de metas • Cronograma • Cartulina • Plumones 	60 minutos

Generación de soluciones alternativas	Principios de Cantidad y variedad	Aplicar el método del conversatorio grupal para escribir todas las soluciones o ideas posibles que afronten los estresores académicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja bond A4 • Lista de cotejo • Lapicero • Cronograma de metas • Cartulina • Plumones 	60 minutos
		Utilizar la técnica de la imaginación tomando un modelo o persona similar con los mismos aspectos, afrontando el problema y anotar cómo lo haría.		
		Clasificar las soluciones según el tipo de estrategia para resolver el estrés académico por medio del cronograma a corto y largo plazo.		
Toma de decisión	Anticipación de resultados sobre las posibles soluciones.	Descartar las soluciones poco consistentes por falta de recursos, analizando e interpretando su puntuación a través del método de la escala valorativa.	<ul style="list-style-type: none"> • Cronograma de metas • Cartulina • Plumones • Diapositivas • Lapiceros 	60 minutos
		Anticipar las consecuencias personales y académicas que ocurrirán en cada solución a través de la técnica de la imaginación.		
	Evaluación de las posibles soluciones	Simplificar la solución utilizando la técnica de los criterios de medición sobre el problema, emoción y esfuerzo detectado por 4 preguntas abiertas.	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de valoración • Lapicero • Cronograma • Cartulina • Plumones 	60 minutos
		Calificar cada solución sobre la escala valorativa de: "muy mala", "mala", "regular", "buena" o "muy buena".		
	Plan de solución	Realizar el método de preguntas de solución satisfactoria o soluciones combinadas, eligiendo la más eficaz para la parte práctica.	<ul style="list-style-type: none"> • Cronograma de solución y metas a corto y largo plazo • Plan de contingencia • Lista de cotejos • Lapicero 	60 minutos
		Determinar los efectos personales o académicos de la solución en base al método de tiempo, esfuerzo o ganancias emocionales		
Elaborar un plan de contingencia en caso la solución elegida no sea eficaz, eligiendo la segunda opción de mayor puntuación dentro del proceso de evaluación				

	Plan de acción.	<p>Estructurar un plan de acción mediante preguntas de frecuencia, tiempo, espacio, involucrados, entre otros para la fase de la experimentación.</p> <p>Imaginar la solución elegida puesta en práctica y lo que sucedería al poner en marcha el plan de acción</p> <p>Dramatizar el plan de acción con la solución elegida y anotar todo lo que sucedió durante su ejecución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plan de acción • Lista de cotejo • Lapicero • Diapositivas • Cronograma de metas 	60 minutos
Aplicación y comprobación de la solución	Aplicación de la solución	<p>Poner en práctica el plan de acción en base al tiempo, espacio y participantes que involucra el estrés académico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plan de acción • Rubrica de observación conductual • Gráficos • Lista de cotejo 	60 minutos
		<p>Observar las consecuencias y registrar en una lista de cotejo de autorregistro conductual la ejecución de la solución y los resultados que se van generando</p>		
	Autoevaluación	<p>Evaluar los resultados de manera global y elegir la más eficaz según la escala de satisfacción para medir su efectividad.</p> <p>Fijar el progreso a corto y largo plazo para minimizar el estrés académico. Luego, se emplea el método de autorrefuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plan de acción • Escala de medición • Cronograma de metas 	60 minutos

6.1.Desarrollo de las actividades programadas

Sesión 1

Percepción del problema

Objetivo:

Reconocer la naturaleza de los problemas que forman parte de nuestra vida cotidiana.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Diapositivas
- ✓ Video reflexivo
- ✓ Cartulina
- ✓ Plumones

Actividades metodológicas:

- ✓ Reflexionar sobre la existencia e importancia de poder afrontar una situación estresante en el área académica.
- ✓ Realizar una autointerpretación sobre la naturaleza del problema

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

En primera instancia, la facilitadora inicia dando la bienvenida a los participantes realizando el proceso de rapport, así mismo ejecuta el encuadre de la propuesta de intervención en general, en donde incluye el objetivo y la forma con la que se trabajará las siguientes 12 sesiones. Cabe mencionar que, desde que inicia la sesión la facilitadora debe observar detenidamente el desenvolvimiento y avance de los participantes para evaluar la sesión en la lista de cotejo.

- **Desarrollo: (40 minutos)**

Seguidamente, la facilitadora menciona el objetivo de la primera sesión y proyecta el tema haciendo énfasis en la importancia de reconocer la existencia de los problemas estresantes, ya que son parte de nosotros en el desarrollo de nuestra vida cotidiana. (Ver Anexo 07, A).

Luego, a modo de ejemplificar la naturaleza de los problemas, proyecta el video reflexivo: ¿Cómo afecta el estrés a los estudiantes universitarios? para que visualicen la importancia de poder afrontar el estrés académico de manera progresiva. (Ver Anexo 07, B). Posterior al video, los estudiantes responden las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las causas que generan estrés?
- ¿En el ámbito educativo, quienes están más propensos a presentar estrés?
- ¿Te parece correcto que la joven del video tome la decisión de afrontar el estrés?, ¿Por qué?

Después, la responsable brinda 5 minutos para que los participantes reflexionen de manera individual sobre la importancia de reconocer y afrontar los problemas. Por consiguiente, los estudiantes utilizando cartulinas y plumones forman equipos de trabajo (5 a 6 estudiantes) y elaboran un listado de ideas principales sobre lo aprendido en la naturaleza del problema y anotan frases positivas que tendrían en mente cada vez que se encuentren frente a un problema.

- **Cierre: (10 minutos)**

Por grupos exponen el trabajo realizado, y de manera individual mencionan brevemente la propia autointerpretación del significado “problema”, es decir, deben acotar el concepto, valor y grado de naturaleza de forma general. En base a ello, cada grupo tendrá que elogiar el trabajo expuesto del otro.

Finalmente, La facilitadora realiza una retroalimentación sobre la percepción de los problemas, además resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes.

Por otro lado, la facilitadora evalúa la participación de manera general para obtener el logro del objetivo planteado.

Sesión 2

Valoración del problema

Objetivo:

Descubrir las características que representa un problema en común dentro del área académica.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Infografía
- ✓ Video reflexivo
- ✓ Carta de compromiso

Actividades metodológicas:

- ✓ Aprender que un hecho estresante proviene de factores desadaptativos en el área académica y que, existen causas y efectos que generan malestar.
- ✓ Elaborar un análisis comparativo sobre las características de la naturaleza del problema y el desafío a cumplir.

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

Para comenzar, la facilitadora inicia dando la bienvenida a los participantes realizando el proceso de rapport, así mismo realiza el encuadre de la sesión n°2, incluyendo el objetivo y su desarrollo. Así mismo, solicita a 4 voluntarios que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron de la naturaleza de los problemas en la vida cotidiana?
- ¿Cuál fue el ejercicio más significativo de la sesión n°1?
- ¿De qué se tratará la sesión de hoy?
- ¿Qué perspectiva tienen de esta nueva sesión?

- **Desarrollo: (40 minutos)**

Primero, la facilitadora realiza la explicación sobre la conceptualización de los estresores que provienen de factores desadaptativos en el área académica y que, existen causas y efectos que generan malestar mediante una infografía (Ver Anexo 07, C). Luego, 3 estudiantes mencionan lo más significativo de lo aprendido.

Segundo, la responsable proyecta 2 mensajes motivadores en relación a la superación de los problemas con el fin de que los participantes puedan asumir y reconocer que el problema proviene de factores académicos (externos) y personales (internos). (Ver Anexo 07, D).

Tercero, de manera individual los estudiantes deberán elaborar un análisis comparativo sobre las características de la naturaleza del problema y el desafío a cumplir. Este trabajo se realiza con el propósito de rescatar las ideas más importantes sobre la interpretación de los problemas de forma general y el desafío consciente que tendrían para mejorar el área de la salud mental. (Ver Anexo 07, E). Posteriormente, se reúnen en equipos de trabajo y comparten cómo se sintieron y cuáles fueron los resultados del ejercicio trabajado.

- **Cierre: (10 minutos)**

Finalmente, la facilitadora realiza una retroalimentación sobre la valoración de los problemas, así mismo, resuelve aquellas preguntas por parte de los estudiantes.

A su vez, hace entrega de una carta compromiso y esfuerzo a cada participante para que coloquen sus datos generales y se comprometan a cumplir con las siguientes sesiones hasta el término del tratamiento. (Ver Anexo 07, F).

Por otro lado, la responsable evalúa mediante una lista de cotejo la participación de los estudiantes en cada actividad para determinar el logro del objetivo planteado.

Sesión 3

Recogida de información

Objetivo:

Explorar la información del hecho estresante en cuanto a sus principales causas y efectos.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Cuadro comparativo
- ✓ Sobres de colores
- ✓ Limpiatipo

Actividades metodológicas:

- ✓ Realizar una entrevista semiestructurada que aborde el pensamiento, emoción y conducta sobre el estrés académico.
- ✓ Emplear la técnica de la repetición imaginal para identificar las respuestas internas y externas que aparecen en el hecho estresante.
- ✓ Ubicar el problema y su nivel de gravedad en una escala valorativa de 0 (nada) a 10 (muchísimo).

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

En un principio, la facilitadora inicia dando la bienvenida a los participantes realizando el proceso de rapport, luego realiza el encuadre de la sesión n°3, incluyendo el objetivo y su metodología a trabajar. Así mismo, pregunta:

- ¿Cuáles son las características de los problemas de forma general?
- ¿Qué esperan de la sesión de hoy?
- ¿Cómo les gustaría que se realicen las actividades a desarrollar?

- **Desarrollo: (40 minutos)**

Tomando como primer ejercicio, la responsable efectúa una entrevista semiestructurada que indague el ámbito social, nivel de gravedad y frecuencia que radica los estresores académicos y sus reacciones fisiológicas (pensamiento, emoción y conducta) a través de 8 preguntas (Ver anexo 07, G). Para ello, los estudiantes analizan su comportamiento y actitudes que tienen en la actualidad al ejecutar sus responsabilidades académicas y responden cada pregunta en una hoja en alusión al estrés académico.

Seguidamente, la facilitadora aplica la técnica de la repetición imaginal. En primer lugar, cada participante imagina la situación estresante desde adentro (sin verla como un observador externo) y cuestionan lo que piensan y sienten. Segundo, se repite la experiencia, pero esta vez como un observador externo (como si se estuviera viendo un vídeo ejemplar) y se preguntan qué es lo que sucede, qué hacen, qué piensan, dicen y sienten los demás y qué hace, dice, piensa y siente uno mismo. Después anotan todas las respuestas en la misma hoja seguida de las preguntas de la entrevista previa para distinguir la información pertinente o relevante de las propias interpretaciones, es decir, concretan la definición exacta del problema presentado. Como último ejercicio, conceptualizan los estresores académico forma específica para determinar su nivel de gravedad, es decir, se ubica cada estresor externo en una escala de 0 (nada) a 10 (muchísimo). Luego, cada participante observa el puntaje otorgado y reflexiona sobre el estresor académico que tiene mayor nivel de gravedad.

- **Cierre: (10 minutos)**

Para terminar, la facilitadora realiza la retroalimentación sobre la recogida de información pertinente, así mismo, resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes y evalúa mediante una lista de cotejo la participación de los estudiantes en cada actividad para determinar el logro del objetivo planteado.

Sesión 4

Comprensión del problema

Objetivo:

Especificar los estresores académicos y las reacciones fisiológicas que engloban el estrés.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Cuadro comparativo

Actividades metodológicas:

- ✓ Redefinir los estresores académicos y las reacciones fisiológicas que hacen de la situación un hecho estresante.
- ✓ Utilizar palabras clave para sintetizar los términos más resaltantes que engloban el estrés académico.

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

En primer lugar, la facilitadora inicia dando la bienvenida a los participantes, agradeciéndoles por su participación hasta el momento y felicitando por su esfuerzo y compromiso. Al mismo tiempo, realiza el proceso de rapport y el encuadre de la sesión n°4, incluyendo el objetivo y su desarrollo. Luego solicita a 4 participantes para que contesten a las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál es el significado que imparte el estrés académico en sus vidas?
- ¿Qué actividad fue de mayor beneficio para ustedes?
- ¿De qué se tratará la sesión n°4?
- ¿Qué esperan de la sesión de hoy?

- **Desarrollo: (40 minutos)**

Tomando como referencia el estresor de mayor puntuación en la sesión anterior, cada participante deberá analizar y reflexionar en las causas (estresores externos) que habían referido previamente. Seguidamente, haciendo uso de un lapicero y papel, deben enumerar y describir en un cuadro comparativo el estresor académico y las reacciones personales que hacen del ámbito académico un obstáculo en sus responsabilidades, con el fin de tener un mejor análisis de la causa y efecto principal del problema planteado. Una vez que sintetizan la comprensión del problema, deben escribir todas las palabras o frases clave que engloban el análisis intensivo de las condiciones externas e internas de la persona, pueden ser los pensamientos negativos más persistentes o las emociones y comportamientos que implican mayor obstáculo en sus vidas (Ver el ejemplo del Anexo 07, H).

- **Cierre: (10 minutos)**

Al finalizar, todos los participantes se reúnen en un solo grupo y participan de un conversatorio para realizar preguntas reflexivas sobre cómo se sintieron al realizar la sesión y lo que desean lograr al finalizar el tratamiento de forma voluntaria.

A su vez, la facilitadora enfatiza la retroalimentación sobre la comprensión del problema, a su vez, resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes y evalúa la participación de manera general para obtener el logro del objetivo planteado.

Sesión 5

Fijación de metas

Objetivo:

Establecer metas claras y objetivas que se desean cumplir a corto y largo plazo.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Colores
- ✓ Lápiz
- ✓ Lapicero
- ✓ Cartulina
- ✓ Plumones

Actividades metodológicas:

- ✓ Crear un listado de metas y calificarlas a través de la escala porcentual de 10% (mínimo) a 100% (máximo).

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

Como inicio, la facilitadora da la bienvenida a los participantes, agradeciéndoles por su participación hasta el momento. Realiza el proceso de rapport y el encuadre de la sesión n°5, incluyendo el objetivo y la metodología a trabajar. Luego, al azar escoge 5 estudiantes para que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez han planteado metas en el ámbito académico?
- ¿Cuántas metas se han propuesto lograr?
- ¿Cuántas metas han logrado a lo largo de sus vidas?
- ¿Han tratado de cumplir con las metas cuando se sentían estresados?
- Según el título, ¿De qué se tratará la sesión de hoy?

- **Desarrollo: (40 minutos)**

Como primer ejercicio, la facilitadora divide a los estudiantes en 2 equipos de trabajo para que juntos creen una frase positiva y motivadora que genere autoconfianza y la tengan presente durante la sesión (Ver el ejemplo del Anexo 07, I). Esta técnica sirve como aliento y preparación para que puedan ejecutar la fijación de metas.

Posteriormente, los participantes se agrupan por similitud en base a los estresores académicos definidos para que dialoguen sobre cómo se sienten y que les gustaría lograr cuando el problema haya desaparecido. Seguido del conversatorio, de manera individual, haciendo uso de una hoja y lapiceros enumeran un listado de metas generales y especificar que quisieran lograr cuando el problema haya sido resuelto (cabe mencionar que deben considerar todas las ideas posibles tanto primarias como secundarias, no existe un límite de metas). (Ver el ejemplo del Anexo 07, J).

Después deben calificar cada meta a través de la escala porcentual de 10% (mínimo) a 100% (máximo) según su criterio propio, poniendo énfasis en sus recursos y compromiso para cumplirlas. En cuanto realicen este proceso, las metas que tengan calificación de 0 a 5 deben ser eliminadas por falta de consistencia, en su reemplazo, deben crear nuevas metas a cumplir y tener en cuenta el mismo proceso de calificación. Posteriormente, haciendo uso de una cartulina, lapiceros y plumones, elaboran un cuadro de metas a corto y largo plazo, de tal manera que sean organizadas en el tiempo y espacio para que cumplan con el objetivo propuesto.

- **Cierre: (10 minutos)**

Como etapa final, la facilitadora realiza la retroalimentación sobre la fijación de metas, a su vez resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes y evalúa mediante una lista de cotejo la participación de los estudiantes en cada actividad para determinar el logro del objetivo planteado.

Sesión 6

Principios de cantidad y variedad

Objetivo:

Crear diversas estrategias de solución para afrontar los estresores académicos.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lapicero
- ✓ Cronograma de metas
- ✓ Cartulina
- ✓ Plumones

Actividades metodológicas:

- ✓ Aplicar el método del conversatorio grupal para escribir todas las soluciones o ideas posibles que afronten los estresores académicos.
- ✓ Utilizar la técnica de la imaginación tomando un modelo o persona similar con los mismos aspectos, afrontando el problema y anotar cómo lo haría.
- ✓ Clasificar las soluciones según el tipo de estrategia para resolver el estrés académico por medio del cronograma a corto y largo plazo.

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

Como inicio, la facilitadora da la bienvenida a los participantes, agradeciéndoles por su participación hasta el momento. A su vez, realiza el proceso de rapport y el encuadre de la sesión n°6, incluyendo el objetivo y su desarrollo. Al azar se escoge a estudiantes voluntarios para que contesten a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál fue la actividad que generó mayor influencia en sus vidas?
- ¿Qué sintieron al plantear metas realistas?
- ¿Consideran que las metas establecidas están acorde a la realidad y a sus necesidades?

- **Desarrollo: (40 minutos)**

En esta etapa, la facilitadora explica que a partir de esta sesión se dará inicio a la etapa de la solución de problemas. Seguido a ello, proyecta un video reflexivo sobre la capacidad de poder crear soluciones eficientes para luego tomar decisiones concretas que puedan dar un giro al estrés (Ver Anexo 07, K).

Acto seguido, pide a los participantes que escriban en una hoja todas las soluciones que sean posibles para combatir el problema, esta tormenta de soluciones debe ser tanto primordiales como secundarias y deben estar ligados a soluciones externas e internas en el recurso de la propia persona.

Después que hayan escrito las posibles soluciones, promueve una breve pausa de descanso para que los estudiantes puedan estimular su mente por medio de un sonido instrumental. Luego, se retoma la actividad, la facilitadora indica que se reúnan en parejas, en donde el estudiante A pregunta al estudiante B, ¿Qué acciones realizarías para poder el estrés académico?, el estudiante B responde colocando las posibles soluciones que tendría para superar el problema. Luego, cambian de roles y ejecutan la misma secuencia. Ambas respuestas individuales deben ser acopladas a la lista de la tormenta de soluciones previas.

Bajo el mismo ejercicio, las soluciones deben ser agrupadas por la misma estrategia empleada, es decir, su parecido en la significancia, en el tiempo y espacio. En caso existan soluciones individuales que no han sido agrupadas, deben combinar su redacción para producir nuevas soluciones. Posteriormente, trabajarán con el cronograma de metas de la sesión anterior, puesto que las actuales soluciones agrupadas deben ser organizadas a este cronograma según el tiempo a corto y largo plazo, formando así un cronograma concreto de metas y las posibles soluciones para alcanzarlas. (Ver el ejemplo del Anexo 07, L).

- **Cierre: (10 minutos)**

Como etapa final, la facilitadora realiza la retroalimentación sobre los principios de cantidad y variedad, a su vez, resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes y evalúa mediante una lista de cotejo la participación de los estudiantes en cada actividad para determinar el logro del objetivo planteado.

Sesión 7

Anticipación de resultados sobre las posibles soluciones

Objetivo:

Anticipar las consecuencias significativas que ocurrirían luego de ejecutar la solución.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Cronograma de metas
- ✓ Cartulina
- ✓ Plumones

Actividades metodológicas:

- ✓ Descartar las soluciones poco consistentes por falta de recursos, analizando e interpretando su puntuación a través del método de la escala valorativa.
- ✓ Anticipar las consecuencias personales y académicas que ocurrirán en cada solución a través de la técnica de la imaginación.

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

En primera instancia, la responsable saluda a todos los participantes, agradeciéndoles por su participación hasta el momento. A su vez realiza el proceso de rapport y el encuadre de la sesión n°7, incluyendo el objetivo y las actividades a trabajar. Al azar escoge a 4 estudiantes voluntarios para que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo que aprendieron de la sesión anterior?
- ¿Fue fácil poder hallar diversas soluciones para afrontar el estrés?
- ¿Qué perspectiva tienen de esta nueva sesión?
- ¿Están dispuestos a aceptar y mejorar el resultado?

- **Desarrollo: (40 minutos)**

Para poder desarrollar el tema de la sesión, los estudiantes deben tener a la mano el cronograma de metas y las posibles soluciones. Con ayuda de la facilitadora, deberán observar detenidamente el cronograma y eliminar las soluciones poco consistentes por falta de recursos u obstáculos, analizando la puntuación obtenida en la escala de valoración de 0 a 10. Seguidamente, los estudiantes se reúnen en equipos de trabajo y participan de un conversatorio reflexivo para dialogar a cerca de sus respectivos cronogramas finales, se felicitan unos a otros y comparten sus nuevas ideas. Así mismo, con la retroalimentación grupal, en la parte inferior de su cronograma escriben una frase positiva de superación para combatir el problema estresante. Luego, de manera voluntaria, un estudiante deberá compartir su cronograma final de metas y soluciones a corto y largo plazo, añadiendo una reflexión sobre sus propios recursos y la perspectiva que tiene para afrontar el problema.

Como siguiente paso, cada participante deberá imaginar que está ejecutando todo lo concerniente al cronograma final. Acto seguido, deben imaginar las consecuencias personales y académicas tanto positivas como negativas en cada solución para determinar que realmente las soluciones planteadas son efectivas. Después, haciendo uso de una hoja y lapicero, deben plasmar las consecuencias que habían imaginado con anterioridad. (Ver el ejemplo del Anexo 07, M).

- **Cierre: (10 minutos)**

Finalmente, el cronograma está elaborado en 3 partes: metas, soluciones y las consecuencias, todo ello conforma los resultados esperados. La facilitadora realiza la retroalimentación sobre la anticipación de resultados de las soluciones, así mismo, resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes y evalúa mediante una lista de cotejo la participación de los estudiantes en cada actividad para determinar el logro del objetivo planteado.

Sesión 8

Evaluación de las posibles soluciones

Objetivo:

Comparar las soluciones alternativas en base a la medición del problema y la escala de satisfacción.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Cronograma de metas
- ✓ Cartulina
- ✓ Plumones

Actividades metodológicas:

- ✓ Simplificar la solución utilizando la técnica de los criterios de medición sobre el problema, emoción y esfuerzo detectado por 4 preguntas abiertas.
- ✓ Calificar cada solución sobre la escala valorativa de: "muy mala", "mala", "regular", "buena" o "muy buena".

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

Inicialmente, la facilitadora inicia dando la bienvenida a los participantes realizando el proceso de rapport, luego realiza el encuadre de la sesión n°8, incluyendo el objetivo y la metodología a trabajar. Seguido, realiza las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué actividad fue de mayor beneficio para ustedes?
- ¿Qué esperan de la sesión de hoy?

- **Desarrollo: (40 minutos)**

En base al primer ejercicio, la facilitadora solicita a los estudiantes trabajar con el cronograma elaborado hasta la actualidad, teniendo como resultado los siguientes términos: “metas, soluciones y sus respectivas consecuencias”. Posteriormente, se dará inicio a la calificación final de la relación entre los términos mencionados, para ello, con ayuda de la responsable, los chicos deberán simplificar la solución realizando criterios de medición al problema, emoción y esfuerzo, respondiendo las siguientes 4 preguntas:

- ¿Solventará la solución elegida el contexto del estrés académico?
- ¿Se podrá ejecutar con facilidad y adaptación?
- ¿Cuáles son los efectos sobre mí persona a corto y largo plazo?
- ¿Cuáles son los efectos sobre las otras personas a corto y largo plazo?

Como segundo ejercicio para el proceso de evaluación de las soluciones, pueden considerarse los cuatro criterios anteriores y calificar cada solución como "muy mala", "mala", "regular", "buena" o "muy buena". Para ello, deberán escribir en un papel las distintas soluciones y las calificaciones otorgadas a cada criterio (si es el caso) y a cada solución. No siempre es fácil anticipar y evaluar las consecuencias de las posibles soluciones, un método que puede ser útil en algunos casos es imaginar paso a paso la puesta en práctica de las diversas soluciones. (Ver el ejemplo del Anexo 07, N).

- **Cierre: (10 minutos)**

La facilitadora realiza la retroalimentación sobre la evaluación de las posibles soluciones, así mismo, resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes y evalúa mediante una lista de cotejo la participación de los estudiantes en cada actividad para determinar el logro del objetivo planteado.

Sesión 9

Plan de solución

Objetivo:

Seleccionar la solución satisfactoria que tenga más recursos y ventajas de afrontar el estrés académico.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Diapositivas
- ✓ Cronograma de metas
- ✓ Cartulina
- ✓ Plumones

Actividades metodológicas:

- ✓ Realizar el método de preguntas de solución satisfactoria o soluciones combinadas, eligiendo la más eficaz para la parte práctica.
- ✓ Determinar los efectos personales o académicos de la solución en base al método de tiempo, esfuerzo o ganancias emocionales
- ✓ Elaborar un plan de contingencia en caso la solución elegida no sea eficaz, eligiendo la segunda opción de mayor puntuación dentro del proceso de evaluación

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

Como parte inicial, la facilitadora comienza dando la bienvenida a los participantes realizando el proceso de rapport, luego realiza el encuadre de la sesión n°9, incluyendo el objetivo y su desarrollo.

- **Desarrollo: (40 minutos)**

La facilitadora hace un resumen de lo que se trabajó la sesión anterior, con el fin de que puedan conectarse cada vez más con la resolución del problema definido. Luego, proyecta las siguientes 3 preguntas:

- ¿Hay una solución satisfactoria? (que satisfactoria no significa perfecta).
- ¿Requiero mayor información antes de decidir por una estrategia o combinación de estrategias? (de todos modos, la búsqueda de información no debe ser excesiva, ya que esto puede servir para evitar la generación e implementación de una solución)
- ¿Qué estrategia o combinación de estrategias debería seleccionar para experimentarlo en la práctica?

Los participantes se agruparán por afinidad y comentarán su experiencia hasta esta etapa de la intervención. Luego analizan su cronograma final para tomar una decisión de la solución eficaz que afrontará el estrés académico.

Si se piensa que hay una solución satisfactoria y la respuesta a la segunda pregunta es negativa, se pasa a elaborar un plan de solución que resuelva el problema satisfactoriamente. (Ver ejemplo del Anexo 07, Ñ). Con la solución ya definida, los participantes deben analizar las consecuencias de esa solución en tiempo, esfuerzo o ganancias emocionales y estar convencidos de la solución elegida es la correcta.

Por otro lado, es importante elaborar un plan de contingencia, es decir, a parte de la solución primordial y ya definida, los participantes deben elegir otras 2 o 3 soluciones que hayan obtenido puntuaciones altas y están aptas para poder afrontar el estrés académico, puesto que al aplicar la solución A; si no funciona, se aplica la solución B; si esta tampoco genera buenos resultados, se ejecuta la solución C y se define la más consistente. (Ver el ejemplo del Anexo 07, O).

- **Cierre: (10 minutos)**

La facilitadora realiza la retroalimentación sobre la evaluación de las posibles soluciones, así mismo, resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes y evalúa mediante una lista de cotejo la participación de los estudiantes en cada actividad para determinar el logro del objetivo planteado.

Sesión 10

Plan de acción

Objetivo:

Organizar los aspectos más relevantes del plan de acción para afrontar el estrés en la parte práctica.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Diapositivas
- ✓ Cronograma de metas

Actividades metodológicas:

- ✓ Estructurar un plan de acción mediante preguntas de frecuencia, tiempo, espacio, involucrados, entre otros para la fase de la experimentación.
- ✓ Imaginar la solución elegida puesta en práctica y lo que sucedería al poner en marcha el plan de acción
- ✓ Dramatizar el plan de acción con la solución elegida y anotar todo lo que sucedió durante su ejecución.

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

Como parte inicial, la facilitadora comienza dando la bienvenida a los participantes realizando el proceso de rapport, luego realiza el encuadre de la sesión n°10, incluyendo el objetivo y su desarrollo. Luego, realiza las siguientes preguntas:

- ¿Están de acuerdo con las soluciones elegidas en la sesión anterior?
- ¿Qué cosas mejorarían después de experimentar la solución?
- ¿Alguna vez han probado llevarlo a cabo?

- **Desarrollo: (40 minutos)**

Como parte introductoria, la facilitadora muestra un video reflexivo sobre la evolución del problema-solución de una persona y la satisfacción que va teniendo en cada paso. (Ver el Anexo 07, P). Además, explica que la idea es que conforme se va estableciendo y complementando el cronograma con la solución elegida, los estudiantes deben ir analizando cómo será cuando esta sea ejecutada. El siguiente paso será elaborar el plan de acción a partir de la solución identificada (teniendo presente el plan de contingencia según la efectividad de la principal). Se reúnen en parejas y comparten la solución que han elegido, luego cada integrante del dúo debe realizar las siguientes preguntas: (Ver la estructura del Anexo 07, Q).

1. ¿Cómo qué se hará?
2. ¿En qué orden?
3. ¿Cuándo se ejecutará?
4. ¿Quiénes participaran de la solución ejecutada?
5. ¿Con qué frecuencia realizarás esta solución para afrontar el problema definido?

Es necesario también anticipar los posibles obstáculos académicos y/o personales que se pueden encontrar en la aplicación del plan. Para esto, la facilitadora pide a los estudiantes que imaginen lo que tendrá que hacer y lo que puede suceder al ejecutar la solución. Acto seguido, en las mismas parejas deben realizar la representación de roles (el estudiante 1 interpreta a la causa principal del problema y el estudiante 2, se representa así mismo tomando la solución elegida y enfrentando el problema) luego se dará la inversión de roles entre el estudiante 1 y 2. Una vez identificadas las posibles dificultades, la facilitadora que observa cada escena debe pensar en formas de resolverlas o minimizarlas.

- **Cierre: (10 minutos)**

Al terminar, la facilitadora realiza la retroalimentación sobre la evaluación de las posibles soluciones, así mismo, resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes y evalúa mediante una lista de cotejo la participación de los estudiantes en cada actividad para determinar el logro del objetivo planteado.

Sesión 11

Aplicación de la solución mediante el autorregistro

Objetivo:

Comprobar el nivel de efectividad de la solución mediante la experimentación

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Diapositivas
- ✓ Cronograma de metas

Actividades metodológicas:

- ✓ Poner en práctica el plan de acción en base al tiempo, espacio y participantes que involucra el estrés académico.
- ✓ Observar las consecuencias y registrar en una lista de cotejo de autorregistro conductual la ejecución de la solución y los resultados que se van generando

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

Como parte inicial, la facilitadora comienza dando la bienvenida a los participantes, realiza el encuadre de la sesión n°11, incluyendo el objetivo y su desarrollo. En base a la recta final del plan de intervención, la facilitadora pide a los participantes que se pongan de pie y hagan estiramientos para estimular sus músculos y partes tensas del cuerpo.

- **Desarrollo: (40 minutos)**

La facilitadora proyecta el resumen de lo que se ha venido trabajando hasta el momento, para que los estudiantes reconozcan el tiempo y esfuerzo dedicado y que el objetivo es poder afrontar el problema de manera efectiva. (Ver Anexo 07,

R). Así mismo, mediante diapositivas explica cómo se realizará la siguiente puesta en práctica:

2. Se agruparán por afinidad y eligieran a un coordinador por cada equipo para que este al pendiente de los avances de la solución puesta en marcha
3. Por lo general, dentro de la ejecución, deberán llevar a cabo la solución seleccionada base al tiempo, espacio y participantes que involucra el problema para experimentar los obstáculos inesperados, ya sea de tipo académico (oposición o falta de apoyo por parte de otras personas) o personal (inhibiciones emocionales, falta de habilidades, déficit de motivación, creencias erróneas)
4. Se les hará entrega de una lista de cotejo para que registren la experimentación de la estrategia y los resultados que se van generando de la conducta y sus consecuencias. (Ver Anexo 07, S).
5. De igual modo, en la lista de cotejo pueden describir como se están sintiendo e identificar con sus propias palabras el avance de la solución.
6. Cabe mencionar, que la función principal del coordinador será que, durante la semana de aplicación, esté en contacto con los integrantes para verificar el avance su proceso. En caso de que algunos participantes presenten dificultades para ejecutar la solución, se aplicará el plan de contingencia, con el fin de realizar la solución “B” y experimentar su consistencia. De la misma forma, la solución “B” será tomada en cuenta dentro de la lista de cotejo conductual. (Relacionar el Anexo 07-O y el Anexo 07, S).

Todas estas indicaciones forman parte del seguimiento hasta la siguiente sesión para determinar la consistencia en el tiempo de la solución elegida y sea practicada con frecuencia para disminuir el nivel de estrés académico.

- **Cierre: (10 minutos)**

Al terminar, la facilitadora realiza la retroalimentación sobre la evaluación de las posibles soluciones, así mismo, resuelve aquellas dudas por parte de los estudiantes y evalúa la participación de manera general para obtener el logro del objetivo planteado.

Sesión 12

Autoevaluación

Objetivo:

Evaluar los resultados empleando los mismos criterios de calificación utilizados previamente para seleccionar la solución más eficaz.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- ✓ Hoja bond A4
- ✓ Lista de cotejo
- ✓ Lapicero
- ✓ Cronograma de metas

Actividades metodológicas:

- ✓ Evaluar los resultados de manera global y elegir la más eficaz según la escala de satisfacción para medir su efectividad.
- ✓ Fijar el progreso a corto y largo plazo para minimizar el estrés académico. Luego, se emplea el método de autorrefuerzo.

Procedimiento:

- **Inicio: (10 minutos)**

Inicialmente, la responsable saluda a los estudiantes, agradeciéndoles por su participación hasta el momento. A su vez realiza el proceso de rapport y el encuadre de la sesión n°12, incluyendo el objetivo y las actividades a trabajar. Al azar escoge a 4 estudiantes voluntarios para que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Cuál fue la sesión más significativa de la propuesta preventiva?
- ¿Qué avances en cuanto a mejoras haz observado en tu vida rutinaria?
- ¿Cómo consideras que será tu vida después del tratamiento?
- ¿Cuál es la importancia de afrontar el estrés académico?

- **Desarrollo: (40 minutos)**

Los participantes se reúnen con su respectivo coordinador y dialogan los últimos detalles sobre cómo les fue durante la semana al poner en marcha la solución elegida. Luego, trabajan con la lista de cotejo conductual y evalúan los resultados como evaluaron las soluciones respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Esta solución resolvió el problema?
2. ¿Se pudo llevar a cabo con facilidad?
3. ¿Cuáles fueron los efectos sobre mí mismo a corto plazo?
4. ¿Consideras que la solución elegida será una técnica eficaz para trabajarla en el futuro?
5. ¿Cómo crees que serán los efectos causados hacia otras personas a corto y largo plazo?

Para evaluar la solución, se considera el resultado global de la solución. (Ver Anexo 07, T).

Para esta etapa, aquellos que hayan aplicado el plan de consistencia utilizando la solución “B o C”, deberán evaluar de la misma forma con las preguntas y niveles de satisfacción las soluciones: “A, B y C”, para determinar cuál de las 3 presenta mayor recursos y efecto de satisfacción. Cuando se haya encontrado la solución eficaz, se debe tomar en cuenta su progreso a largo plazo, utilizándolo de manera frecuente como una estrategia de afrontamiento ante el estrés académico.

Después de haber determinado el grado de satisfacción, realizan un autorreforzamiento. La facilitadora pide que todos cierren sus ojos, respiran y luego se feliciten a sí mismos, abrazándose de forma individual y luego elogiando a los otros participantes. Además, se obtiene los beneficios de haber resuelto el problema y la consiguiente satisfacción.

- **Cierre: (10 minutos)**

Para finalizar, la facilitadora también refuerza esta conducta con diplomas por haber participado de la propuesta de intervención de manera activa y progresiva; felicita a los participantes y motiva a tener vigente la solución que afrontará el problema definido para cuidar su bienestar psicológico. Esta sesión también será evaluada a criterio de la facilitadora en la lista de cotejo de la sesión n°12.

VII. EVALUACIÓN

El proceso de evaluación dentro de una propuesta de intervención es de suma importancia, puesto que, refleja un mayor panorama de lo que se observa y los resultados globales según la medida que se mantiene en el tiempo. Por lo tanto, para conocer el avance progresivo que presenta la muestra de estudio, es necesario evaluar mediante una lista de cotejo la forma como responden a cada sesión y el cumplimiento conductual ante cada ejercicio en las actividades metodológicas, obteniendo los resultados de manera general y específica en cada sesión para identificar el logro de los objetivos planteados en la técnica Resolución de Problemas, con el propósito de disminuir el nivel de estrés académico.

- ✓ **Lista de cotejo:** Este método evalúa la presencia o ausencia de un listado de indicadores prefijados que muestra el estado actual observacional sobre una población determinada ya sea de forma grupal, individual o por diseño de una propuesta. Se mide dentro de un mecanismo de control durante el desarrollo de un tema ejecutado para demostrar el logro de la misma. (Pérez, 2018).

Lista de cotejo general de la técnica resolución de problemas

Objetivo general: Elaborar una propuesta de intervención para disminuir el estrés académico, mediante la técnica Resolución de Problemas en los estudiantes de una Universidad Privada en la ciudad de Trujillo.

Instrucciones: A continuación, se muestra los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir en la propuesta general. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Luego, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO GENERAL DE LA TÉCNICA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS			
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. El tiempo de duración de las sesiones permite obtener el desarrollo completo de las estrategias planteadas.			
2. Las técnicas aplicadas en la fase de inicio permiten una mejor comprensión de lo que se desarrollará en la sesión			
3. La reunión en equipos de trabajo fortalece el reconocimiento de los problemas entre compañeros.			
4. Los estudiantes realizan el procedimiento de los cronogramas a corto y largo plazo.			
5. Las dudas de los participantes fueron resueltas.			
6. Los estresores han sido controlados con éxito.			
7. Existe un cambio fisiológico positivo para disminuir el estrés académico.			
8. Los estudiantes denotan una satisfacción personal respecto a la solución elegida.			
9. El plan de contingencia resuelve el problema planteado.			
10. Logro de la meta general para disminuir el estrés académico en base a la técnica resolución de problemas			

Sesión 1: Percepción del problema

Objetivo: Reconocer la realidad de los problemas que forman parte de nuestra vida de manera natural y comprender que los problemas deben ser afrontados mediante una mente positiva.

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°1. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA PERCEPCIÓN DEL PROBLEMA			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. El video reflexivo promueve la importancia de afrontar el estrés académico.			
2. La técnica de reflexión grupal genera respuestas positivas ante la aceptación de los problemas.			
3. Los estudiantes reconocen que los problemas forman parte de nuestra vida cotidiana de manera natural.			
4. Los estudiantes logran reconocer la existencia de los problemas personales y ambientales.			
5. Los participantes logran realizar una autointerpretación del significado “problema”.			
6. Los participantes crean ideas innovadoras sobre la importancia de aceptar los problemas			
7. Los participantes crean frases positivas o motivadoras para enfrentar el estrés académico.			
8. Los participantes exponen el trabajo realizado			
9. Los grupos de trabajo realizan comentarios positivos a los demás equipos mediante el elogio.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 2: Valoración del problema

Objetivo: Transformar la perspectiva negativa de las amenazas de factores académicos y personales en oportunidades para sentirse mejor con uno mismo.

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°2. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA VALORACION DEL PROBLEMA			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. Los estudiantes aprenden la transformación de los problemas en oportunidades mediante su participación y actitud positiva.			
2. Los estudiantes comprenden que los problemas académicos son tanto internos como externos en base a sus intervenciones al azar.			
3. Los estudiantes elaboran un cuadro comparativo sobre los problemas actuales y el desafío a cumplir.			
4. Los estudiantes enumeran los problemas actuales que los aquejan en torno al ámbito educativo.			
5.. Los estudiantes escriben sus propios recursos personales para afrontar cada uno de los problemas enumerados			
6. Los estudiantes exponen la transformación del problema y desafío a cumplir, compartiendo un aprendizaje colectivo.			
7. Los estudiantes comprenden con claridad las instrucciones de la escala numérica de 0 (nada) a 10 (muchísimo).			
8. Se resolvieron las dudas e inquietudes de lo trabajado.			
9. Los estudiantes responden de forma efectiva y cooperativa la carta de compromiso y esfuerzo.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 3: Recogida de información pertinente

Objetivo: Llevar a cabo el proceso de la recopilación de información del problema principal respecto a la indagación de la causa y efecto.

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°3. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA RECOGIDA DE INFORMACIÓN PERTINENTE			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. Los participantes escogen el problema más destacado de la escala de 0 al 10 según su nivel de gravedad.			
2. Existe la comprensión de las instrucciones generales de la técnica de la recogida de información personal.			
3. Los estudiantes describen las fuentes estresantes que generan pensamientos negativos.			
4. Los estudiantes describen las emociones que presentan durante y después del problema.			
5. Los estudiantes expresan el comportamiento fisiológico que presentan durante y después del problema.			
6. Se logró obtener todos los detalles del problema: Lugar, personas involucradas, frecuencia e intensidad.			
7. Los estudiantes realizan una autoinspección del problema y reflexionar sobre lo que piensan y sienten.			
8. Los estudiantes logran proyectar su problema en una persona imaginaria y analizar por qué le sucede, qué hacen o dicen los demás.			
9. Se logra concretar el origen, sus causas y consecuencias del problema planteado.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 4: Comprensión del problema

Objetivo: Comprender la naturaleza del problema mediante el análisis de las condiciones externas e interna de la propia persona.

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°4. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA COMPRENSIÓN DEL PROBLEMA			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. Los participantes reflexionan en las causas que originan el problema seleccionado.			
2. Logran elaborar un cuadro comparativo sobre los estresores académicos y las reacciones personales.			
3. Analizan las causas y efectos que repercuten en el problema mencionado.			
4. Los estudiantes identifican palabras clave que engloban el análisis del problema.			
5. Los estudiantes reconocen sus propias condiciones internas y externas que influyen en el problema.			
6. Existe una conexión grupal para compartir sus propias experiencias de lo trabajado.			
7. El cuadro de diálogo promueve la participación activa y voluntaria de los participantes.			
8. Logran exponer con facilidad el cuadro comparativo.			
9. Se resuelven y aclaran las dudas e inquietudes de los estudiantes.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 5: Fijación de metas

Objetivo: Establecer metas específicas que se quieren conseguir a corto y largo plazo.

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°5. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA FIJACIÓN DE METAS			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. Las frases motivadoras influyen en el mejoramiento del estado de ánimo de los estudiantes.			
2. El trabajo grupal permite un intercambio de ideas y experiencias constructivas.			
3. Los estudiantes lograron enumerar un listado de metas generales y específicas para superar el problema establecido			
4. La escala del 0 (nada) a 10 (muchísimo) logró promover buenas puntuaciones en las metas planteadas.			
5. Los participantes reflexionaron en la ejecución inmediata de las metas a corto plazo.			
6. Los participantes reflexionaron en la ejecución futura de las metas a largo plazo.			
7. Se eliminó las metas poco consistentes, por falta de recursos y bajas puntuaciones.			
8. Lograron organizar el cuadro de metas a corto y largo plazo.			
9. Se resuelven y aclaran las dudas e inquietudes de los estudiantes.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 6: Principios de cantidad y variedad

Objetivo: Pensar en diversas soluciones como sea posible para afrontar el problema, sin limitarse a lo convencional

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°6. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LOS PRINCIPIOS DE CANTIDAD Y VARIEDAD			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. Los participantes crean diferentes soluciones sobre el caso presentado por el video reflexivo.			
2. Los estudiantes logran anotar todas las soluciones posibles para combatir el problema.			
3. Se identifica las soluciones primarias y secundarias distribuidas de forma interna y externa.			
4. El sonido instrumental estimula la mente de los estudiantes, logrando su relajación.			
5. El trabajo en parejas logra un intercambio de soluciones internas para incrementarlas ideas de superación personal.			
6. Los estudiantes logran ponerse en el lugar de sus parejas y orientan en las soluciones de la otra persona.			
7. Las soluciones son agrupadas por su significancia, tiempo y espacio.			
8. El cronograma de metas a corto y largo plazo se ajusta a las soluciones elaboradas en la sesión.			
9. Los estudiantes organizan el cronograma de metas y posibles soluciones, sin dejar alguna idea en el aire.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 7: Anticipación de los resultados de las soluciones

Objetivo: Escribir las principales consecuencias significativas que probablemente tenga cada solución.

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°7. Marca con una X en el Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA ANTICIPACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS SOLUCIONES			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. Los estudiantes analizan el cronograma de metas y mejoran algunos detalles como segunda revisión.			
2. Se elimina las soluciones poco consistentes por falta de recursos u obstáculos.			
3. El conversatorio reflexivo permite elogios y comparte nuevas ideas sobre lo trabajado.			
4. Los estudiantes escriben una frase positiva de superación para combatir el problema.			
5. La técnica de imaginación fue ejecutada con éxito			
6. Se observa que los estudiantes están seguros del cronograma planteado.			
7. Los estudiantes escriben las consecuencias inmediatas o futuras en cada una de las soluciones.			
8. Los participantes lograron construir el cronograma de metas en 3 partes: metas, soluciones y las consecuencias.			
9. Los participantes exponen el trabajo realizado de metas y soluciones añadiendo la frase positiva			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 8: Evaluación de las posibles soluciones

Objetivo: Comparar las diversas soluciones alternativas en base a la medición del problema y la escala de satisfacción.

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°8. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA EVALUACIÓN DE LAS POSIBLES SOLUCIONES			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. Los estudiantes son conscientes de lo descrito dentro del cronograma planteado.			
2. Los estudiantes realizan la calificación final en el cronograma de metas y soluciones.			
3. Los criterios de medición permiten evaluar la emoción y esfuerzo de los estudiantes.			
4. Los participantes evalúan las soluciones como muy mala", "mala", "regular", "buena" o "muy buena".			
5. Los estudiantes escriben las distintas soluciones y las calificaciones otorgadas a cada criterio			
6. El método de la imaginación logra concretar el cronograma final			
7. Los estudiantes identifican la emoción, esfuerzo y beneficio de su ejecución.			
8. Los estudiantes se evalúan mediante las preguntas de medición.			
9. Se resuelven y aclaran las dudas e inquietudes de los estudiantes.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 9: Elección de un plan de solución

Objetivo: Seleccionar la solución satisfactoria que tenga más recursos y ventajas de afrontar el problema

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°9. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA ELECCIÓN DE UN PLAN DE SOLUCIÓN			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. Los estudiantes responden las preguntas de medición con claridad y consistencia.			
2. Los equipos de trabajo comentan y comparten sus experiencias durante las sesiones trabajadas.			
3. Los participantes analizan el cronograma final y corrigen algunos detalles descritos.			
4. Toman una decisión para seleccionar la solución satisfactoria.			
5. Se analiza las consecuencias personales de la solución seleccionada según el tiempo, esfuerzo o emoción.			
6. Los estudiantes elaboran un plan de contingencia mediante 3 soluciones que mejoren el problema.			
7. Revisan los puntajes más altos y seleccionan otras soluciones para ser ejecutadas.			
8. Cada estudiante elabora una tabla con la solución, A, B y C, según la calificación.			
9. Se resuelven y aclaran las dudas e inquietudes de los estudiantes.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 10: Elaboración de un plan de acción

Objetivo: Evaluar el plan de acción con el fin de estructurar consecuencias positivas para afrontar el problema antes de llevar a cabo a la práctica.

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°10. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. El video ejemplar promueve en los estudiantes una reflexión por el proceso problema-solución.			
2. Se evidencia un autoanálisis previos a ejecutar la solución seleccionada.			
3. Los estudiantes revisan el plan de solución y el plan de contingencia para asegurarse de la solución elegida.			
4. La actividad grupal genera un intercambio de opiniones sobre las soluciones seleccionadas.			
5. Los estudiantes analizan la ejecución de la solución principal sobre el contexto, tiempo y espacio.			
6. La técnica de imaginación indica lo que tendrán que hacer y lo que puede suceder en la ejecución.			
7. La parejas de trabajo realizan cambios de roles para ejecutar la solución llevada a la práctica.			
8. Se observa e identifica los errores existentes			
9. Se planean soluciones para resolver los errores o minimizarlos.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 11: Aplicación de la solución mediante el autorregistro

Objetivo: Comprobar el nivel de efectividad de la solución mediante la puesta en práctica

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°11. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA APLICACIÓN DE LA SOLUCIÓN MEDIANTE EL AUTORREGISTRO			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. Los estudiantes responden de forma positiva el resumen de los trabajado hasta la actualidad.			
2. El coordinar de cada grupo reúne los requisitos a cumplir con el objetivo de la sesión.			
3. Los estudiantes llevan a la practica la solución principal en el ámbito académico y personal.			
4. Los participantes comprenden la lista de cotejo de los resultados de su comportamiento en la ejecución.			
5. Los estudiantes comprenden la lista de cotejo de los resultados de sus consecuencias positivas y negativas en la ejecución.			
6. Los coordinadores comprenden sus funciones principales			
7. Durante la semana, el coordinador se comunica con los estudiante y reporta las dificultades haladas.			
8. Los estudiantes analizan como sería ejecutado el plan de contingencia en caso existan inconvenientes en la solución A.			
9. Se resuelven y aclaran las dudas e inquietudes de los estudiantes.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

Sesión 12: Autoevaluación

Objetivo: Evaluar los resultados empleando la escala de satisfacción global para medir su efectividad y utilizar el autoelogio como logro obtenido.

Instrucciones: A continuación, se muestran los siguientes criterios que conforman aspectos generales a cumplir dentro de la sesión n°12. Marca con una X en el casillero Si, en caso el criterio cumpla con el objetivo planteado o marca el casillero No, en caso el criterio no cumpla con el objetivo planteado. Posteriormente, registra las observaciones relevantes del criterio establecido.

LISTA DE COTEJO DE LA AUTOEVALUACIÓN			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	ESCALA		OBSERVACIONES
	Si	No	
1. El conversatorio reflexivo permite una conexión entre el coordinador y los participantes.			
2. Los estudiantes evalúan sus resultados según el método de calificación de las previas soluciones.			
3. Consideran que la solución resolvió el problema y se pudo llevar a cabo con facilidad			
4. Los participantes reflexionan sobre las consecuencias dentro del registro de la lista de cotejo.			
5. Se menciona como se encuentra su área académica con las personas involucradas en el problema-			
6. Algunos estudiantes utilizaron el plan de contingencia, debido a que la solución principal no tuvo eficacia.			
7. Algunos estudiantes evaluaron las soluciones B y C para determinar cuál tuvo mejor consistencia.			
8. Todos los participantes de auto elogiaron, abrazándose y felicitándose a sí mismos.			
9. Se observa que los problemas han sido resueltos satisfactorios.			
10. Por lo general, se determina que la sesión trabajada cumple con el objetivo de la sesión.			

VIII. FINANCIAMIENTO

Respecto la metodología dentro de las 12 sesiones, se utilizaron diversos materiales físicos y audiovisuales para realizar las actividades metodológicas. En tal sentido, la incorporación de los materiales posee un costo específico que está organizado en el siguiente cuadro:

MATERIALES	CANTIDAD	COSTO S/.
Hojas bond A4	200 unidades	20.00
Hojas de colores	100 unidades	10.00
Limpiatipo	1 unidad	5.00
Lapiceros	61 unidades	80.00
Cartulina	30 unidades	30.00
Plumones	12 cajas	70.00
TOTAL		155.00

ANEXO 07

MATERIALES Y BASES QUE SE UTILIZAN EN EL PROCEDIMIENTO DE LAS SESIONES

Sesión 01

Percepción del problema

Anexo 07, A:

EXISTENCIA DE LOS PROBLEMAS



A lo largo de la vida, nos encontramos con diferentes situaciones que nos generan emociones fuertes, ya sean de impacto positivo o negativo, pero ambas son parte de nosotros. Los jóvenes están dentro de una edad vulnerable en la que los problemas estresantes de la vida cotidiana se manifiestan con total naturalidad y es de carácter urgente poder solucionarlos

IMPORTANCIA DE RESOLVER LOS PROBLEMAS

- ✓ Cuidamos nuestra salud mental
- ✓ Nos ayuda a tener mayor confianza en nosotros mismos
- ✓ Utilizamos los problemas como retos de superación en la vida
- ✓ Nos brinda experiencias que podemos controlar y prevenir que vuelva a suceder
- ✓ Nos sentimos mejor espiritualmente.

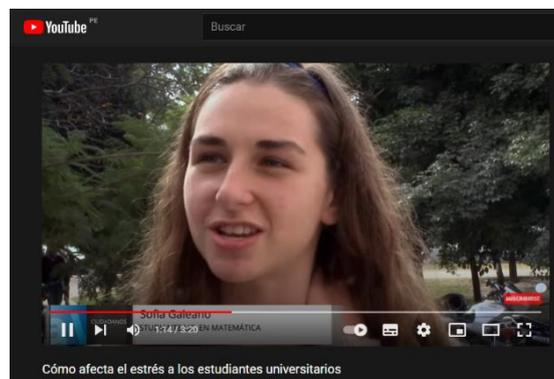


PROCESO DE ACEPTACIÓN

- ✓ Reconocer que los problemas estresantes son cotidianos
- ✓ Los problemas forman parte de nosotros
- ✓ Ocurre en diferentes ámbitos y es para todas las edades
- ✓ No sirve de nada escapar de los problemas
- ✓ Tenemos la capacidad de enfrentarlos como superación en la vida
- ✓ Su duración depende de la forma como se enfrenta



Anexo 07, B:



Link del video: https://www.youtube.com/watch?v=_9Fp4G6_fB8&t=129s

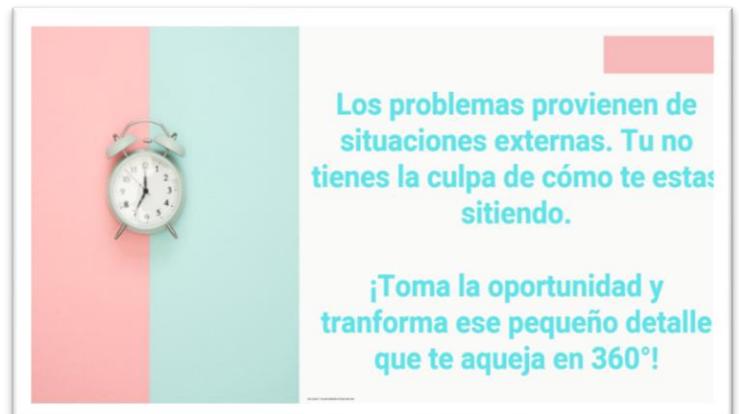
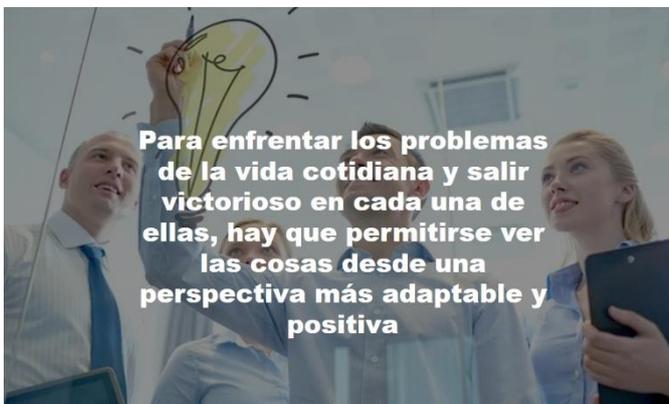
Sesión 02

Valoración del problema

Anexo 07, C:



Anexo 07, D:



Anexo 07, E:

CARACTERÍSTICAS DEL PROBLEMA	DESAFÍO A CUMPLIR
Son parte de nuestra cotidiana	Mejorar el cuidado de la salud mental
Afectan diferentes áreas de nuestra vida	Minimizar el estrés académico
Producen reacciones fisiológicas	Tener pensamientos positivos y adaptables
Tiene un nivel de gravedad	Crear emociones positivas
Pueden ser mejorados y controlados	Tener una conducta de afrontamiento

Anexo 07, F:

Carta de compromiso y esfuerzo

Yo, estudiante del _____ de la carrera de _____ en la facultad de _____, me comprometo a participar de las 12 sesiones que integran la propuesta de intervención cognitivo conductual basada en la técnica Resolución de Problemas para abordar estrategias de afrontamiento que disminuyan el estrés académico. Estoy de acuerdo con dar todo mi esfuerzo y disposición para obtener resultados satisfactorios, siguiendo todos las fases y pasos que concluyan un objetivo en común, Así mismo, ante cualquier duda e inquietud, lo haré presente a la facilitadora encargada de la propuesta para poder continuar con las sesiones.

Estudiante del octavo ciclo
de la carrera de Psicología

Sesión 03

Recogida de información pertinente

Anexo 07, G:

EXPLORACIÓN DEL PROBLEMA

<ul style="list-style-type: none">▪ ¿En qué contexto sucede este problema? Describe el escenario y cómo se produce de inicio a fin▪ ¿Quiénes participan en dicha situación y qué papeles juegan dentro de ella?▪ ¿Qué sucede cuando se presenta este problema? ¿Qué no sucede y que esperas que ocurriera dentro del problema?▪ ¿Con qué frecuencia, duración y/o intensidad sucede? ¿Desde cuándo estas padeciendo este problema?	<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Qué pensamientos se presentan en el desarrollo del problema y que piensas después de dicha situación?▪ ¿Cómo te sientes durante y después del problema? Explica detalladamente las reacciones físicas y psicológicas▪ ¿Cómo se encuentra tu estado de ánimo actualmente al recordar sucesos del problema definido?▪ ¿Qué consecuencias origina el problema y que piensan los demás al ver el desarrollo de este?
---	--

Sesión 04

Comprensión del problema

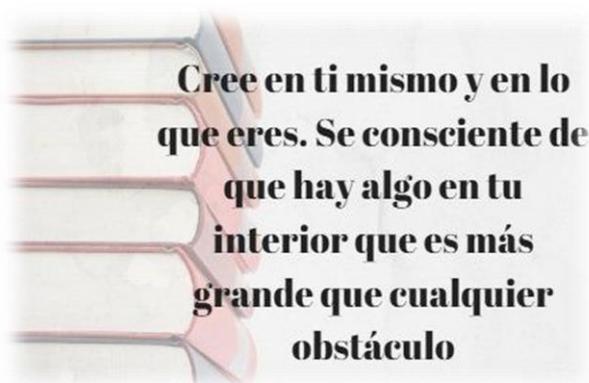
Anexo 07, H:

Estresores académicos	Reacciones personales	Puntuación
Tiempo límite para entregar los trabajos	➤ Fatiga crónica (cansancio permanente)	
El carácter del docente	➤ Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. ➤ Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	➤ Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas). ➤ Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	
Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, trabajos de investigación, etc.).	➤ Ansiedad, angustia o desesperación. ➤ Aumento o reducción del consumo de alimentos.	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	➤ Somnolencia o mayor necesidad de dormir. ➤ Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). ➤ Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	
No entender los temas de la clase.	➤ Problemas de concentración.	
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	➤ Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	
*Por cada problema, otorgar un valor numérico de 0 a 10 según su nivel de gravedad.		

Sesión 05

Fijación de metas

Anexo 07, I:



Anexo 07, J:

METAS GENERALES A TRAZAR	METAS ESPECÍFICAS A TRAZAR
Obtener el grado de Bachiller en Psicología	Dormir 8 horas diarias como mínimo sin interrupciones
obtener el título de Licenciada en Psicología	Tratar de comprender a las personas cercanas a mi cuando estoy estresada
organizar mi tiempo para terminar mis deberes académicos a tiempo	Tener una agenda de control en donde para mis tareas con fecha y hora.
Utilizar recursos personales para sentirme mejor emocionalmente	Estudiar con 2 días de anticipación para ir preparándome para algún examen.
Que mis padres se sientan orgullosos de mis logros	Concluir el semestre con calificaciones altas en todos los cursos

Sesión 06

Principios de cantidad y variedad

Anexo 07, K:



Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=36LAjx9CFng>

Anexo 07, L:

Título del problema definido: Estrés por la acumulación de trabajos en tiempo limite		
TIEMPO	METAS A CUMPLIR	GENERACIÓN DE SOLUCIONES
Corto plazo	Estudiar con 2 días de anticipación para ir preparándome en algún examen	Resaltar las ideas principales para estudiar lo más relevante del tema
	Dormir 8 horas diarias como mínimo sin interrupciones	Cenar más temprano y poner alarma para dormir a la hora
	Tener una agenda de control para organizar mis tareas con fecha y hora.	Tener un horario exacto para comer y saber que alimentos sanos ingerir
Largo plazo	Poder obtener el título de Licenciada en Psicología	Si tengo problemas con el desarrollo de una tarea, pediré ayuda
	Que mis padres se sientan orgullosos de mis logros	Contarles semanalmente de cada logro así sea pequeño
	Organizar mi tiempo para terminar mis deberes académicos a tiempo	Escuchar música de mi preferencia, elogiarme después de cada logro
	Concluir el semestre con calificaciones altas en todos los cursos	Fijar una nota mínima de 16 para lograr un buen promedio ponderado

Sesión 07

Anticipación de los resultados de las soluciones

Anexo 07, M:

Título del problema definido: Estrés por la acumulación de trabajos en tiempo límite.				
TIEMPO	METAS A CUMPLIR	GENERACIÓN DE SOLUCIONES	CONSECUENCIAS BUENAS	CONSECUENCIAS MALAS
Corto plazo	Estudiar con 2 días de anticipación para ir preparándome en algún examen	Resaltar las ideas principales para estudiar lo más relevante del tema	Se incrementará mi atención y las ganas de poder aprender rápido en poco tiempo para realizar otras actividades	Cuando tenga 2 exámenes en una sola fecha, siento que me olvidaré lo que aprendí en el primer curso
	Dormir 8 horas diarias como mínimo sin interrupciones	Cenar más temprano y poner alarmar para acostumbrarme a dormir a la hora	Estar más despejado y no sentirme agotado al realizar las tareas	Con el tiempo duerma más de 8 horas y no poder utilizar ese tiempo para realizar tareas
	Organizar mi tiempo para terminar mis deberes académicos a tiempo	Tener una agenda de control en donde pueda tener organizado mis tareas con fecha y hora.	Poder entregar a tiempo los trabajos y obtener una mejor calificación, puesto que podre comprende lo que voy realizando	Si un día no agendo mis deberes, puedo confundirme en la ilación de mis tareas
	Cuidar mi mente y cuerpo para no sentirme estresado y mal emocionalmente	Escuchar música de mi preferencia, elogiarme después de cada logro	Me sentiré mejor emocionalmente, tendré tiempo para estar con mis amigos y realizar los pasatiempos que más me gusten. Sentiré mejor satisfacción psicológicamente	Puedo sentirme bien emocionalmente, pero no lo lograré si tengo acumulación de tareas o trabajos en fecha límite
Largo plazo	Obtener el título de Licenciada en Psicología	Si tengo problemas con el desarrollo de una tarea, debo pedir ayuda	Podre avanzar de manera más rápida, sin tener obstáculos por falta de entendimiento de la clase. Al sentirme escuchado ya no sentiré estrés	Las personas que me orienten deben aconsejarme acorde a lo que mes están enseñando
	Que mis padres se sientan orgullosos de mis logros con mi promedio ponderado	Contarles los avances de los pequeños logros que voy realizando	Mis padres me brindaran un mejor apoyo dándome palabras de aliento y comprensión cuando tengo muchas tareas	Sentiré mayor presión por tratar de mostrarles los logros alcanzado y si no lo logro no me sentiré bien emocionalmente
	Concluir la carrera con calificaciones altas en todos los cursos	Fijar una nota mínima de 16 para poder obtener un buen promedio ponderado	Podré disfrutar de las vacaciones y aprender algo nuevo, sentiré orgullo por haberme superado con buenas calificaciones.	No creo tener consecuencias malas, porque obtener buenas calificaciones serán un orgullo de mi esfuerzo

Sesión 08

Evaluación de las posibles soluciones

Anexo 07, N: Elección de la solución

GENERACIÓN DE SOLUCIONES	CONSECUENCIAS BUENAS	CONSECUENCIAS MALAS	VALORACIÓN POR NIVELES
Resaltar las ideas principales para estudiar lo más relevante del tema	Se incrementará mi atención y las ganas de poder aprender rápido en poco tiempo para realizar otras actividades	Cuando tenga 2 exámenes en una sola fecha, siento que me olvidaré lo que aprendí en el primer curso	Regular
Cenar más temprano y poner alarma para dormir temprano	Estar más despejado y no sentirme agotado al realizar las tareas	Con el tiempo duerma más de 8 horas y no utilizaré ese tiempo para realizar tareas	Regular
Tener una agenda de control en donde pueda tener organizado mis tareas con fecha y hora.	Poder entregar a tiempo los trabajos y obtener una mejor calificación; así comprenderé lo que voy realizando	Si un día no agendo mis deberes, puedo confundirme en la ilación de mis tareas	Muy buena
Escuchar música de mi preferencia, elogiarme después de cada logro	Me sentiré mejor emocionalmente, tendré tiempo para estar con mis amigos y realizar los pasatiempos que más me gusten.	Puedo sentirme bien emocionalmente, pero no lo lograré si tengo acumulación de tareas o trabajos en fecha límite	Regular
Si tengo problemas con el desarrollo de una tarea, debo pedir ayuda	Podre avanzar más rápido, sin tener obstáculos por falta de entendimiento de la clase. Al sentirme escuchado ya no sentiré estrés	Las personas que me orienten deben aconsejarme acorde a lo que mes están enseñando	Buena
Contarles los avances de los pequeños logros que voy realizando	Mis padres me brindaran un mejor apoyo dándome palabras de aliento y comprensión cuando tengo muchas tareas	Sentiré mayor presión por demostrar logros alcanzado y si no lo logro no me sentiré bien emocionalmente	Regular
Fijar una nota mínima de 16 para poder obtener un buen promedio ponderado	Podré disfrutar de las vacaciones y aprender algo nuevo, sentiré orgullo por haberme superado con buenas calificaciones.	No creo tener consecuencias malas, porque obtener buenas calificaciones serán un orgullo de mi esfuerzo	Buena

Sesión 09

Elección de un plan de solución

Anexo 07, Ñ: Elección de la solución

GENERACIÓN DE SOLUCIONES	CONSECUENCIAS BUENAS	CONSECUENCIAS MALAS	VALORACIÓN POR NIVELES
Tener una agenda de control en donde pueda tener organizado mis tareas con fecha y hora.	Podré entregar a tiempo los trabajos y obtener una mejor calificación, puesto que podre comprende lo que voy realizando	Si un día no agendo mis deberes, puedo confundirme en la ilación de mis tareas	Muy buena

Anexo 07, O: Elección del plan de contingencia

GENERACIÓN DE SOLUCIONES	CONSECUENCIAS BUENAS	CONSECUENCIAS MALAS	VALORACIÓN POR NIVELES
Si tengo problemas con el desarrollo de una tarea, debo pedir ayuda	Podré avanzar de manera más rápida, sin tener obstáculos por falta de entenderé la clase. Al sentirme escuchado ya no sentiré estrés	Las personas que me orienten deben aconsejarme acorde a lo que mes están enseñando	Buena
Fijar una nota mínima de 16 para poder obtener un buen promedio ponderado	Podré disfrutar de las vacaciones y aprender algo nuevo, sentiré orgullo por haberme superado con buenas calificaciones.	No creo tener consecuencias malas, porque obtener buenas calificaciones serán un orgullo de mi esfuerzo	Buena

Sesión 10

Elaboración de un plan de acción

Anexo 07, P:



Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=JswcKQPOGkg>

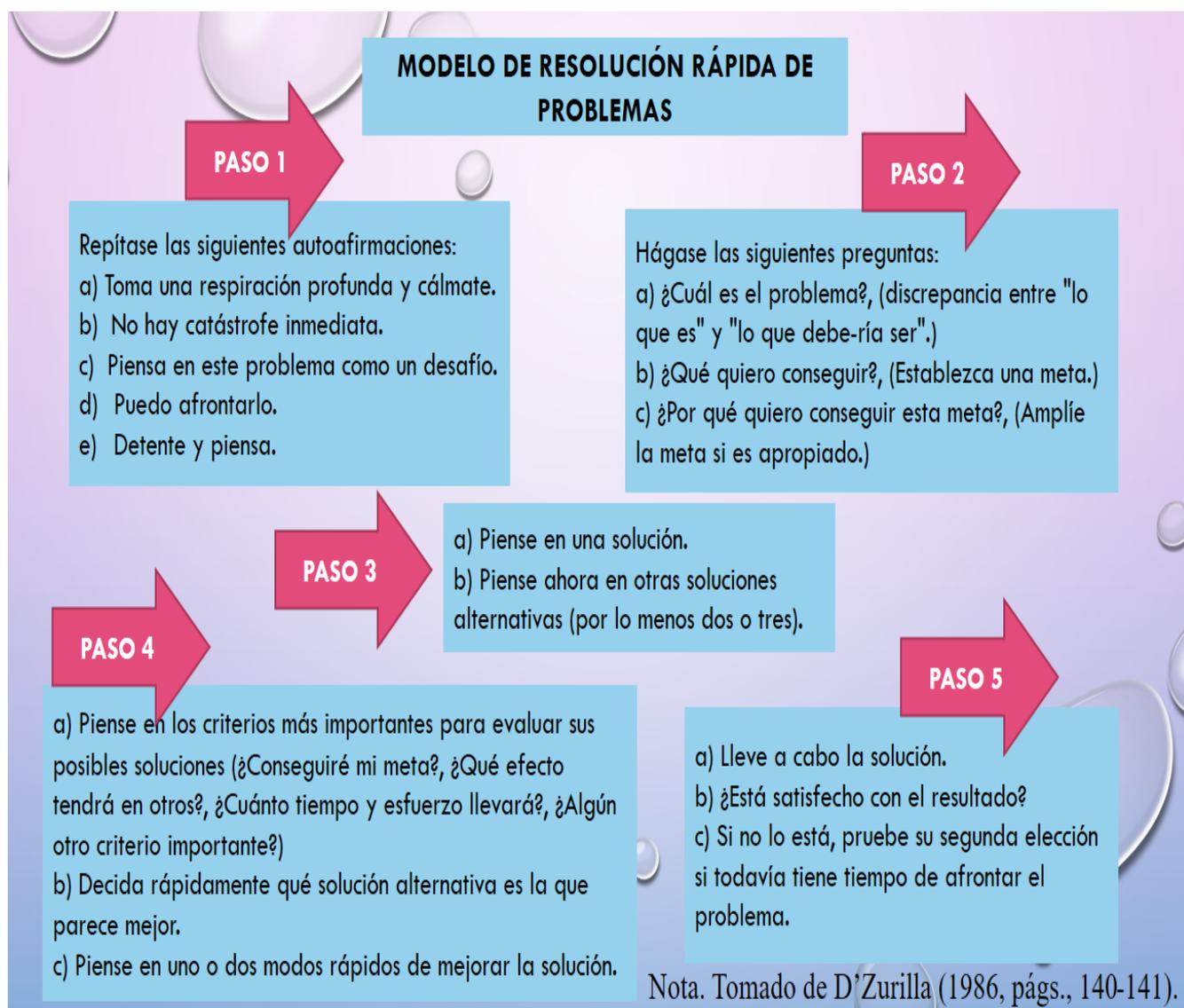
Anexo 07, Q:

SOLUCIÓN SATISFATORIA					
Tener una agenda de control en donde pueda tener organizado mis tareas con fecha y hora					
CONSECUENCIAS BUENAS	PREGUNTAS RELEVANTES	RESPUESTA DETALLADA	RECURSOS INTERNOS	TIEMPO	MATERIALES
Poder entregar a tiempo los trabajos y obtener una mejor calificación, puesto que podre comprende lo que voy realizando	1. ¿Cómo qué se hará? 2. ¿En qué orden? 3. ¿Cuándo se ejecutará? 4. ¿Quiénes participaran de la solución ejecutada? 5.¿Con qué frecuencia realizarás esta solución para afrontar el problema definido?				
CONSECUENCIAS MALAS					
Si un día no agendo mis deberes, puedo confundirme en la ilación de mis tareas					
VALORACIÓN POR NIVELES					
Muy buena					

Sesión 11

Aplicación de la solución mediante el autorregistro

Anexo 07, R:



Anexo 07, S: Lista de cotejo

A continuación, el siguiente formato tiene como objetivo determinar un autorregistro conductual según los avances demostrados en la solución definida a partir de la técnica Resolución de problemas para disminuir el estrés académico. Por lo tanto, lee atentamente cada enunciado y marca con una X en el casillero SI, en caso consideres estar de acuerdo con la expresión, o marca el casillero NO, en caso no estés de acuerdo con la expresión.

LISTA DE COTEJO DE AUTORREGISTRO CONDUCTUAL			
EVALUACIÓN POR CONDUCTA	ESCALA		OBSERVACIONES
	SI	NO	
1.Existe un cambio notorio para combatir el problema definido.			
2.Emocionalmente, siento que me encuentro satisfecha con la solución aplicada.			
3.Existe una disminución de los síntomas físicos			
4.Existe una disminución de los síntomas psicológicos.			
5.Siento una mejor adaptación en el contexto académico.			
6.El tiempo que dura la solución es suficiente para que ocurra un cambio.			
7.Antes de aplicar la solución me siento insegura de su efectividad.			
8.Existen obstáculos cuando desarrollo la aplicación de la solución frente al problema.			
9.Después de aplicar la solución, siento satisfacción espiritualmente.			
10.Por lo general, la solución seleccionada causa un efecto positivo en su aplicación.			

Sesión 12

Autoevaluación

Anexo 07, T:

Califique la medida en que se sintió satisfecho con el resultado global de su solución rodeando un número en la siguiente escala:									
-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5
Extremadamente insatisfactoria	Moderadamente insatisfactoria	Algo insatisfactoria	Algo satisfactoria	Moderadamente satisfactoria	Extremadamente satisfactoria				

Nota. Tomado de D´Zurilla (1986, págs. 236-239).