



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PRESENCIAL**



**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO
CLÍNICO**

TEMA:

**ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE Y EL COMPORTAMIENTO
ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA GLADYS CEDEÑO DE OLIVO**

AUTOR:

WILSON MANUEL GRANJA GUAGCHINGA

TUTOR:

MSC. FLOR CARRIEL PAREDES PhD.

QUEVEDO- ECUADOR

2023



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PRESENCIAL



DEDICATORIA

Esta meta, como todas las que he logrado hasta hoy y las que vendrán si tú me lo permites son principalmente para ti, mi Dios, para ti que has estado a mi lado en todo momento, en las veces que sentía no poder más, en las alegrías, tristezas, angustias y soledad, que tuve en todo este trayecto, estuviste ahí haciéndome saber y sentir que todo estaría bien, que las cosas siempre pasan por algo, y que no hay mal que por bien no venga, y que no das batallas a quien no las pueda superar.

A mi mamá que amo y admiro tanto, por todo lo que has hecho por nosotros, por todo tu sacrificio y dedicación, por enseñarme que hay cosas difíciles, pero no imposibles, por ser una guerrera que jamás te dejaste avasallar por las circunstancias, a mi hermana que son mi gran tesoro, a mi padre que también fue parte de vida.

Para ti abuelita, abuelito y primos que desde el cielo me cuidan, me guían y siempre están junto a mí y estoy seguro que estarían orgullosos. A ustedes, mi pilar fundamental, mi orgullo y mi fortaleza, para ustedes por quienes daría mi vida, a quienes he extrañado todo este tiempo estando lejos, este logro no es mío, es nuestro.

Wilson Manuel Granja Guagchinga



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PRESENCIAL



AGRADECIMIENTO

Gracias en primer lugar a ti mi Dios, por ser mi guía, por la fuerza para estar de pie día tras día, por la vida, por la salud, por mi familia, porque hasta el día de hoy me has hecho saber que estas aquí junto a mí.

A ti mamita por todo lo que me has brindado a lo largo de mi vida, que me has enseñado a ser un luchador como tú, te amo con mi vida entera, gracias por la fortaleza que me brindas, por el gran ejemplo que me das y sobre todo por tu amor incondicional, por ti y para ti todo, gracias a ti padre también por ser un ser humano bueno con tus defectos y virtudes

A mi hermana gracias por su cariño. A ustedes mi motor, mi ejemplo, mi fortaleza, mi orgullo por ustedes todo, infinitas y mil veces gracias

Gracias a mi abuelita, abuelito y primos que han estado a mi lado y jamás se han ido, aunque físicamente no lo estén, los puedo sentir en cada adversidad, en cada sonrisa, en cada momento haciéndome saber que todo estará bien y que yo puedo y que ustedes estarán aquí.

Gracias a todas las personas que compartieron sus conocimientos y experiencias a lo largo de este trayecto.

Wilson Manuel Granja Guagchinga



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PRESENCIAL**



AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **Wilson Manuel Granja Guagchinga**, portador de la cédula de ciudadanía 1205440967, en calidad de autor del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de **PSICÓLOGO CLÍNICO**, declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

**ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE Y EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR EN LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA GLADYS CEDEÑO DE OLIVO**

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

WILSON MANUEL GRANJA GUAGCHINGA

1205440967



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PRESENCIAL



Quevedo, 10 de octubre, 2023

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL
INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A
LA SUSTENTACIÓN.

En mi calidad de Tutor del informe final del proyecto de investigación, designado por el Consejo Directivo con **Oficio N° 073-UIC-FCJSE**, con fecha **del 13 de septiembre de 2023**, mediante **RESOLUCIÓN H.C. D – FAC.CJ.S.E.- N.º 011-2023**; certifico que la **SR. WILSON MANUEL GRANJA GUAGCHINGA**, ha desarrollado el informe final del proyecto de investigación denominado: **ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE Y EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA GLADYS CEDEÑO DE OLIVO.**

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del informe final del proyecto de investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar la comisión de especialistas de sustentación designado para la defensa del mismo.

Dra. Flor Del Rocío Carriel Paredes. PHD.
DOCENTE TUTOR DE LA FCJSE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PRESENCIAL



RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo formular la incidencia del estrés en el comportamiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo que estarían presentado ciertos síntomas por acaecimientos traumáticos, ausencia de seres queridos que pueden llegar a originar ciertas conductas que afectan el desempeño escolar y habilidades sociales de los estudiantes tanto dentro como fuera del aula, e inclusive en sus mismos hogares. La disposición del estudio fue específica, utilizando la investigación vinculada con el nivel representativo, porque por medio de la recapitulaciones y observaciones se procuró conocer las causas y consecuencias entre las dos alternativas propuestas, para así clarificar el estrés en los estudiantes, según incuestionables criterios. Además, tuvo un nivel aclaratorio debido a que se manifiesta a través de la teoría y las investigaciones bibliográficas las variables investigadas. La propuesta presentada se estableció en la investigación documental bibliográfica para exponer de manera teórica y científica el proceso de investigación planteada y la posible alternativa de solución que generó la misma. La muestra con la que se trabajó corresponde a alumnos adolescentes de los últimos años de educación básica de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo, de acuerdo a los datos proporcionados por la Institución y considerando una población de 50 estudiantes, 50 padres de familia y 10 docentes.

Palabras claves: Estrés – Conducta – Instituciones educativas – Contexto escolar



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PRESENCIAL



ABSTRACT

The purpose of this research was to formulate the incidence of stress on the school behavior of the students of the Gladys Cedeño de Olivo Educational Unit who would have presented certain symptoms due to traumatic events, absence of loved ones that may lead to certain behaviors that affect performance school and social skills of students both inside and outside the classroom, and even in their own homes. The disposition of the study was specific, using the research linked to the representative level, because by means of the recapitulations and observations it was tried to know the causes and consequences between the two proposed alternatives, in order to clarify the stress in the students, according to unquestionable criteria. It also had an explanatory level because the variables investigated are manifested through the theory and bibliographic research. The proposal presented was established in the bibliographic documentary research to explain in a theoretical and scientific way the proposed research process and the possible alternative solution that generated it. The sample that was worked corresponds to adolescent students of the last years of basic education of the Gladys Cedeño de Olivo Educational Unit, according to the data provided by the Institution and considering a population of 100 students, 100 parents and 10 Teachers

Keywords: Stress - Behavior - Educational institutions - School context



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PRESENCIAL**



**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE Y EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA GLADYS CEDEÑO DE OLIVO**, PRESENTADO POR EL SEÑOR: **WILSON MANUEL GRANJA GUAGCHINGA**, OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:

**WILSON ROBERTO BRIONES
CAICEDO
DELEGADO DEL DECANA**

**LILIANA IVETH URQUIZA
MENDOZA
PROFESOR ESPECIALISTA**

**MAXIMO FERMNANDO TUBAY
MOREIRA
DELEGADO DE LA UIC**

**SANDRA VITERI GARCIA
SECRETARIA DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PRESENCIAL



Quevedo, 9 de octubre, 2023

CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS
FUENTES EN EL SISTEMA DE ANTIPLAGIO

En mi calidad de Tutor del informe final del proyecto de investigación del **SR. WILSON MANUEL GRANJA GUAGCHINGA**, cuyo tema es: **ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE Y EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA GLADYS CEDEÑO DE OLIVO**; certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio, obteniendo como porcentaje de similitud de **[20%]**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el trabajo final el porcentaje máximo permitido según el **Artículo 61 de la Normativa de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Técnica de Babahoyo** considera hasta el 20%, se **APRUEBA** el trabajo de titulación para que el estudiante continúe a la fase de defensa.

Se adjunta el informe del sistema antiplagio como evidencia del porcentaje indicado.

Dra. Flor Del Rocío Carriel Paredes. PHD.
DOCENTE TUTOR DE LA FCJSE

ÍNDICE GENERAL

Contenido

PORTADA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL	iv
CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN.	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	viii
CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES EN EL SISTEMA DE ANTIPLAGIO	ix
ÍNDICE GENERAL	x
ÍNDICE DE TABLA.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1. Idea o tema de investigación	3
1.2. Marco contextual	3
Contexto Internacional	3
Contexto Nacional	4
Contexto Local	5
Contexto Institucional.....	5
1.3. Situación problemática	6
1.4. Planteamiento del problema	7
1.4.1. Problema General o Básico	7
1.4.2. Sub-problemas o Derivados	7
1.5. Delimitación de la investigación.....	8
1.6. Justificación.....	9
1.7. Objetivos de investigación	10
1.7.1. Objetivo general.....	10

1.7.2. Objetivos específicos.....	10
MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	11
2.1. Marco conceptual	11
Estrés	11
El estrés: Origen y consecuencias	12
Estrés e inteligencia emocional.....	14
El estrés como problema de salud durante la adolescencia	15
Manifestaciones de estrés y relaciones intrafamiliares en estudiantes	17
Estrés académico	18
Tolerancia al estrés y autoestima en adolescentes.....	19
Perspectivas actuales del estrés	21
Estrés y hábitos de estudio	23
Estrés académico y agresividad en estudiantes adolescentes	24
Eutres (estrés positivo)	25
Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes.....	26
Principales factores sociales que generan estrés.....	29
Estrés y ansiedad en estudiantes adolescentes	30
Conductas disruptivas en adolescentes	32
Comportamiento adolescente desajustado en las redes sociales virtuales	34
Prevención escolar de trastornos del comportamiento en adolescentes	36
Comportamientos de riesgo para la salud en los adolescentes	37
Predominancia del autoconcepto en estudiantes con conductas antisociales	39
Vínculo parental y agresividad en adolescentes	41
Satisfacción familiar y conducta disocial en adolescentes	43
Factores psicosociales y comportamiento en el uso de TIC en adolescentes	45
Adaptación de conducta en los adolescentes	46
Consecuencias del deterioro de la convivencia escolar	48
Violencia intrafamiliar y la problemática del adolescente	51
Comportamiento agresivo adolescente en el ámbito institucional.....	52
2.1.1. Marco referencial sobre la problemática de investigación	55
Antecedentes investigativos	55
2.1.2. Categorías de análisis.....	57
2.1.3. Postura teórica.....	58
2.1.4. Hipótesis	62

2.1.4.1.	Hipótesis General o Básica	62
2.1.4.2.	Sub-hipótesis o Derivadas	62
2.1.5.	Variables	62
CAPITULO III		63
3.1.	Resultados obtenidos de la investigación	63
3.1.1.	Pruebas estadísticas aplicadas	63
3.2.	Conclusiones específicas y generales	64
3.2.1.	Conclusiones Específicas	64
3.2.2.	General.....	64
3.3.	Recomendaciones específicas y generales	65
3.3.1.	Recomendaciones específicas	65
3.3.2.	General.....	66
CAPÍTULO IV.....		67
4.1.	Propuesta de aplicación de resultados	67
4.1.1.	Alternativa obtenida	67
4.1.2.	Alcance de la alternativa	67
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativa	68
4.1.3.1.	Antecedentes	68
4.1.4.	Justificación.....	69
4.1.5.	Objetivos	70
4.1.5.1.	General.....	70
4.1.5.2.	Específicos.....	70
4.2.	Estructura general de la propuesta	71
Título.....		71
Componente		71
4.3.	Resultados esperados de la alternativa.....	93
Bibliografía.....		94
ANEXOS.....		98

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Matriz de involucrados.....	63
Tabla 2 Hábito de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 3 Está satisfecho (a) con la ayuda que recibe de sus familiares cuando tiene un problema	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 4 ¿Regularmente su representado tiene dificultad para expresar lo que siente o piensa? Marcador no definido.	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 5 ¿Su representado siente la misma vitalidad para disfrutar las actividades que realiza durante un día normal en su vida?	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 6 ¿Considera que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases?	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 7 ¿A sus estudiantes le incomodan situaciones que habitualmente no le molestaban ni le llamaban la atención?	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Hábito de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 2 Está satisfecho (a) con la ayuda que recibe de sus familiares cuando tiene un problema	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 3 ¿Regularmente su representado tiene dificultad para expresar lo que siente o piensa?	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 4 ¿Su representado siente la misma vitalidad para disfrutar las actividades que realiza durante un día normal en su vida?	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 5 ¿Considera que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases?	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 6 ¿A sus estudiantes le incomodan situaciones que habitualmente no le molestaban ni le llamaban la atención?	¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCIÓN

Hablar de estrés académico en la actualidad, es reseñar a uno de los problemas de salud que afectan a los estudiantes adolescentes durante las etapas de formación académica, por lo que es preponderante describir como referencia psicológica a este fenómeno multivariable como el proveniente de la interacción entre el individuo y los sucesos que trascurren durante el proceso enseñanza-aprendizaje, y que consienten registrar que diariamente los alumnos están llamados a autoexigirse y a convivir con los retos que les demanda una gran cantidad de recursos físicos, psicológicos y comportamentales, que a su vez requieren del organismo estrategias para afrontar.

Existen múltiples razones por las que los jóvenes se preocupan, la fundamental razón, parte del hogar o la familia, cuando uno o los dos padres no se comunican con sus hijos o bien el hijo no se siente comprendido, también porque los padres no pueden demostrar el afecto, en general los padres quieren a sus hijos, pero a muchos les cuesta demostrar ese afecto o cariño.

Los requerimientos académicos que existen dentro de las aulas de clase y los hogares son las principales causas del estrés escolar, por lo que, los elementos biológicos, cognitivos y conductuales son considerados relevantes para estudiar las causas que ocasionan el estrés escolar, tanto así que los problemas de bajo rendimiento, son efecto de un desajuste entre los objetivos propuestos por el maestro, por el programa, las metodologías empleadas y las capacidades actuales de los estudiantes para asimilarlas y utilizar la experiencia y los conocimientos a situaciones nuevas.

En la presente investigación se consideró el estudio del estrés en el adolescente como un factor que podría incidir negativamente en el comportamiento escolar en los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo, limitante la capacidad de repuesta de estos en

los procesos de enseñanza-aprendizaje que son direccionados dentro del aula por los docentes que al final, también podrían ser componentes detonantes de los síntomas estresores.

CAPITULO I

DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Idea o tema de investigación

ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE Y EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA GLADYS CEDEÑO DE OLIVO, AÑO 2023

1.2. Marco contextual

Contexto Internacional

Las exigencias académicas estandarizadas a nivel mundial, obligan a los estudiantes adolescentes a estar en un ambiente lleno de nerviosismo y ansiedad, parecido perfecto para describir lo que causa el estrés en las aulas de educación básica y media, situación de la que desafortunadamente no escapa ningún estudiante, debido a que el estrés académico ha llegado a ser un problema de salud que se incrementa en forma alarmante en las diferentes instituciones de nivel medio, por lo que, se infiere que su presencia podría afectar el bienestar subjetivo de los estudiantes.

Por esto, es necesario difundir el conocimiento sobre este problema y los diferentes factores que son el detonante para que se genere estrés académico; todo esto con la finalidad de prevenirlo, diagnosticarlo e iniciar su abordaje psicoterapéutico temprano, evitando de esta forma las consecuencias y los efectos tan intensos que tiene sobre el estudiante adolescente. El estrés académico se manifiesta como una relación particular que establece un estudiante dentro del entorno educativo, el cual es evaluado por el sujeto como desbordante de sus recursos

poniendo en peligro su bienestar psicológico, y que en varios países es considerado como productor de alteraciones en el estado emocional, logrando ser el responsable de dificultades en las relaciones interpersonales o de la salud física y mental.

Contexto Nacional

El estrés académico se manifiesta como una relación particular que establece un estudiante dentro del entorno educativo, el cual es evaluado por el sujeto como desbordante de sus recursos poniendo en peligro su bienestar psicológico. En la actualidad es considerado como generador de alteraciones en el estado emocional, logrando ser el responsable de dificultades en las relaciones interpersonales o de la salud física y mental.

La presión -que por lo general la ejercen los padres de familia- crea estados de ansiedad, irritabilidad e inseguridad entre los estudiantes; con esta última -incluso- se corre el riesgo de olvidar lo aprendido durante el examen. De allí la importancia de contar con momentos de esparcimiento. Según una publicación del diario el comercio del 24 de junio del 2016, la organización ExamTime, una de las recomendaciones para disminuir los niveles de estrés es la ingesta de chocolate negro. Esto reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés). KidsHealth, por su parte, recomienda respirar profundamente cada 35 minutos mientras se estudia para así oxigenar el cerebro.

Por otra parte, El Comercio (2019) refiere que, cada estudiante responde de manera diferente a la sobrecarga de actividades, pero cuando está a punto de finalizar el año lectivo, el estrés pasa factura, por esto, los psicólogos son quienes más alertan sobre los peligros que conlleva el exceso de tareas en la etapa estudiantil advirtiéndole que cuando el estrés sobrepasa los límites genera también problemas de concentración, lo que, a su vez, incide en el bajo rendimiento académico. Para muchos estudiantes es un reto adaptarse a situaciones agobiantes,

porque las demandas escolares superan sus capacidades para llevarlas a cabo, esta sensación también la comparten los maestros.

Contexto Local

En ciudades como Quevedo, los estudiantes adolescentes experimentan a diario, en el trabajo, en el estudio síntomas estresores y los factores que influyen en los niveles que cada uno pueda presentar, sin embargo, se ha determinado que no es únicamente en el ámbito laboral, sino también en otros aspectos de la vida personal ajenos al trabajo pero que, en cierto momento también influyen en el mismo

Por otra parte, en la ciudad, el trabajo y el estudio llega a ser, en algunos casos, una necesidad para el adolescente y una oportunidad de trabajo para mejorar las condiciones de vida, para esto, el adolescente se esfuerza y trabaja de manera exagerada lo que constituye un daño para su salud, en la felicidad personal, relaciones interpersonales y para el funcionamiento dentro de la sociedad.

Además, todos los adolescentes manejan niveles diferentes en pequeñas cantidades que constituye un estrés positivo y natural, establece una energía para realizar las tareas satisfactoriamente; el problema incide cuando el estrés negativo afecta el desempeño de las tareas y lejos de ayudar se convierte en una amenaza para la salud, que repercute en la formación académica.

Contexto Institucional

En la presente investigación se establecerá el nivel de estrés en adolescentes que estudian y en algunos casos también deben realizar otras actividades en casa como ayudar a sus padres en tareas domésticas o laborales. El estrés académico se manifiesta como una

relación particular que establece un estudiante dentro del entorno educativo, el cual es evaluado por el sujeto como desbordante de sus recursos poniendo en peligro su bienestar psicológico.

En este periodo lectivo, muchos de los docentes de la unidad educativa han llegado a considerar al estrés como un generador de alteraciones en el estado emocional, logrando ser el responsable de dificultades en las relaciones interpersonales o de la salud física y mental en algunos de sus estudiantes.

1.3. Situación problemática

El estrés académico es una dificultad que permanece en las múltiples exigencias del ambiente escolar, confirmándose por la ciencia como por la experiencia de expertos en temas de la salud mental, quienes apuntan que el estrés en los estudiantes adolescentes no debe ser tomado a la ligera, debido a las grandes exigencias que se le establecen e imponen a muchos de los alumnos, añadiendo con esto, vulnerabilidad psicológica, la probabilidad de involucramiento en el consumo de alcohol, depresión y bajos niveles de afrontamiento con respecto a esto problemas que podrían disminuir la capacidad intelectual, física y mental.

La adolescencia es una etapa de la vida en la que los individuos experimentan una serie de influencias físicas, psicológicas y sociales. Estas influencias pueden generar estrés en los adolescentes, y se pueden identificar varios factores estresantes comunes en esta etapa. Algunos de estos factores incluyen el desarrollo puberal, los cambios hormonales, el aumento de la sexualidad, los cambios en la relación con los padres, los cambios en la relación de los padres hacia los adolescentes, el desarrollo de nuevas habilidades cognitivas, los roles de género, las presiones de otros adolescentes, la psicopatología de los padres, los cambios en la escuela, las mudanzas familiares, la falta de armonía marital entre los padres, el encuentro con las autoridades, el maltrato sexual, la hospitalización y la enfermedad física.

La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y no tienen los recursos necesarios para enfrentarla. Por lo tanto, es importante estudiar algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes. Además de la dificultad de la transición de la dependencia de la infancia a la independencia y autonomía de la adultez, los adolescentes también se enfrentan al desafío de aprender a utilizar nuevamente habilidades cognitivas desarrolladas. Durante este proceso, los adolescentes desarrollan nuevas relaciones con su familia y la cultura que los rodea.

Los adolescentes manejan diferentes tipos de estrés con diversos grados de éxito. Algunos logran hacer frente al estrés de manera efectiva, mientras que otros que no han desarrollado habilidades de afrontamiento exitosos pueden experimentar estrés relacionado con trastornos. Esto puede generar una gran cantidad de sentimientos y emociones en los adolescentes, lo que puede desestabilizar su entorno afectivo en general.

1.4. Planteamiento del problema

1.4.1. Problema General o Básico

- ¿Cuáles son las consecuencias del estrés adolescente en el comportamiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo?

1.4.2. Sub-problemas o Derivados

- ¿Qué contextos ocasionan el estrés en el adolescente que puede llegar a determinar un comportamiento escolar negativo en los estudiantes?
- ¿Cómo se encuentra establecido el comportamiento escolar en los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo?

- ¿Cómo favorece un programa de consejería psico educativa para la disminución del estrés, al comportamiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo?

1.5. Delimitación de la investigación

Este proyecto investigativo, se encuentra delimitado de la siguiente manera:

Delimitador espacial: El presente trabajo de investigación se efectuará en la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo, situada en la provincia de Los Ríos, cantón Valencia, parroquia Valencia, calle Prof. Hidrovo, entre las avenidas Gral. Enrique y Quevedo

Área: Estrés adolescente

Campo: Comportamiento escolar

Línea de investigación de la universidad: Educación y Social.

Línea de investigación de la facultad: Talento humano educación y docencia.

Línea de investigación de la carrera: Prevención y diagnóstico

Sub-línea de investigación: Repercusión en los conflictos interpersonales y grupales de los estudiantes en la práctica de las relaciones humanas de la comunidad educativa

Delimitador temporal: esta investigación se efectuó en el año 2023.

Delimitador demográfico: Los beneficiarios directos de la presente investigación serán los estudiantes, padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo.

1.6. Justificación

En el mundo actual, los problemas relacionados con la adolescencia han aumentado considerablemente, lo cual ha llevado a que estos desafíos ya no sean exclusivos de un país en particular. Durante la adolescencia, se considera que los individuos experimentan altos niveles de estrés, ya que están en una etapa de transición entre la infancia y la adultez, enfrentándose a situaciones propias de los adultos sin contar aún con los recursos necesarios para superarlas exitosamente.

Convivir y manejar el estrés es parte de la vida de cualquier adulto, pero un joven que aún no ha desarrollado la capacidad de hacer frente a su estrés corre el riesgo de sufrir depresión, ansiedad u otras enfermedades, o de recurrir a métodos peligrosos como las drogas u otras actividades descontroladas. Esta investigación tiene como objetivo analizar y comprender la expresión y asociación de este fenómeno estresante, y el autor pondrá a prueba los resultados existentes en la literatura científica. Dado que el estrés académico es un problema de salud reciente, es necesario investigar más a fondo para determinar sus causas, impactos y consecuencias en los estudiantes adolescentes y en sus entornos familiares y sociales.

En esta investigación se ha examinado específicamente el impacto del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo, así como los síntomas de estrés en los adolescentes y cómo esto afecta su desempeño escolar y el funcionamiento de todos los sistemas. del cuerpo para hacer frente a situaciones difíciles o dolorosas. La realización de este estudio puede contribuir a la generación de nuevas investigaciones que aborden las variables que afectan la salud y el bienestar de los estudiantes durante su educación académica.

1.7. Objetivos de investigación

1.7.1. Objetivo general

- Formular las consecuencias del estrés adolescente en el comportamiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo

1.7.2. Objetivos específicos

- Reconocer los contextos que ocasionan el estrés en el adolescente y que incidirían en la determinación de un comportamiento escolar negativo en los estudiantes
- Examinar la situación actual del comportamiento escolar en los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo
- Proyectar un programa de consejería psicoeducacional para la disminución del estrés que favorezca al comportamiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. Marco conceptual

Estrés

El término estrés ha sido utilizado en diferentes épocas para designar distintos contextos. Según Lasluisa (2020)

Se entiende por estrés a la reacción fisiológica, endocrina y psicológica que hace el sujeto frente a una situación demandante, que genera una serie de conductas, pensamientos y reacciones tanto a nivel orgánico como a nivel psíquico, en la que el estrés físico, como el psicológico generan malestar en la persona que lo está experimenta y que generalmente aparece como respuesta frente a una situación desfavorable, el estímulo estresor del sujeto va a utilizar un mecanismo de defensa (p. 7).

El estrés se presenta si la persona se enfrenta a una situación, que no logra controlar, lo cual genera una activación fisiológica y psicológica, de tal manera que para reestablecer el equilibrio del individuo necesita hacer uso de varios recursos adaptivos. Hay distintas causas por las cuales el estrés, se genera y serían dentro del ámbito laboral, académico, personal, social, problemas consigo mismo, es decir, el estrés, se produce de acuerdo a la situación que es percibida como dañina para el sujeto.

Dentro de las causas, están los problemas psicosociales, que se enfocan en cómo, se percibe y se interpreta el comportamiento de los demás, ya que cada individuo es diferente y por tanto, tiene una manera particular de enfrentarse a los estresores en la vida cotidiana; algunas situaciones que tiene relación son problemas económicos, presión de tiempo, jubilación, cambios en la familia.

Existen diferentes tipos de estrés como el estrés positivo (eustres), estrés negativo (distrés), estrés por supervivencia, estrés químico, estrés laboral, estrés académico, estrés por factores ambientales, estrés por intoxicación, estrés por factores hormonales, estrés académico, el cual es un fenómeno, que se hace presente en la vida de los seres humanos, por lo que la dinámica del estrés, se mantiene en cualquier área junto con la presencia de malestar físico y psicológico (Lasluisa, 2020, p. 9).

El estrés: Origen y consecuencias

Ortiz (2020, p. 6) refiere que en lo contemporáneo se reconoce que el estrés es uno de los grandes conflictos a los que se enfrentan los individuos, en las diversas organizaciones, ya que cuando se encuentran en un estado de estrés, se señala que se rinden menos; los motivos pueden ser la desmotivación, enfermedad, cansancio, presiones, etc., presentándose en formas muy diversas, por lo que es muy común que existan exigencias que inevitablemente den origen a presiones, inclusive muchas veces permite que se permanezca alerta y motivado, lo que influye de manera significativa en la productividad de las organizaciones.

El estrés implica cualquier factor que actúe interna o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo; también puede ser un evento o cualquier estímulo ambiental que ocasiona que un sujeto se sienta tenso o excitado; en este

sentido, el estrés es algo externo a la persona, caracterizándose por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo, por lo que el estrés es el estado mental interno de tensión o excitación.

Existen diferentes causas que provocan estrés; las más comunes son: excesiva responsabilidad en el trabajo, demasiada carga de trabajo, relaciones humanas problemáticas, condiciones laborales insatisfactorias. Estos factores no afectan de la misma forma a todas las personas, ya que existen individuos que pueden soportar perfectamente una gran carga de trabajo y sin embargo no son capaces de sobrellevar una gran responsabilidad. Asimismo, existen otros que son capaces de sustraerse y no dejarse afectar por un mal ambiente entre compañeros, mientras que, para algunos, esta situación puede volverse insostenible.

El autor también reseña que la palabra estrés se la emplea con gran ligereza y ha llegado a formar parte del vocabulario de todos, debido a que la mayoría la usa constantemente, sin embargo, esto es un error ya que sentir estrés no es cualquier cosa; sus consecuencias pueden llegar a ser graves; cuando siente estrés de corta duración puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión y si el nivel de estrés aumenta o dura por más tiempo, puede tener otros efectos físicos o emocionales.

Además, se debe hacer referencia de los factores de Riesgo Psicosocial, que son aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia y de estrés grave y de adaptación, derivado de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada de trabajo y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral al trabajador, por el trabajo desarrollado.

Comprenden las condiciones peligrosas e inseguras en el ambiente de trabajo; las cargas de trabajo cuando exceden la capacidad del trabajador; la falta de control sobre el trabajo (posibilidad de influir en la organización y desarrollo del trabajo cuando el proceso lo permite); las jornadas de trabajo superiores a las previstas en la Ley del Trabajo, rotación de turnos que incluyan turno nocturno y turno nocturno sin periodos de recuperación y descanso; interferencia en la relación trabajo-familia, el liderazgo negativo y las relaciones negativas en el trabajo (Ortiz, 2020, p. 11).

Estrés e inteligencia emocional

El estrés es una alternativa normal e indispensable para sobrevivir. Por lo que, si este estado natural de mantiene por un tiempo prolongado, se origina una tremenda cantidad de estrés que afecta al cuerpo y estimula el desarrollo de enfermedades y rarezas patológicas que limitan el ciclo habitual de crecimiento y la normal marcha del organismo del ser humano.

Chumbe (2022, p. 14) señala que los factores estresantes, producen en el organismo respuestas fisiológicas necesarias para afrontar situaciones que demandan un desempeño mayor al que cotidianamente tiene el cuerpo, esta respuesta tiene que ser oportuna por lo que el cuerpo reacciona segregando hormonas de diferente tipo que son necesarias para lograr que todo el organismo se activé de manera natural al óptimo de su capacidad.

Las fases que atraviesa el cuerpo al ser sometido a estrés son por lo general tres la reacción de alarma, la de resistencia y finalmente la del agotamiento, por lo que resulta importante identificar los estímulos que provocan el efecto estresor, entre los estímulos externos o internos es decir de la trilogía del entorno cuerpo y pensamiento. En esta fase, la inteligencia emocional se entiende como la que pertenece directamente con el autocontrol que desarrolla la persona sobre sí mismo de los efectos externos o internos que experimenta en su

interacción con otras personas o de las emociones que estas le hagan sentir, entendiendo también las emociones que manifiestan estas personas, manejando adecuadamente las situaciones que se presenten producto de estas.

La autora citada también enfatiza que la inteligencia emocional se corresponde directamente con el autocontrol que desarrolla la persona sobre sí mismo de los efectos externos o internos que experimenta en su interacción con otras personas o de las emociones que estas le hagan sentir, entendiendo también las emociones que manifiestan estas personas, manejando adecuadamente las situaciones que se presenten producto de estas.

La inteligencia emocional es comprendida como aquella capacidad de identificar los sentimientos ajenos y también los propios, que permite establecer convenientemente relaciones sociales con las demás personas y mientras que el estrés académico es un estado de ansiedad que atraviesa los estudiantes producto de factor estresante intrínseco o extrínseco y siendo estos factores preponderantes en la vida cotidiana de nuestros adolescentes en sus centros educativos, que reflejan un buen desempeño cognitivo y psicoemocional (Chumbe, 2022, p. 16)

El estrés como problema de salud durante la adolescencia

Según Barraza y otros (2019, p. 274) la palabra estrés se deriva del griego *stringere* que significa provocar tensión, siendo utilizado este término en el campo de la física en el siglo XVII, cuando Thomas Young lo define como una respuesta intrínseca del objeto propia a su estructura. El estrés puede afectar el estado de salud durante la etapa de la adolescencia, ya que es un periodo donde el sujeto se encuentra más vulnerable a padecerlo debido a los grandes cambios a nivel físico, psicológico y de igual forma en el aspecto social a los que se enfrenta

y que requieren grandes esfuerzos para lograr una adaptación, desencadenando consecuencias graves que ponen en riesgo su bienestar como un problema de salud.

El estrés va a afectar los diferentes sistemas del cuerpo humano, provocando que cada uno genere síntomas; para el sistema nervioso central la reacción será el aumento del incremento del flujo sanguíneo del cerebro, mientras que el sistema nervioso autónomo reaccionará incrementando el ritmo cardíaco, aumentando la presión sanguínea, afectando la respiración, aumenta la actividad renal, reduce la salivación e incrementa las secreciones glandulares.

El autor citado destaca además de que el estrés genera daños a la salud bio-psico-social de los adolescentes, teniendo repercusiones que se ven reflejadas en enfermedades gastrointestinales, trastornos del sueño, cambios de ánimo, trastornos de ansiedad, depresión, problemas en las relaciones familiares y con el entorno. Respecto a las consecuencias del estrés sobre la salud mental de los adolescentes, es importante considerar que durante esta etapa se presentan estímulos psicosociales que generan altos niveles de estrés, los cuales se asocian a alteraciones conductuales y endocrinas.

Los efectos del estrés varían en función del contexto en el que se desarrollan los adolescentes, en ocasiones la forma en cómo interactúan diversos estímulos ambientales, físicos y psicológicos, puede determinar el grado de estrés y las consecuencias a la salud a corto mediano y largo plazo, recalando que el estrés manejado de manera correcta no siempre es negativo en la vida cotidiana, debido a que en respuesta se generan estímulos neuroendocrinos de autorregulación que ayudan a mantener en armonía interna al individuo emocional y físicamente (Barraza y otros, 2019, p. 275).

Manifestaciones de estrés y relaciones intrafamiliares en estudiantes

Para Alvarado (2018, p. 58) el estrés puede manifestarse de diversas formas, debido a que las respuestas orgánicas pueden expresarse como, alteraciones en la ingesta de los alimentos, sudoración fría, picores corporales, alteraciones en la voz, percepción del aumento de los latidos cardiacos, sensación de palpitaciones, o dolores gástricos, incluyéndose respuestas conductuales incluyen comportamientos como, dejar de asistir al colegio, abandonar la convivir en amistad, actuar a la defensiva, establecer inadecuados vínculos con los compañeros o docentes.

Las diversas formas de experimentación del estrés, sean manifestaciones emocionales, fisiológicas o conductuales, se relacionan de manera significativa y negativa con las dimensiones de las relaciones intrafamiliares, unión y apoyo y expresión; pues mientras mayores sean los cuadros de estrés, menores serán las interconexiones reciprocas dentro de la familia. Sin embargo, la correlación con dificultades en las relaciones intrafamiliares es positiva, pues a mayores manifestaciones de estrés, mayores dificultades en las interconexiones entre miembros de la familia.

Diversas formas de expresión de estrés, sean emocionales, fisiológicas o conductuales se relacionan de manera negativa con las relaciones intrafamiliares., por lo que, de presentarse mayores manifestaciones de estrés, se presentarán menores relaciones intrafamiliares en adolescentes, siendo necesario la unión y apoyo y expresión de emociones, sentimientos y opiniones en las relaciones intrafamiliares, que se correlacionan de manera negativa con el estrés manifiesto.; a mayores dificultades, mayores manifestaciones de estrés (Alvarado, 2018, p. 59).

Estrés académico

Los adolescentes al igual que los adultos presentan estrés de cualquier de tipo, pero la mayor parte de los adolescentes experimenta estrés, perciben una situación como peligrosa o difícil de afrontarla, esto debido a que la adolescencia es una etapa en donde el sujeto experimenta cambios a nivel físico, psicológico y social, los cuales, generan estrés. Dentro de este proceso el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y nuevos vínculos sociales.

Lasluisa (2020, p. 12) destaca que el estrés académico es el fenómeno de mayor ocurrencia dentro de la población estudiantil, debido a las diferentes exigencias dentro del sistema educativo lo cual ocasiona en los estudiantes malestar a nivel físico, emocional y psicológico, por lo tanto, el estrés académico es un estado psicológico y adaptativo, que se relaciona con el ámbito escolar y, se da debido a las exigencias académicas causa malestar en la población estudiantil. Ante estas demandas los sujetos usarán diferentes estrategias de afrontamiento los cuales, le permitirán adaptarse de mejor manera al ambiente.

El adolescente hace uso de toda su capacidad para poder enfrentarse al estresor y lo hace mediante un proceso, el primero es la exposición a las exigencias académicas, el segundo es el efecto que producen dichas exigencias y el tercero es el uso de las estrategias de afrontamiento frente al estímulo estresor. El estrés académico, se produce si el estudiante percibe las exigencias académicas como un estresor por lo cual, el sujeto sufre una desadaptación, que se manifiesta en una inestabilidad física y mental genera una respuesta en donde el estudiante hace uso de mecanismos para afrontarlo, pero si la exigencia supera la capacidad para afrontar del sujeto el estrés durará.

Además las características personales influyen en la manera que el sujeto afronta el estrés académico y los estresores, que se presentan dentro del ámbito académico, por ello, los efectos que tiene el estrés académico causan problemas de salud a nivel físico en la persona, estando expuesta a situaciones que le resultan difícil de afrontar, pero existen ciertos factores psicológicos que actúan como protectores frente al estrés, que permiten aumentar la probabilidad de que el sujeto desarrolle conductas favorables.

Algunos factores protectores que permite hacer frente al estrés académico son el apoyo social, la autoestima alta, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional. La autora Lasluisa (2020) afirma que:

El apoyo social es uno de los recursos que utilizan las personas para disminuir los niveles de estrés, ya que actúa como potenciador de un buen desempeño académico y el éxito escolar. Este apoyo social, se dará por medio de las personas, que se encuentran dentro del círculo social más cercano, las mismas le proporcionan un soporte emocional, en el cual, se comparten intereses y, se brindan apoyo (p. 13).

Tolerancia al estrés y autoestima en adolescentes

Los procesos de planificación, reflexividad, toma de decisiones y el análisis de alternativas ante un problema, forman parte del pensamiento humano, siendo la etapa adolescente un periodo evolutivo crucial en el desarrollo de estas capacidades. Una de las tareas centrales en este periodo supone aprender a tomar decisiones acertadas, un reconocido proceso racional que requiere de un complejo entramado de fases en la identificación y análisis del problema, la valoración de los criterios de decisión, la búsqueda de información y la evaluación de distintas alternativas de solución; tarea complicada dado el momento evolutivo en el que se encuentran los adolescentes.

Para Valiente y otros (2021, p. 6) las personas con altos niveles de tolerancia al estrés disponen de recursos personales para controlar y encontrar soluciones eficaces. Esta habilidad responde a una disposición optimista ante los cambios y las experiencias nuevas junto con las creencias propias de autoeficacia en el manejo y afrontamiento de situaciones vitales, en la que la habilidad para regular las emociones, constructiva y eficazmente, juega un papel fundamental el control de impulsos ante una tarea, siendo las personas con mayor tolerancia a la frustración menos impulsivas, más tranquilas e incluso las que trabajan mejor bajo presión.

La habilidad para regular las emociones, constructiva y eficazmente, juega un papel fundamental el control de impulsos ante una tarea, siendo las personas con mayor tolerancia a la frustración menos impulsivas, más tranquilas e incluso las que trabajan mejor bajo presión. Aquí juega un rol fundamental la autoestima, siendo un fenómeno personal, psicológico y social en el que el individuo hace una evaluación de sí mismo expresando actitudes de aprobación o desaprobación, mejorando la eficacia y afrontamiento de las constantes dificultades existenciales o que interfieren la vida cotidiana, generando sufrimiento y molestias.

El estrés se caracteriza por ser un proceso de adaptación y de supervivencia del sujeto ante situaciones emergentes, que genera todo un conglomerado de emociones, más que ser una emoción en sí misma, por lo que se debe diferenciar el estrés crónico respecto del estrés cotidiano, el cual surge de situaciones diarias o que se dan con más frecuencia que otras, que irritan o sumergen al sujeto en sentimientos de frustración y que, cuando tienen un efecto acumulativo, producen un impacto psicológico y, en consecuencia, en la salud tanto física como mental, siendo factores de riesgo que se dan en el ámbito, familiar, escolar, social o de la salud (Valiente y otros, 2021, p. 12).

Perspectivas actuales del estrés

Díaz & Pacheco (2020, p. 32) afirman que, a pesar de que los estudios son escasos se ha logrado identificar un incremento de problemas y desordenes psiquiátricos en edades tempranas del desarrollo del ser humano, convirtiéndose en el foco de atención de los profesionales de la salud. Este estudio realiza un recorrido histórico sobre la concepción de estrés escolar y a su vez describe las sintomatologías que presentan los alumnos, las evaluaciones que dichos sujetos realizan de su entorno, las principales consecuencias clínicas del estrés escolar y finalizan con la descripción del tratamiento.

Dentro de la perspectiva transaccional del estrés, la evaluación cognitiva representa un aspecto central en la explicación del estrés; la evaluación es un proceso universal mediante el cual las personas valoran constantemente la significación de lo que ocurre en relación con su bienestar personal. Según los autores, esta teoría de Lazarus y Folkman distingue tres tipos de evaluación que son primaria, secundaria y reevaluación. La evaluación primaria se produce en cada transacción (o encuentro) con algún tipo de demanda externa o interna, y puede dar lugar a cuatro modalidades de evaluación: amenaza, daño o pérdida, desafío y beneficio; esta última no induce reacciones de estrés. La valoración secundaria se refiere a la evaluación de los propios recursos para afrontar la situación.

Las respuestas fisiológicas son aquellas que surgen de la activación del sistema neuroendocrino y el sistema nervioso autónomo simpático. Las repuestas del sistema neuroendocrino se dan a través de patrones que implican a cualquier hormona; de ahí que existan dos patrones de respuestas, donde el primer patrón se caracteriza por la subida de los niveles hormonales que metabólicamente inducen a efectos catabólicos sobre el organismo, dentro de esas hormonas se encuentra la adrenalina, noradrenalina, tiroxina, la hormona del crecimiento, entre otros.

La activación de los procesos catabólicos y la inhibición anabólica generan efectos directos en el proceso de adaptación del organismo sometido a estrés. Dichos cambios hormonales producidos durante el estrés, generan un proceso fisiológico que se asocia a los mecanismos del sistema nervioso central y/o autónomo e implican a varios componentes del organismo (Díaz & Pacheco, 2020, p. 34).

Las repuestas psicológicas del estrés son asociadas a lo emocional, pues cuando el organismo se encuentra bajo estrés, algunas veces suele estar acompañado de un malestar emocional, el cual se compone de emociones negativas, tales como el miedo, la ansiedad, entre otros. Estas emociones varían en función de la situación a la que este expuesto y a la valoración de esta; a su vez, los componentes emocionales pueden variar en función de la dimensión agudo/crónico.

En el estrés agudo es frecuente la experiencia de ansiedad, miedo, mientras que en el estrés crónico predominan las experiencias de estado de ánimo depresivo, de ahí que se pase del síndrome de ansiedad a un cuadro depresivo, porque se da un estado de estrés prolongado que genera una activación neurofisiológica, generando así el paso de la ansiedad hacia la depresión.

A su vez, las respuestas cognitivas y conductuales se han considerado como variables psicológicas importantes del estrés; no obstante, esto ha generado algunos problemas teóricos y metodológicos, pues las respuestas cognitivas y conductuales que expone el organismo estresado se suelen constituir como modos de afrontamiento, pues algunas respuestas cognitivas se dan a través de la valoración de la amenaza; además las emociones poseen componentes cognitivos y conductuales (Díaz & Pacheco, 2020, p. 37).

Estrés y hábitos de estudio

Para Escajadillo (2019, p. 22) los hábitos tienen inmersas cuestiones como el momento y el lugar donde se realiza la acción de estudiar, además del tiempo dedicado y como es programado, la metodología utilizada y el deseo de estudiar, por lo que, según los teóricos se conceptualiza a los hábitos de estudio como las determinadas rutinas y acciones que se van ejecutando y realizando diariamente manteniendo una frecuencia en cuanto al horario en que se realiza y duración de estas, en la que la repetición constante de estas acciones genera que se desarrolle y adquiera el hábito de forma permanente.

Las principales reacciones de este tipo de estrés son el equilibrio y búsqueda de experiencias placenteras que generen bienestar, permitiendo que los individuos, con este tipo de estrés permanezcan motivados y creativos, admitiendo que puedan realizar sus actividades y trabajos; ante la situación problemática utilizan sus habilidades y talentos, en la que de esta manera afronta la situación de desequilibrio y sale de esta por sus propios medios, sin ayuda de su entorno social.

La autora citada enfatiza además que, reaccionar con actitud positiva ante los continuos estresores como rendir un examen, ruptura amorosa, competencia laboral, desempeñar un nuevo cargo, elaboración de trabajos, sustentar una tesis entre otros; genera en el individuo satisfacción, ya que estos estresores estarán presentes durante toda la vida y depende de uno mismo alcanzar el éxito

En resumen, el estrés positivo repercute de forma relevante en la salud física y mental, debido a que este estado genera efectos beneficiosos para el organismo como mejorar el desempeño académico y laboral, optimizar las funciones ejecutivas en búsqueda de la generación de nuevos conocimientos, aprendizaje continuo, salir de la zona de confort y

estancamiento, por lo tanto, el estrés sirve como mecanismo de apoyo y auxilio en el desarrollo profesional y personal.

Diariamente los estresores se encuentran presentes en todos los ambientes, entre estos tenemos un ambiente laboral tóxico, fracasar en una actividad, problemas familiares, una etapa de duelo, tener vergüenza y aislarse, entre otros; la presencia de estos estresores con relación al distrés ocasiona que el individuo se frustre, evada el problema, depresión, ataques de ansiedad y en casos severos estrés crónico que podrían llevar al suicidio (Escajadillo, 2019, p. 24).

Estrés académico y agresividad en estudiantes adolescentes

Según Huamán (2020, p. 10) el estrés forma parte del factor psicosocial que más se investiga en los últimos tiempos, siendo llamado enfermedad del siglo por algunos estudiosos, porque va siendo asociada con las apariciones de ciertos tipos de enfermedades, los manejos y adaptaciones a contextos dificultosos y los desempeños generalmente, además de que últimamente, se está caracterizando por los incrementos de intereses en los estudios, evaluaciones, y tratamientos de la conducta agresiva, como resultado del incremento de la agresividad en la sociedad, particularmente en los ámbitos educativos y familiares, así como por las preocupaciones sociales que esta temática ocasiona.

De cierta forma, resulta constante que somos espectadores de diferentes noticias relacionadas con la violencia entre parejas, e incluso relacionadas con padre e hijos. Estas conductas agresivas son comunes en la totalidad de especies, como parte de supervivir y reproducirse, pero en los seres humanos el proceso de aprendizaje y de socializarse coadyuva a la inhibición de tal tendencia o a la canalización hacia una conducta aceptable para la sociedad.

Los alumnos conforman agrupamientos que se someten a actividades homogéneas, con episodios que tienen comúnmente estrés incrementado en el periodo de pruebas, incluso estando totalmente disponible para ejecutar estudios que sean sometidas a pruebas de hipótesis específica de trabajo en el sector de estrés, relacionándose a los efectos del estrés sobre los organismos diversos expresiones de violencia en la Institución educativa, donde las manifestaciones de hostilidad generalmente se ponen de manifiesto incluso ante el saludo de los mismos estudiante (Huamán, 2020, p. 12).

Eutres (estrés positivo)

Amado & Condori (2019, p. 25) destscan que el eutres representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima; en este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias, ya que la persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando, expresando y manifestando sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única, enfrentando y resolviendo problemas.

Los estresantes positivos, pueden ser una gran alegría, éxito profesional, el éxito en un examen, satisfacción sentimental, la satisfacción de un trabajo agradable, reunión de amigos, muestras de simpatía o de admiración, una cita amorosa, participación en una ceremonia de casamiento, la anticipación de una competencia de un evento deportivo principal, una buena noticia, desempeñando un papel en una producción teatral, entre otros.

En resumen, señalan los autores, el eutres es un estado importante para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios/efectos positivos, tales como el mejoramiento del nivel de conocimiento, ejecuciones cognoscitivas y de comportamiento

superior, provee la motivación excitante; es un estrés para ser buscado con avidez y utilizado como auxiliador para el crecimiento personal y profesional, por lo tanto, el estrés positivo indispensable para el funcionamiento y desarrollo, ya que no es posible concebir la vida sin estímulos externos; la ausencia del estrés positivo es la muerte.

Según Hans Selye (2011, como se citó en, Amado & Condori, 2019, p. 26) representa aquel “Estrés perjudicante o desagradable”. Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado, siendo todo lo que produce una sensación desagradable; la vida cotidiana se encuentra repleta de estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.

Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes

Los estilos de afrontamiento son la forma como los sujetos hacen un esfuerzo cognitivo para intentar superar una situación riesgosa, planificar y evaluar los pros y contras de cada acción a realizar constituye parte de los estilos con los cuales se decide afrontar el problema. Para muchos de ellos mantener una actitud pasiva y dejar que los demás resuelvan el problema sería una de las más preferidas; mientras que otros, no se contentan con la idea de dejar el trabajo a los demás por el contrario esta posición genera incertidumbre en ellos, aspecto que solo pueden manejar teniendo una actitud más activa sobre el problema.

Moran (2019, p. 33) enfatiza que, la forma como se emplea un estilo de afrontamiento debería partir de un análisis de la situación; es decir, no en todas las ocasiones un estilo altamente proactivo lo soluciona, está de más mencionar que comportarse de forma impulsiva puede generar más problemas que soluciones, por ello sentarse y reflexionar, planificando y

después demostrando su potencial sería lo que realmente hace a los individuos superar el problema.

Cuando los individuos se basan en una fuerza superior o le intentan dar sentido al evento estresante, logran recuperarse con mejores pronósticos obteniendo un replanteamiento de la situación, valorándola como algo positivo, un nuevo aprendizaje, en vez de mirarlo solamente como algo negativo. Los estilos de afrontamiento son importantes porque su buen empleo garantiza una mejor salud del cliente; sin embargo, el uso inapropiado o la predominancia de los estilos no productivos y disfuncionales pueden generar problemas en cualquier evento estresor, sea personal, familiar, académico o laboral.

Con los estilos de afrontamiento centrados en el problema y en la planificación, es posible lograr una resolución de los problemas de forma mucho más positiva; así de una vez el individuo se libra de aquella amenaza y puede ocuparse en otras acciones placenteras para él. Los estilos de afrontamiento permiten retomar la funcionalidad en la vida cotidiana (Moran, 2019, p. 36).

Los estilos de afrontamiento no suelen presentarse en manifestaciones similares o una forma real ante todos los problemas, de esta forma cada individuo tiende a responder distinto frente al estrés; sin embargo, existen algunos elementos que pueden propiciar el desarrollo de ciertos estilos sobre otros, a ello se le denominaría como determinantes del afrontamiento al estrés, siendo factores tanto de la personalidad como del contexto donde se situó el sujeto.

Los sujetos con una mayor búsqueda de sensaciones nuevas se encontrarían constantemente buscando enfrentarse al peligro o vivir situaciones más estimulantes, por ello resultara raro que empleen la evasión ante el peligro, siendo más probable mostrar un estilo centrado en el problema e incluso un estilo centrado en la emoción.

El autor citado afirma que, los estilos de afrontamiento como los centrados en la evitación tiene consecuencias agradables, liberan el nivel de estrés y ansiedad, aunque es solo algo temporal, puesto que el problema no habría sido tratado, tendiendo consecuencias negativas a largo plazo; mientras que, los estilos más centrados en la resolución del problema pueden ser angustiantes a corto plazo, pueden requerirán de un gran esfuerzo por parte del sujeto para poder abordar el problema.

Los estilos centrados en la evitación resultarían muy perjudiciales, pues el problema seguiría presente prolongando la angustia y tensión en el ambiente; sin embargo, en algunas situaciones puede ser positivo como ya se mencionó, al afrontar eventos insuperables. Los estilos centrados en la resolución del conflicto por otra parte representan un gran alivio para el sujeto, puesto que, lo ayudaran a manejar toda clase de eventos que pueden generar en la angustia a futuro.

Haciendo una contraposición con el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción, estas personas suelen priorizar la tranquilidad emocional, para tal causa es importante analizar la situación, entender si es factible a poner resistencia contra el evento desafortunado o la mejor alternativa es dejarlo de lado; así mismo estos sujetos se caracterizan por evadir la responsabilidad, buscando un mejor confort emocional, el enfrentamiento del problema significa acercarse a la angustia, temor, dolor, sufrimiento, estrés, por lo que la evasión constituye como una de las mejores soluciones para afrontarlo.

Entre la gran cantidad de estrategias y estilos de afrontamiento al estrés, resulta claro que algunos son más saludables, mientras que otros prolongan e incluso aumentan el sufrimiento emocional, para estos sujetos el afrontamiento a un evento estresante resultaría un incremento desenfrenado de estrés, ansiedad, angustia, temor y

frustración, además de la cólera que sienten contra sí mismo por no ser capaces de sobreponerse a la circunstancia (Moran, 2019, p. 37).

Principales factores sociales que generan estrés

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo al estado basal cuando el estímulo ha cesado, el problema surge cuando se mantiene la presión y se entra en estado de resistencia; cuando ciertas circunstancias, como la sobrecarga de trabajo, las presiones económicas o sociales, o un ambiente competitivo, se perciben inconscientemente como una «amenaza», se empieza a tener una sensación de incomodidad. Cuando esta sensación se mantiene en el tiempo, se puede llegar a un estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y orgánicas.

Tavizón y otros (2022, p. 98) señala que "estrés" es una palabra de uso frecuente, tanto en la conversación general como en los medios de comunicación, sin embargo, y quizá precisamente por lo masivo y vulgarizado de su uso, poca gente parece capaz de explicar con precisión su significado, aunque todo el mundo cree saber de qué se trata; incluso entre los científicos abundan las discusiones y las propuestas alternativas, estando todos de acuerdo en que es muy difícil definir el estrés. Cada nuevo tratado, artículo o conferencia sobre el tema empieza lamentando la imprecisión con la que los demás utilizan el término, para acabar proponiendo otra nueva definición.

A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término, ya que su etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes. El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos, es decir, el estudiante evalúa

diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio.

Derivado de todas estas definiciones de estrés, en el ámbito educativo, según criterio de los autores, el estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar; esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar, interpretándose en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares.

Igualmente, se les atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización. Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico (Tavizón y otros, 2022, p. 100).

Estrés y ansiedad en estudiantes adolescentes

Los factores psicosociales son aquellas condiciones físicas, psicológicas y sociales que influyen en la salud mental de los individuos en contextos situacionales específicos, tales como las condiciones económicas y políticas de los Estados, la sobreexplotación de los medios naturales, los flujos migratorios que conllevan a desequilibrios poblacionales, los estilos de

aprendizaje de valores, costumbres y crianzas familiares, etc., en la que los procesos socioemocionales se definen como la expresión emocional que las personas generan con base en la condición social en la que se encuentren, siendo influidas por características de aprendizaje generacional, de estratificación social, de identidad de género, entre otras.

Robles & López (2022, p. 480) señala que, debido a que la persona se encuentra en un estado de exaltación, muchas veces es incapaz de ver posibles soluciones a las problemáticas presentes y aparecen indicios de lo que le está ocurriendo, tales como: fallas en la memoria, problemas de concentración y atención, desorganización conductual respecto de las rutinas habituales, entre otras, ya que éste puede ser un factor de riesgo relacionado con la aparición y mantenimiento del problema en crisis.

Incluir la intervención en crisis para la prevención y control de afectaciones en la salud mental de las personas frente a un contexto estresor, con la premisa de reducir el impacto o daño psicológico y promover la estabilidad social durante dure la situación que genera estrés, es parte de las capacidades y de responsabilidad profesional que tienen los actores insertados en el campo de la salud psicológica y mental.

La afectación en la población de los cambios psicosociales producidos por una crisis y la evaluación del impacto socioemocional en las personas frente a este contexto de salud, son las principales metas para los profesionales de la Psicología, para ello, es importante tomar en cuenta la calidad de la evaluación psicológica que se realice durante el ejercicio terapéutico y de intervención, cuidando los procesos, procedimientos y técnicas utilizadas, así como el cumplimiento de los principios y lineamientos éticos que conlleva la profesión frente a la intervención breve y de urgencia.

Lo anterior refleja la necesidad de la ayuda oportuna del profesional de la salud psicológica y mental, que requerirá de acciones psicoterapéuticas especializadas para facilitar y fortalecer las habilidades de las y los estudiantes universitarios en el manejo de sus procesos socioemocionales y fomentar el autocuidado de su salud mental.

Diseñar estrategias e intervenciones de apoyo psicológico con enfoques socio humanista y técnicas cognitivo-conductuales, integrarán visiones globalizadoras donde las emociones serán entendidas no solamente desde la capacidad individual de las personas para sentir, sino también desde la construcción de éstas como prácticas sociales y culturales, que posee un significado y una estructura acorde con las relaciones familiares, afectivas, sociales y de género en las que se vinculen (Robles & López, 2022, p. 484).

Conductas disruptivas en adolescentes

Las prácticas educativas han sufrido diferentes transformaciones como influjo de los factores socioambientales y de los cambios acelerados que se derivan de la globalización, sumada a fenómenos contemporáneos comunes a diversos escenarios sociopolíticos de América Latina como la desigualdad, la violencia y el crecimiento urbano a gran escala. Es así, que los establecimientos educativos al estar inmersos en ambientes socio-culturales heredan de los mismos una serie de dinámicas y prácticas, las cuales inciden de manera sustantiva en el cumplimiento de los objetivos educacionales, afectando el rendimiento académico y el ambiente escolar.

Para Narváez & Obando (2020, p. 10) los establecimientos educativos enfrentan fenómenos derivados de la deprivación como la desmotivación, poca adaptabilidad al entorno educativo, fracaso escolar y los elevados índices de disruptividad (desobediencia,

incumplimiento de normas, acciones que interrumpen el ritmo de la clase como: ruidos, chistes, burlas, gritos, golpes e insultos); manifestaciones que interfieren en la labor educativa de los maestros y evidencian algunas de las señales de la deprivación sociocultural sobre las relaciones interpersonales y el clima escolar.

Estas conductas, poco a poco, van incidiendo en el quehacer del docente, contribuyendo a minar o afectar su moral y motivación. A esto se suma comúnmente la agresión física la cual hace referencia a un conjunto de conductas que se realizan con el fin de generar un daño físico y psicológico a la persona que es víctima, comportamiento característico de entornos familiares y comunitarios socialmente violentos, tendientes a la deprivación.

Según los autores citados, no existe un acervo investigativo que relacione el fenómeno de la deprivación sociocultural y las conductas disruptivas. Estos conflictos conllevan a que la institución pase de ser un ambiente pedagógico abierto a uno hostil, menguando el potencial mediador del maestro en el proceso educativo. Tal situación se presenta en diversos centros escolares cuyos estudiantes provienen de contextos con factores predisponentes a la deprivación sociocultural, tales como, escenarios comunitarios permeados por la violencia urbana, familias con relaciones de disfuncionalidad y precariedad económica, nichos barriales con deficientes redes de apoyo y soporte social, o distanciamiento afectivo en las familias.

La disrupción escolar como fenómeno socioambiental tiene su asidero en las condiciones comunitarias, tales como ambientes barriales en precariedad económica, dinámicas relacionales conflictivas y procesos de violencia urbana y familiares, límites y roles inadecuados, pérdida de la autoridad parental y violencia intrafamiliar, todas ellas con importante incidencia en el desarrollo del estudiante, las cuales al ser predisponentes a la deprivación sociocultural se constituyen en factores de riesgo de comportamientos disruptivos.

Razón por la cual, aunque existe una responsabilidad por parte del alumno como agente de conductas disruptivas, es tarea de los establecimientos educativos atender los factores de riesgo socioambiental a la disrupción para favorecer la modificación de la percepción borrosa, la impulsividad, la desorientación espacial y el déficit en la utilización de la información como funciones cognitivas deficientes que sostienen la capacidad reducida del individuo para modificar sus estructuras intelectuales, comportamentales y adaptativas al ambiente, lo que obstaculiza el alcance de objetivos escolares (Narvárez & Obando, 2020, p. 16).

Comportamiento adolescente desajustado en las redes sociales virtuales

Para Crespo y otros (2021, p. 72), teniendo en cuenta el momento en la escolarización del adolescente, este contexto escolar se presenta como una de las fuentes más importantes de su socialización, donde éste interioriza pautas de relación con sus iguales y figuras de autoridad, representando de la misma forma el contexto donde se transmiten aquellos contenidos, valores y actitudes esenciales para el desarrollo del individuo, se interactúa con otros adultos y se desarrollan las relaciones de amistad.

Asimismo, es en esta etapa, donde cobran mayor relevancia las relaciones sociales que se establecen en la escuela, así como la necesidad de una mayor autonomía y participación en un ambiente que, además, evoluciona de manera notable en este periodo. De esta forma, en los centros educativos los adolescentes se integran en nuevos grupos sociales –grupos de iguales o de pares–, experimentan nuevas relaciones con figuras de autoridad social (profesores) y tienen la posibilidad de alcanzar un logro personal socialmente reconocido.

Por lo tanto, no es de extrañar que exista un notable consenso entre los investigadores acerca de la relevancia del centro escolar como un contexto que posee un impacto crucial en el

desarrollo de conductas tanto adaptadas como inadaptadas en el adolescente. Un ejemplo de ello es el predominio de actividades altamente competitivas que puede generar altos sentimientos de frustración.

Para los autores, otro factor hace referencia al aislamiento y rechazo social que sufren algunos alumnos en la escuela que, junto con sus pocas posibilidades de integración, crea un sentimiento de marginación y de soledad muy relacionado, a su vez, con sentimientos de insatisfacción vital, de aislamiento y con una mayor participación en conductas violentas como agresor y, sobre todo, como víctima. Un último factor, la tolerancia y naturalidad con la que se perciben las situaciones de violencia y maltrato entre compañeros fomenta los sentimientos de impunidad y la ‘naturalización’ de la violencia en los agresores y los sentimientos de indefensión e impotencia en las víctimas.

Todo ello contribuye así, a la creación de un ambiente en el que la violencia se percibe como algo normalizado e incluso como un modo eficaz (y en algunos casos único) de resolver situaciones conflictivas y lograr aquello que se desea. En este contexto, las redes sociales juegan en un alto porcentaje de situaciones, un papel continuista, repitiendo y en ocasiones potenciando las causas y efectos mencionados.

Un buen ajuste escolar redundará de forma positiva y paliativa, ante posibles disfunciones del adolescente en su comportamiento en RRSS, pues la amistad y ayuda percibida entre compañeros del grupo clase, la apreciación de la implicación en el aula y la cercanía observada del profesorado, parecen alejar al adolescente de la dependencia de las mismas; incluyendo la proximidad del docente, que puede representar un papel positivo para el adolescente y alejarlo de esta dependencia, situación que representa una influencia positiva más, no sólo en escenarios físicos tradicionales (Crespo y otros, 2021, p. 79)

Prevención escolar de trastornos del comportamiento en adolescentes

La adolescencia se considera un periodo de la etapa evolutiva del ser humano, donde el niño se convierte en adulto, se caracteriza por presentar una serie de cambios a distintos niveles, en el desarrollo físico, así como de ciertos comportamientos y actitudes propios de la edad, los cuales en su mayoría generan conflictos a nivel emocional y conductual, pudiendo convertirse en trastornos del comportamiento. En esta etapa es importante caracterizar los factores de riesgo asociados a los trastornos del comportamiento, ya que existe una cantidad considerable de causas durante la adolescencia que predisponen al individuo a desarrollar diferentes conductas problemáticas.

Es más frecuente en el sexo masculino que en el femenino y se presenta en edades cada vez más tempranas y con síntomas más graves que antes; los comportamientos que predominan son los que van en contra de las normas sociales y de los derechos de las demás personas, como resultado de esto, se ve deteriorado el entorno social de estos individuos y corren el riesgo de sufrir deserción o retraso escolar, además del consumo de sustancias tóxicas (Vergara & Mayo, 2019, p. 55).

Al considerar lo anterior, resulta actual y pertinente la búsqueda de estrategias y métodos de intervención que contribuyan a reducir y atenuar la acción de los factores de riesgo, por lo que el trabajo preventivo desde la familia y la escuela deviene así en una tarea de máxima prioridad, siendo el término prevención utilizado en diferentes contextos, no solo en la educación. La experiencia práctica en el ámbito de la prevención ha estado dirigida fundamentalmente a los segmentos de la población que incluyen a los niños, adolescentes y jóvenes, y especialmente cuando presentan condiciones desfavorables que atentan contra la esfera cognitiva o su comportamiento social.

Para Vergara & Mayo (2019, p. 59) la prevención, según diversos autores, se puede clasificar en niveles y ello permite diferenciar los destinatarios de las acciones preventivas en función de la presencia o no de las afectaciones, así como su gravedad, una vez incorporadas. En correspondencia con lo anterior, se parte de estos criterios y se realizan algunas precisiones en correspondencia con los sujetos en estudio. La prevención primaria está dirigida a la toma de medidas cuando no han surgido deficiencias, relacionadas con las acciones que se pueden realizar para informar, educar, enseñar, sugerir, se trata de aquellas medidas, normas para evitar situaciones negativas o disfunciones en el desarrollo del sujeto.

La prevención secundaria se caracteriza por la adopción de medidas encaminadas a diagnosticar y atender tempranamente las deficiencias ya existentes para evitar su establecimiento, con la aclaración que estas deficiencias no llegan a considerarse como trastornos por su grado de fortaleza y permanencia. La prevención terciaria está encaminada al desarrollo de un conjunto de medidas dirigidas a evitar el establecimiento y desarrollo de la disfunción, como los trastornos de conductas en sus diferentes categorías (p. 60).

Comportamientos de riesgo para la salud en los adolescentes

Paredes & Patiño (2020, p. 60) destaca que los adolescentes experimentan cambios físicos y psicosociales que los hacen vulnerables a múltiples comportamientos de riesgo, evidenciando la necesidad de generar políticas de prevención, experimentando cambios físicos y psicosociales que los hacen vulnerables a múltiples comportamientos de riesgo, evidenciando la necesidad de generar políticas de prevención.

En Estados Unidos, la Iniciativa Nacional para Mejorar la Salud de los Adolescentes clasificó los comportamientos riesgosos en cinco dominios a saber: violencia, consumo de sustancias, salud mental, salud sexual y hábitos inadecuados que predisponen al desarrollo de

enfermedades crónicas. Se han descrito factores protectores que disminuyen la probabilidad de alteración del comportamiento y factores de vulnerabilidad que facilitan conductas de riesgo, estos se encuentran organizados en tres categorías: Factores intrapersonales, interpersonales y culturales/ambientales.

Los intrapersonales son las cualidades innatas de cada individuo que están determinadas por la genética, rasgos físicos y de personalidad, desarrollo puberal, género, tendencias afectivas y capacidad mental. Por su parte, los factores interpersonales se refieren a la relación que existe entre el adolescente y otros individuos, y las consecuencias que se producen de esta interacción con padres, profesores, pares entre otros; de la calidad de esta relación dependerá la probabilidad de que el adolescente presente conductas de riesgo.

Una de las principales limitaciones para el abordaje de los peligros a los que se exponen los adolescentes es lograr la creación de herramientas que tengan adecuada sensibilidad y especificidad para que los datos sean confiables. Las herramientas disponibles para la detección de conductas de riesgo en jóvenes son múltiples y no todas las escalas están validadas para todo tipo de población, lo que dificulta su aplicabilidad y reproducibilidad. Por otra parte, se requiere del consentimiento firmado por los padres de los participantes que sean menores de edad, no todas son anónimas y algunas son realmente extensas, lo que hace dispendiosa su aplicación.

Los comportamientos de riesgo para la salud en los adolescentes son variables en su frecuencia y dependen para su desarrollo, del equilibrio entre factores protectores y precipitantes, por lo que, a pesar de que se han propuesto múltiples escalas para la medición aislada o integrada de los 5 dominios de riesgo en jóvenes, se requiere la implementación de sistemas unificados de vigilancia mediante el uso de herramientas, con entrenamiento de los profesionales de la salud para abordar de manera integral estos

comportamientos, ya que la prevención y detección oportuna de los mismos disminuye los costos de salud y reduce la mortalidad (Paredes & Patiño, 2020, p. 62).

Predominancia del autoconcepto en estudiantes con conductas antisociales

Palacios & Coveñas (2019, p. 328) afirman que el autoconcepto es una representación mental que los individuos tienen de sí mismos; así como los individuos tienen representaciones mentales del mundo que los rodea, de otras personas y eventos significativos, también tienen representaciones de sí mismos. Para construir un autoconcepto la gente pone atención a la retroalimentación que recibe en la vida cotidiana que revelan sus atributos, características y preferencias personales, ya que este juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas; un autoconcepto positivo está en la base al buen funcionamiento personal, social y profesional.

De ahí que lograr un autoconcepto positivo sea uno de los objetivos más pretendidos en numerosos programas de intervención psicológica (educativa, clínica, comunitaria, cívica) para los que se demandan estrategias y recursos que permitan su mejora, ya que se trata de una configuración organizada de percepciones de sí mismo, admisible a la conciencia y al conocimiento; es un esquema cognitivo muy complejo construido a través de experiencias previas con respecto al mundo que lo rodea.

En los últimos años se ha observado que el ámbito educativo regular y más aún en los centros de rehabilitación social viene presentando diversas dificultades y problemas en las habilidades sociales que manifiestan los estudiantes que presentan un bajo o limitado nivel de autoestima, inseguridad al comunicarse, poca tolerancia a la frustración una fuerte carga de agresividad e ira, y un lenguaje coprolálico (Palacios & Coveñas, 2019, p. 332).

Según los autores, se hace necesario que desde un punto de vista educativo debería desarrollarse el autoconcepto de estas internas que determinen una confianza y seguridad para su rehabilitación social y con ellos su reinserción en el campo laboral y familiar situación indispensable dado que la totalidad de estas internas se encuentran en una etapa crítica y de transición como es la adolescencia situación que las hace muy vulnerables para la situación de riesgo social.

El autoconcepto es “la imagen del yo-conocido que tiene cada persona, es decir, la construcción mental de cómo se percibe a sí misma; incluye valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona: desde la apariencia física hasta las capacidades” sociales, intelectuales, etc., por lo que es necesario que la educación en general evolucione en la búsqueda de nuevas formas de trabajar de los profesores con los estudiantes.

Es por ello la importancia del autoconocimiento que tenga los estudiantes en el transcurrir de su formación educativa, donde irán adquiriendo nuevos estilos y conceptos de sí mismo, los cuales percibir conjuntamente con los agentes de la institución educativa con quienes reforzaran dichos modelos adquiridos. La educación en general es necesario que evolucione en la búsqueda de nuevas formas de trabajar profesores y alumnos con los actuales acordes de su visión del mundo, lo cual va a requerir de una formación específica.

De igual manera la posible intervención educativa debería contemplarse mediante un desarrollo de diferentes técnicas de trabajo que conlleve que el estudiante se sienta libre de trabajar y de mostrar su potencial tanto académico, físico, social y emocional, en definitiva dicho planteamiento facilitaría la integración con el entorno social y académico y tener una visión más ajustada a realidad del mundo exterior en que vive y de sí mismo al mismo tiempo esto sería una forma de reforzar también una percepción

positiva de su rendimiento académico y de su rol como estudiante (Palacios & Coveñas, 2019, p. 334).

Vínculo parental y agresividad en adolescentes

Desde el principio de la historia de la humanidad, las relaciones interpersonales han sido un aspecto importante en el desarrollo de la persona dentro de la sociedad, en la que el núcleo de esta, es la familia y por ende las relaciones entre sus miembros es de vital importancia. Las relaciones parentales son pilares fundamentales en la vida de la persona, sin embargo, si esto se da de una manera negativa, puede llegar a ser angustioso y provocar ciertos problemas en la conducta desde la infancia, como la agresividad.

Hoy en día se observan diversos casos en donde la sociedad se muestra más agresiva, y a causa de esto muchos expertos han puesto su foco de interés en ese tema aportando así posibles explicaciones a esta nueva realidad en la cual nos encontramos. influye mucho el tipo de vínculo parental que se haya instaurado desde la niñez, y al mismo tiempo la adolescencia es una etapa sensible en la cual se puede llegar a modificar este vínculo de manera positiva o negativa dependiendo de la acción que tome la familia (Asencios & Campos, 2019, p. 203).

La afectividad se relaciona con las experiencias que se viven día a día y la realidad exterior a la que se está expuesto, son características que pertenecen a nuestro ser psíquico y que experimentamos en nuestra intimidad, por lo que algunos individuos comienzan a notar que con violencia se puede resolver sus problemas, fundamentalmente cuando el uso de esta es aprobado por la sociedad; cuando las personas ya conviven en este tipo de situaciones se pueden volver apático a las secuelas.

Las familias conviven e interactúan de una manera singular, es así como cada una desarrolla sus propios rasgos que la diferencian de otras familias. Los padres tienen diversas funciones que van desde la solvencia económica, hasta las afectivas y educativas, las cuales son de vital importancia; influyendo enormemente en el comportamiento de sus hijos. Dentro de las diversas diferencias entre cada familia, se puede señalar que las más significativas se dan en donde predomine el entorno familiar positivo y provechoso, el cual favorece un crecimiento apropiado y feliz del niño. Por otro lado, según Asencios & Campos (2019):

si la familia no es una fuente que propicie el desarrollo adecuado del niño podría generar en él la adquisición de un modelo inadecuado, donde pueden darse carencias afectivas, por lo que los miembros que dirigen la familia tienen la responsabilidad de crear un entorno favorable o cambiarlo para que así lo sea; así mismo, estos tienen la capacidad de transformar los comportamientos inadecuados de sus hijos y de reforzar al máximo las que se crean apropiadas (p. 204).

Los adolescentes van desenvolviéndose y poco a poco el ámbito familiar pasan a un segundo plano y este se ve influenciado por el grupo de pares, ya que pasa muchas horas del día interactuando con estos., ya que las amistades cumplen un rol vital en la adolescencia ya que brindan confianza, reafirman la autoestima, apoyan en el desarrollo de la identidad y son un soporte emocional. La normalización de la violencia la cual hace alusión al desarrollo de adaptarse a las acciones negativas como la agresividad, en sus diferentes maneras, esto genera que la violencia se haga parte de la cultura y se expanda sigilosamente, para que así nadie proteste, sino se termine por excusar.

La influencia de los pares y del medio social cumplen un rol fundamental ya que estos intervendrían en futuras decisiones y posturas que se tomen, así como también, ser una fuente de referencia en relación a las conductas y juicio crítico, sean estas adecuadas o

no, ya que estar expuestos a situaciones violentas y/o a un contenido agresivo de manera continua, tanto en el entorno familiar como social, podría estar afectando de cierta forma la manera en que se perciben estas conductas, pudiendo llegar a ser normalizadas y entendidas como “correctas” a nivel social (Asencios & Campos, 2019, p. 206).

Satisfacción familiar y conducta disocial en adolescentes

En la enseñanza se deben considerar aspectos históricos y psicológicos a fin de establecer criterios metodológicos que orienten este proceso, es por ello, que en diversas partes a nivel mundial se realizan encuentros, conferencias, talleres relacionados con el rendimiento académico en adolescentes, donde se concluye que, mucho influye la falta de apoyo de los padres de familia frente a casos de indisciplina y de violencia de los estudiantes, quienes no consideran como violencia las agresiones verbales, sino que las mismas deben llegar a ser físicas para que puedan considerarse violentas.

Es importante considerar que la institución educativa solo actúa en lo institucional, es decir, los relativos a los profesores y los directivos de la misma, mientras que, su influencia sobre las disposiciones personales del estudiante o sobre las características estructurales de la familia y de nuestra sociedad es escasa; si se tiene en cuenta lo anterior, se podrá actuar a tiempo en la detección prematura de estudiantes problemáticos, ya que el logro de un cambio de enfoque en los padres de familia y estudiantes dará prioridad a las actuaciones preventivas frente a las propuestas tradicionales centradas en la intervención (Proaño & Sánchez, 2020, p. 310).

Por otro lado, para Sierra (2020, p. 23) la familia desempeña un papel decisivo en la formación del adolescente y una de las funciones iniciales de la familia es la vigilancia, por ello, los adolescentes son una “materia” flexible y receptiva que está muy abierta a las

influencias de los modelos sociales y de los entornos de vida que frecuentan, siendo la adolescencia es una etapa definitiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida, ya que se enraízan algunas tendencias comportamentales adquiridas en la infancia y se incorporan otras nuevas provenientes de dichos entornos de influencia.

Los factores socioeconómicos y los cambios en la estructura familiar se han asociado con la presencia de distorsiones emocionales en jóvenes, al igual que la separación conyugal o la exagerada sobreprotección y el bajo estatus socioeconómico que tienen consecuencias en el bienestar percibido por los miembros de la familia, siendo importante remarcar que la satisfacción familiar en el niño y adolescente tiene que ver, primordialmente con la protección emocional y material que dan los padres responsablemente; por eso cuando estas premisas no se cumplen, en la familia, se puede estar educando hacia la consolidación de conductas hostiles y disociales.

En las interacciones de la vida cotidiana, la mayoría de las personas se mueven con relativa facilidad cuando son capaces de entender que los demás pueden tener deseos, creencias, conocimientos, en definitiva, estados mentales que permiten explicar y predecir sus conductas. El comportamiento moral estaría regulado por una representación cognitiva, sustentada por una neuromatriz que requiere de la codificación de sistemas sensoriales, la activación de reacciones fisiológicas reguladas por el tallo cerebral y el procesamiento de estímulos morales y emocionales regulado por la corteza prefrontal medial y orbitofrontal.

La experiencia subjetiva y la expresión motora de las emociones morales se originan en función de los intereses de la sociedad en su conjunto o de personas distintas a quien experimenta las emociones, que se desencadenan típicamente en respuesta a la inferencia de un quebrantamiento de normas sociales; además, se definen por una

tendencia a la acción dirigida hacia el restablecimiento de la norma social o del valor moral que se han percibido como quebrantados (Sierra, 2020, p. 28).

Factores psicosociales y comportamiento en el uso de TIC en adolescentes

Malo y otros (2023, p. 106) afirman que, a nivel de variables individuales de personalidad, algunos de los factores de riesgo que se consideran son: la introversión o la baja autoestima, mientras que la amabilidad o la responsabilidad actúan como factores protectores. En cuanto a los elementos ambientales, destacan las relaciones de los adolescentes con contextos interpersonales como la familia y la escuela, ya que se cree que las familias disfuncionales y con conflictos internos pueden predisponer a un consumo excesivo, mientras que las buenas relaciones con los profesores y un buen clima escolar podrían desempeñar un papel protector.

Sin embargo, se conoce que es de vital importancia determinar qué perfiles están más asociados a comportamientos de alto riesgo (como el uso excesivo de TIC) en el entorno digital, por lo que se debe destacar el perfil psicológico y social de los adolescentes que presentan un comportamiento de bajo riesgo en relación con el uso de TIC; este enfoque alternativo no es común en la literatura reciente y ha habido pocas publicaciones sobre este tema.

Para las autoras referidas, los adolescentes del grupo de conductas de bajo riesgo se caracterizan por ser más sinceros, empáticos, considerados y solidarios (elevados niveles de amabilidad) y por tener una mayor autodisciplina, sentido del deber, orden, puntualidad y escrupulosidad (mayor responsabilidad), así como menores niveles de extraversión.

El fomento de aspectos psicológicos como la responsabilidad, la amabilidad y la capacidad de autorregulación pueden resultar elementos clave para un uso saludable de las TIC, por lo que deberían desarrollarse intervenciones específicas en adolescentes para promover,

por un lado, la empatía, la prosocialidad y las habilidades sociales (relacionadas con la amabilidad) y, por otro, la psicoeducación para la enseñanza de estrategias de autorresponsabilidad y autocontrol (relacionadas con la responsabilidad).

La nueva alfabetización mediática apunta en esta dirección al destacar la relevancia de aprender a trabajar de forma colaborativa, en red, de forma crítica y respetando las opiniones de los demás, en la que se generen estudios que refuercen el papel relevante de los modelos de vinculación relacional y afectiva con el núcleo familiar (Malo y otros, 2023, p. 109).

Adaptación de conducta en los adolescentes

Para Lecca (2019, p. 8) la adaptación humana tiene dos procesos: Por un lado, con sus propios deseos y necesidades y por otro, ajusta su conducta a las circunstancias de su entorno, es decir, a las normas, preferencias y necesidades de las personas con las que interactúa en su medio socio ambiental. La adaptación es una de las funciones que guían el desarrollo humano, ya que éste concibe la inteligencia como un proceso que la persona hace a medida que va interaccionando con lo que le rodea. La función adaptativa del desarrollo hace referencia al intento del organismo de encajar con su entorno de forma que favorezca su supervivencia.

Una buena adaptación académica concuerda con un buen ajuste social, rendimiento adecuado y satisfacción en el contexto escolar. Estos últimos autores, consideran que hay cuatro factores generales que interactúan para una buena adaptación escolar en la adolescencia: el grupo aula, los recursos personales y sociales de los que dispone el adolescente y su ajuste escolar y psicosocial.

Según García y Magaz (1998, como se citó en Lecca, 2019, p. 10) describe cuatro niveles de adaptación en la adolescencia: personal, familiar, social y escolar.

La adaptación personal. Revela que el adolescente está satisfecho con su propio cuerpo, valía personal, con su familia y sus recursos personales, es así que, tiene una visión positiva de su pasado; con capacidad para enfrentarse a retos y dificultades, se considera que es apreciado por sus profesores y compañeros y se ve contento con su desempeño en situaciones de interacción social. Además, se destaca que, en adaptación personal, el adolescente está satisfecho con su propio cuerpo, su familia y sus recursos personales; cree en su valía personal.

La adaptación familiar. El adolescente está contento con su familia en general; con sus cualidades personales; con capacidad para resolver los problemas de casa, siente que el clima general de su casa es bueno, se siente comprendido y valorado, reconoce que cuando le riñen lo hacen con serenidad y razón, siente que logra satisfacer sus aspiraciones, está de acuerdo con sus exigencias y no se siente restringido por ellos en sus actividades y opciones personales.

Siente que le comprenden; valoran, dan importancia y se interesan por sus cosas; ve que cuando le riñen lo hacen con serenidad y razón; tiene la sensación de que satisface las aspiraciones que ellos tienen respecto de él; está de acuerdo con sus exigencias y no se siente restringido por ellos en sus actividades y opciones personales.

En la adaptación escolar. El adolescente valora lo que le enseñan en el colegio y en las asignaturas; cree que es útil para enfrentarse a las demandas de la vida real, que puede aplicarse y no es demasiado teórico; está satisfecho con la organización general del centro educativo; valora positivamente el trato y la relación que los profesores mantienen con los alumnos: la disciplina, el nivel de exigencia, los castigos y la atención a todos por igual; se siente a gusto en este ámbito; está satisfecho con sus amigos y compañeros; estima agradable el clima general del centro; no siente limitada su libertad por las demandas y presiones de los profesores.

La persona que obtiene altas puntuaciones en adaptación escolar valora lo que le enseñan en el colegio y en las asignaturas; cree que es útil para enfrentarse a las demandas de la vida real, que puede aplicarse y no es demasiado teórico; está satisfecho con la organización general del centro; valora positivamente el trato y la relación que los profesores mantienen con los alumnos.

La adaptación social. El adolescente se siente integrado y hábil para interactuar socialmente, es capaz de entablar conversación, participa en grupos organizados, se lo pasa bien en reuniones en que haya mucha gente, puede ser popular en su medio social, es solidaria con los demás y organizar actividades comunes, representar al grupo, y quiere que se cuente con él. Sintiéndose bien integrado entre los compañeros; prefiere estar con otros antes que quedarse solo.

El adolescente que alcanza puntuaciones altas en adaptación social se siente hábil en situaciones de interacción social; entabla conversación y hace amigos con facilidad, participa en grupos organizados, se lo pasa bien en reuniones en que haya mucha gente, organiza juegos y diversiones; puede ser popular en su medio; le gusta ayudar, hablar en público y organizar actividades comunes, representar al grupo; quiere que se cuente con él y se siente bien integrado entre los compañeros; prefiere estar con otros antes que quedarse solo (García y Magaz, 1998, como se citó en Lecca, 2019, p. 12).

Consecuencias del deterioro de la convivencia escolar

Cordero (2022, p. 204) destaca que la agresividad es una conducta negativa que generalmente va asociado con la violencia; en algunos casos se pueden diferenciar, en el sentido que, la primera de ellas representa un acto natural y espontáneo, mientras que la última es un comportamiento cruel y socialmente destructivo. La agresividad es una conducta que se

caracteriza por ser fuerza vital, pulsión, instinto de supervivencia, en muchos casos para hacer daño a otra persona, sea física o verbal, o en muchos casos en busca de dañar relaciones o el status social de los demás.

La agresividad en los estudiantes es un tema muy importante por atender, toda vez que representa una conducta negativa que generalmente va asociado con la violencia y derivarse en un comportamiento cruel y socialmente destructivo, siendo una conducta que se caracteriza por ser fuerza vital, pulsión, instinto de supervivencia, en muchos casos para hacer daño a otra persona, sea física o verbal, o en muchos casos en busca de dañar relaciones o el status social de los demás. En ese sentido, el autor citado afirma que es necesario tomar en cuenta esas actitudes de los estudiantes que, al final, representan problemas en la conducta en perjuicio de otros y que, a la postre, va a significar dificultades en el aprendizaje y desarrollo personal.

Por otro lado, Arango y otros (2019, p. 22) destaca que la función socializadora de la escuela se manifiesta en las múltiples interacciones cotidianas que se establecen entre todos sus miembros, por lo tanto, es el espacio por excelencia para generar vínculos con la sociedad y para el ejercicio de los valores; en síntesis, es en la escuela donde se aprende a convivir y por lo tanto hablar de convivencia escolar según la autora debe hacerse desde una perspectiva positiva.

La convivencia escolar implica tres aspectos: pedagógico, normativo y psicológico; en cuanto a lo pedagógico hace referencia a la formación ciudadana como función de la escuela, lo normativo referido al cumplimiento de reglas basadas en los principios universales y en cuanto al psicológico, implica la formación para comprender el lugar del otro y su punto de vista que incorpora una competencia social, afectiva y emocional. En suma, cabe decir que la convivencia escolar en una comunidad educativa se percibe y está condicionada de múltiples formas por sus agentes o protagonistas.

Docentes, estudiantes, padres de familia, y personal administrativo, tienen a la luz de su propia historia y experiencia de vida, principios, valores y miradas culturales propias de lo que puede significar convivencia escolar, dinamizándola en cada momento, pero que en conjunto, deben confluír al logro de un espacio armónico y pacífico donde resulte atractivo interactuar, enseñar y aprender.

Asimismo, el contexto escolar en donde confluyen también los procesos de enseñanza y aprendizaje, teniendo en cuenta que para los jóvenes, son escenarios en los que, además de aprender y desarrollar sus competencias, se construyen relaciones de amistad y afecto y se fortalece la construcción de principios éticos, procesos emocionales y cognitivos y formas de comportamiento, por tanto, la convivencia escolar favorece los aprendizajes de los estudiantes y fomenta, en los miembros de la comunidad educativa, sentimientos de confianza para resolver los posibles conflictos que surjan en la diversidad de interacciones que allí se conjugan.

Los autores describen también que, desde la perspectiva normativa y legal el concepto convivencia escolar comporta las relaciones interpersonales entre los distintos miembros de una comunidad educativa, y ésta a su vez, la promoción de la formación ciudadana como una consecuencia deseable del proceso de convivencia, por oposición resulta necesario abordar el concepto de conflicto escolar, visto como la otra dimensión del asunto que contempla este trabajo. En la medida que resulte posible entender y predecir las causas del conflicto escolar, igualmente se podrán formular estrategias para fortalecer la sana convivencia como expresión deseable del comportamiento escolar.

Así el ámbito escolar parece un espacio proclive al conflicto; desde la esfera individual todos los actores del proceso educativo (docentes, estudiantes, padres de familia, y personal administrativo) cuentan con distintas historias de vida, ambiciones, motivaciones, intereses,

etc., caracteres que en ocasiones resultan contradictorias para otras personas lo que puede llevar a un acercamiento al conflicto.

En armonía con el modelo educativo adoptado por los estamentos públicos, admitir la existencia de conflictos escolares comporta una discusión en torno a los Manuales de Convivencia, vistos como herramientas para armonizar las relaciones sociales y académicas al interior del aula y de los distintos espacios educativos, ámbito de reflexión que ha cobrado enorme relevancia, dadas las situaciones de conflicto que se han vuelto frecuentes en las instituciones educativas (Arango y otros, 2019, p. 26).

Violencia intrafamiliar y la problemática del adolescente

Para Coronel (2020, p. 55) en el trayecto de la vida del adolescente, una serie de factores determinan su desempeño; obstaculizando e influyendo negativamente en su normal desarrollo, en particular del adolescente infractor, asegurando que la violencia intrafamiliar constituye una consecuencia de la situación socioeconómica de la familia; pues, en no pocas ocasiones, los conflictos en el seno de la familia tienen su origen en el factor económico y alcanzan diversos grados de manifestación por el nivel cultural de la pareja, siendo los niños, los adolescentes, quienes resultan como las primeras víctimas de ello. a veces, con manifiestas consecuencias en su desenvolvimiento estudiantil y en sus relaciones interpersonales

Sin embargo, poco o nada se hace a nivel de sociedad, olvidando su misión en la formación de las futuras generaciones. La violencia intrafamiliar corresponde aquella violencia cuyos protagonistas (agresores y víctimas), mantienen algún tipo de relación de parentesco (lazos de sangre-real o supuestos –o matrimonio); algunos autores reducen su significado y la

identifican con la violencia que tiene lugar en el seno del hogar, es decir, entre personas que conviven.

Así mismo, la autora citada destaca que las estadísticas señalan que cada año se desintegran cientos de familias a causa de la violencia intrafamiliar, los más vulnerables son las mujeres, niños y adolescentes, dicha violencia afecta principalmente a los adolescentes que están en proceso de formación, es importante mencionar que si no se mitiga este problema estos adolescentes generarán comportamientos inadecuados generando un adolescente infractor con las graves consecuencias que significa para la sociedad, siendo la violencia intrafamiliar es la causa de efectos devastadores que ponen en peligro la estructura de la familia y la sociedad.

Los más preocupante en este contexto son los niños y adolescentes que se crían en la calle abandonados sinninguna persona adulta a su cargo, donde son expuestos a diferentes peligros, a medida que pasa el tiempo implementan estrategias de sobre vivencia que entre ellas está, el robar para alimentarse e incluso llegan a matar a las personas que obstaculicen sutrabajo, el tratar de vengarse de las personas que les hicieron daño y generar al adolescente infracto.

En el panorama regional y mundial, no existen criterios unánimes al momento de establecer, especialmente, la minoríade edad penal, por el contrario,se puede advertir discrepancias sobre los criterios normativos para la fijación de límites mínimos y máximos de edad penal (Coronel, 2020, p. 57).

Comportamiento agresivo adolescente en el ámbito institucional

Según Arranz y otros (2022, p. 28) el comportamiento agresivo en adolescentes es un fenómeno complejo y multivariable que engloba diversos comportamientos considerados como

inadecuados. La aparición y mantenimiento, a medio y largo plazo, de estos comportamientos inadecuados incide directamente en la evolución satisfactoria del adolescente, suponiendo un riesgo para su socialización positiva y el aprendizaje de un repertorio básico de comportamiento acorde con el desarrollo normalizado y global de la personalidad del individuo.

Cuando estos adolescentes son sentenciados a medidas privativas de libertad, la Institución se encuentra ante el reto de intervenir en estos comportamientos para garantizar el éxito de la intervención educativa. El problema que se plantea a los técnicos es cómo se puede abordar desde la intervención institucional la modificación de estos comportamientos disfuncionales, sabiendo que inciden directamente sobre nuestro objetivo de reinserción social del menor.

Se considera comportamiento inadecuado al repertorio de conductas que no son adaptativas en el entorno, por lo que cuando dicho entorno es una institución socioeducativa, las opciones de respuesta se ven limitadas por el propio contexto físico y normativo de la institución, siendo la respuesta agresiva una opción que el usuario valora como adecuada en su proceso adaptativo en medidas privativas de libertad. Un comportamiento agresivo, desde el enfoque cognitivo-conductual, sigue los mismos patrones que cualquier otro tipo de comportamiento.

El comportamiento agresivo, puede tener un mismo acontecimiento observable, pero una motivación y funcionalidad totalmente diferente en menores que desarrollan esa misma conducta. El “¿Para qué?” de la conducta, la funcionalidad que se persigue a través de ese comportamiento es lo que va a definir el tipo de agresividad que está desarrollando, por lo que se debe hacer un correlato de la agresión, los antecedentes, las distorsiones presentes y la funcionalidad que se busca al integrar la agresión como parte del desempeño ocupacional. La

agresión mixta implica una presencia de ambas, si bien siempre es una de ellas la que predomina en esa funcionalidad de la que hablábamos.

Los autores refieren además que, el comportamiento agresivo ocurre como respuesta a la percepción de una amenaza, por ello, cuando una persona se siente amenazada, experimenta una activación emocional intensa, alto nivel de impulsividad, hostilidad y sesgos en el procesamiento de la información que percibe. Ante una amenaza, instintivamente nuestro cuerpo se prepara para luchar o huir, ya que en una institución la huida es sistemáticamente descartada, por lo que la única opción “salvadora” de esa situación de amenaza es la de dañar a otro, como fin para acabar con ese estado motivacional de incomodidad vívida.

La percepción de amenaza es subjetiva, pero activa al organismo igual que si realmente su vida se sintiese amenazada, ya que la cólera y la ira son las manifestaciones que suelen acompañar a este tipo de agresión, en la que la agresión es una estrategia que minimiza su incapacidad en el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación adecuadas. La agresión proactiva es una agresión meramente instrumental, en la que persigue un objetivo claro: control, poder y, en definitiva, satisfacer motivaciones intrapersonales. El menor que efectúa estas agresiones ha aprendido que le son de utilidad; valoran el coste de respuesta como favorable, en la que está completamente sesgada.

Valoran la agresión antes de cometerla, y visualizan los efectos beneficiosos que les supondrá, obviando los negativos, como el castigo o el posicionamiento empático con la víctima, lo que sitúa a estas agresiones como las más desarrolladas en menores con bajos niveles de empatía, asertividad, sentimientos de culpa o vergüenza y reactividad emocional positiva (Arranz y otros, 2022, p. 29).

2.1.1. Marco referencial sobre la problemática de investigación

Antecedentes investigativos

Maturana & Vargas (2020, p. 122) en artículo titulado “El estrés escolar”, destacan que el término estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y compleja descripción para la literatura clínica. Los niños y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada. Los síntomas asociados a estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales.

El estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y, por lo tanto, de compleja descripción.

Las principales investigaciones realizadas en esta área provienen desde la psicología educacional cuyo interés radica en describir las habilidades, estrategias y características evolutivas que facilitan el enfrentamiento de situaciones de estrés en niños y adolescentes, permitiendo el despliegue de respuestas tanto internas como externas que sean adaptativas y que no predispongan a patologías posteriores del desarrollo ni interfieran en los logros académicos (Maturana & Vargas, 2020, p. 125).

Los autores afirman que, el esfuerzo para alcanzar equilibrio dinámico se denomina homeostasis. Este equilibrio se ve amenazado en el día a día por eventos físicos y psicológicos conocidos como estresores. Como resultado, el comportamiento del individuo se dirige a evaluar el potencial desestabilizador del factor de estrés en el ámbito psicológico, algunos procesos pueden determinar la magnitud de respuesta al estrés, por lo que en este contexto se

determina la respuesta adaptativa en la que se incluye la capacidad de predecir los próximos eventos, de forma de retomar el control de la situación.

Por otra parte, Chávez, Barcia, & Reyes (2019, p. 213) en su artículo denominado “Las conductas en adolescentes y su familia ante situaciones de riesgo” recalcan que, la familia cumple varias funciones importantes en el desarrollo de sus miembros, modela sentimientos, ofrece patrones de conductas, pautas y normas de convivencia, un adecuado vínculo y funcionamiento familiar con disponibilidad de tiempo de los padres hacia los hijos, comunicación, rituales familiares, cohesión, adaptabilidad y actividades en conjunto se han descrito como factores que disminuyen significativamente las conductas de riesgo o predisponentes en el adolescente.

Por ello, según los autores, el factor familiar es de gran importancia en el desarrollo de las personas, muchas veces tiene consecuencias negativas que llevan a los adolescentes a presentar problemas de comportamiento en los diferentes contextos de interacción en los que participan o se desenvuelven, es por este motivo se considera a la familia la parte básica en la etapa de la adolescencia.

Las conductas de riesgo en la adolescencia constituyen un problema muy serio en el que se debe trabajar para que su incidencia sea menor, o en el mejor de los casos para que no sucedan y aquí se trabaja con la familia quienes serán la guía para que no ocurran riesgos en la adolescencia (Chávez, Barcia, & Reyes, 2019, p. 216).

También en esta etapa de cambios y transformaciones, en donde el joven adquiere diversos aprendizajes y pasa por diferentes experiencias que permitirán la construcción de su personalidad, preparándolo para los desafíos que le depare la vida por ello es importante la presencia de la familia en su desarrollo.

Como se ha visto, la adolescencia es un período de fractura en la vida de un individuo, se pasa de la infancia a la adolescencia, lo que supone un cambio muy abrupto para los adolescentes y la familia como agente principal debe estar todo momento y de esta manera formar un buen ser humano (Chávez, Barcia, & Reyes, 2019, p. 222).

2.1.2. Categorías de análisis

Categoría de análisis 1: El estrés adolescente

Definición: El término estrés ha sido utilizado en diferentes épocas para designar distintos contextos.

Según Lasluisa (Lasluisa, 2020) Se entiende por estrés a la reacción fisiológica, endocrina y psicológica que hace el sujeto frente a una situación demandante, que genera una serie de conductas, pensamientos y reacciones tanto a nivel orgánico como a nivel psíquico, en la que el estrés físico, como el psicológico generan malestar en la persona que lo está experimenta y que generalmente aparece como respuesta frente a una situación desfavorable, el estímulo estresor del sujeto va a utilizar un mecanismo de defensa (p. 7).

Operacionalización de las subcategorías

- Adolescencia
- Calidad de vida
- Contexto familiar

Categoría de análisis 2: El comportamiento escolar

Definición: etimológicamente el término comportamiento proviene de las raíces latinas con: completamente, globalmente; portare: llevar; más el sufijo miento: instrumento, medio o resultado. En este significado mezcla la relación que hay entre el educador, la enseñanza, la educación y el propio estudiante

Operacionalización de las subcategorías

- Adolescentes
- Violencia escolar
- Entorno estudiantil

2.1.3. Postura teórica

Para los autores Musitu & Evaristo (2020, p. 58) el estrés familiar hace referencia a la valoración de los eventos vitales por la familia, es decir, la interpretación más o menos amenazante del evento vital o transición que efectúa el sistema familiar en función de los recursos familiares de los que dispone. En este sentido, tal y como señalábamos anteriormente, una familia con un funcionamiento y una comunicación familiar deficitarios valorará y experimentará de un modo más amenazante transiciones vitales como la adolescencia.

En estas familias, además, es probable que los recursos personales y sociales de los miembros de la familia sean también deficientes, puesto que existe una importante relación entre el funcionamiento y la comunicación familiar y recursos tales como la autoestima (Musitu & Evaristo, 2020, p. 64).

Estos recursos son también considerados en la valoración del estresor, al tiempo que su carencia constituye, en sí misma, una nueva fuente de estrés.

Las familias potenciadoras, es decir, aquellas que tienen un funcionamiento y una comunicación adecuados, normalmente, no sólo perciben menos estrés familiar, sino que también favorecen el desarrollo psicosocial de sus miembros. En este sentido, cabe señalar que recursos tales como la autoestima, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social son habitualmente citados en el análisis del ajuste psicosocial.

Así, los autores afirman que, aquellos adolescentes con mayor autoestima y apoyo, y que utilizan estrategias de afrontamiento más eficaces, atraviesan la etapa de la adolescencia de un modo más favorable. Además, estos recursos se encuentran fuertemente relacionados entre sí, así como con las dinámicas del sistema familiar. De hecho, la autoestima, es decir, la valoración que el sujeto mantiene acerca de sí mismo, tiene su origen en los procesos de interacción social.

Así, por ejemplo, aquellos niños y adolescentes que perciben unas relaciones positivas con sus padres, que tienen un vínculo seguro con ellos y que participan en una dinámica familiar que se caracteriza por el afecto, el razonamiento y la negociación de las normas familiares interiorizan también una imagen positiva de sí mismos (Musitu & Evaristo, 2020, p. 67).

Para los autores, Alfonso y otros (2021, p. 32) el estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática.

Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente.

La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los educandos, puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales (Alfonso y otros, 2021, p. 34).

A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término. Su etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes, por lo que el estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual.

Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar.

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos, es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no (Alfonso y otros, 2021, p. 37).

En cuanto a la familia, Chávez, Barcia, & Reyes (2019) afirman que esta, influye de manera positiva en la conducta de los adolescentes, la buena crianza que se le brinda desde pequeño es quien demostrara a futuro el tipo de persona que se ha formado, por ende, es

importante que desde pequeño se le inculquen valores, principios, y buenos hábitos para evitar riesgos en la etapa de adolescencia.

La conducta está relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida; esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno (Chávez, Barcia, & Reyes, 2019, p. 92).

A la hora de hablar de conducta y del ser humano es muy frecuente que dentro de lo que es la inteligencia emocional se establezcan tres diferentes tipos del término, así, por ejemplo, en primer lugar, se habla de lo que se da en llamar conducta agresiva que es la que tienen aquellas personas que se caracterizan por tratar de satisfacer sus necesidades, que disfrutan del sentimiento de poder, que les gusta tener la razón, que tienen la capacidad de humillar a los demás y que suelen ser enérgicas.

En las ciencias sociales, por otra parte, la conducta incluye factores propios de la genética, la cultura, la sociedad, la psicología y hasta la economía.

Las conductas de riesgo en adolescentes son determinantes en la salud, siendo las principales responsables de la morbimortalidad en esta etapa, entre las cuales se mencionan el consumo de drogas, embarazo precoz, mala alimentación, infecciones de transmisión sexual, depresión y suicidio entre otras. Estas implican un deterioro considerable en la salud del adolescente afectando su calidad de vida, la inserción con igualdad de oportunidades en la sociedad y gran parte de las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto.

La adolescencia es un periodo que puede considerarse de riesgo dadas las numerosas crisis y conflictos que derivan en angustia y sufrimiento, por este motivo los adolescentes hacen cosas fuera de control, esperando que sus padres o familiares cercanos les presten un poco de atención (Chávez, Barcia, & Reyes, 2019, p. 98).

2.1.4. Hipótesis

2.1.4.1. Hipótesis General o Básica

- El estrés adolescente tiene repercusiones negativas en el comportamiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo

2.1.4.2. Sub-hipótesis o Derivadas

- Las dinámicas familiares contemporáneas ocasionan el estrés en el adolescente, que incide en la determinación de un comportamiento escolar negativo en los estudiantes
- El comportamiento escolar está determinado en función de las diversas situaciones familiares de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo
- Un programa de consejería psicoeducacional para la disminución del estrés, favorece el comportamiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo

2.1.5. Variables

Variable Independiente: El estrés adolescente

Variable Dependiente: Comportamiento escolar

CAPITULO III

3.1. Resultados obtenidos de la investigación

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas

La población se refiere al conjunto de personas que viven en un área específica donde se lleva a cabo la investigación. En este estudio en particular, se ha considerado una población de estudio compuesta exclusivamente por estudiantes y padres de familia, de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo.

Se tomó en consideración la población del tercero bachillerato, que consiste en 50 estudiantes, 50 padres de familia y 10 docentes, la misma que facilitó el estudio y la investigación.

MATRIZ DE INVOLUCRADOS

INVOLUCRADOS	POBLACIÓN	%	MUESTRA	%
Estudiantes	50	49%	50	49%
Padres de familia	50	49%	50	49%
Docentes	10	2%	10	2%
Total	110	100	110	100

Tabla 1 Matriz de involucrados

Elaborado por: Wilson Granja

Fuente: Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo

Total, de Encuestas: 110

3.2. Conclusiones específicas y generales

3.2.1. Conclusiones Específicas

- La adolescencia es un periodo en la que se llegan a producir cambios trascendentales en el funcionamiento físico, mental y social, los cuales pueden incitar confusión, si el adolescente carece de apoyo y orientación de parte de las personas que tienen la responsabilidad primordial de direccionar e inculcar una formación basada en normas para mejorar la convivencia escolar y familiar.
- En los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes se determinó que un buen número de adolescentes, no se sienten satisfecho con la ayuda que reciben en la actualidad por parte de sus padres, lo que podría estar desencadenando una situación de estrés en los jóvenes, dando lugar a que se presente desafíos en el comportamiento y desarrollo en general de los estudiantes.
- Los talleres basados en la psicoeducación son una buena herramienta que ayudarían a reducir los síntomas del estrés en los adolescentes mejorando de esta manera, el comportamiento escolar que están presentando algunos de los estudiantes, lo que ha derivado en desafíos académicos como el manifestar comportamientos agresivos frente a disposiciones dentro y fuera del aula.

3.2.2. General

- El estrés es una de principales dificultades que se presentan en la adolescencia debido a los diversos factores estresores que pueden inducirlo, tales como la demanda de los padres, el tomar decisiones adecuadas en lo referente a los estudios, ser aceptados por

el grupo de amigos, etc., involucrando con ello, la exteriorización de comportamientos que pueden limitar el aprendizaje adecuado que deben tener en esta etapa de sus vidas, ya que tendrán una predisposición negativa para su aprendizaje.

3.3. Recomendaciones específicas y generales

3.3.1. Recomendaciones específicas

- Que se socialice con los padres el tema de la adolescencia como un periodo en la que se producen cambios trascendentales en el funcionamiento físico, mental y social, los cuales incitan en algunos casos confusión, si el adolescente carece de apoyo y orientación de parte de las personas que tienen la responsabilidad primordial de direccionar e inculcar una formación basada en normas para mejorar la convivencia escolar y familiar.
- Que se hagan conocer los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes en la que se determinó que un buen número de adolescentes no se sienten satisfecho con la ayuda que reciben en la actualidad por parte de sus padres, lo que podría estar desencadenando una situación de estrés en los jóvenes, dando lugar a que se presente desafíos en el comportamiento y desarrollo en general de los estudiantes.
- Ejecutar una jornada de talleres con la comunidad educativa basados en la psicoeducación, ya que la misma, es una buena herramienta que ayuda a reducir los síntomas del estrés en los adolescentes, mejorando de esta manera el comportamiento escolar que están presentando algunos de los estudiantes, lo que ha derivado en desafíos académicos como el manifestar comportamientos agresivos frente a disposiciones dentro y fuera del aula.

3.3.2. General

- Consensuar la idea con la comunidad educativa sobre el estrés, como una de las principales dificultades que se presentan en la adolescencia debido a los diversos factores estresores que pueden inducirlo, tales como la demanda de los padres, el tomar decisiones adecuadas en lo referente a los estudios, ser aceptados por el grupo de amigos, etc., involucrando con ello, la exteriorización de comportamientos que pueden limitar el aprendizaje adecuado que deben tener en esta etapa de sus vidas, ya que tendrán una predisposición negativa para su aprendizaje.

CAPÍTULO IV

4.1. Propuesta de aplicación de resultados

4.1.1. Alternativa obtenida

SOCIALIZACIÓN DE TALLERES SOBRE PSICOEDUCACIÓN PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS Y MEJORA DEL COMPORTAMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA GLADYS CEDEÑO DE OLIVO

4.1.2. Alcance de la alternativa

En la actualidad no está establecido en la institución, programas de asesoría permanente que brinde ayuda a los jóvenes proceder por convencimiento y no por comodidad, como en la mayoría de los casos ha venido produciendo, por lo que se origina la necesidad de la preparación y ejecución de estos talleres en la institución.

Para el desarrollo de esta propuesta se cuenta con el respaldo de las autoridades educativas de la institución, quienes han prestado el acceso a la misma con la asistencia y manejo de equipos para el desarrollo de los talleres y uso de las instalaciones de la institución, inclusive los padres de familia, han mostrado la predisposición respectiva al participar de la encuesta que se aplicó para la obtención de resultados sobre las dos variables de estudio.

Los maestros constituyen parte esencial para la aplicación de esta propuesta de solución, ya que serán ellos los encargados de representar perennemente en las aulas de clase, lo aprendido en los talleres para que sea continuo el mejoramiento del comportamiento y con ellos del rendimiento escolar. Los alumnos son la parte esencial en la proposición, ya que de ellos dependerá que los efectos sean favorables en su propio beneficio con lo que mejoraran no solo el aspecto académico si no también el comportamental en su vida familiar y social.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1. Antecedentes

En el Ecuador el contenido de la educación ha tolerado un cambio significativo y evidente para la comunidad, desde la educación básica general hasta el bachillerato unificado que se evidencia debido a los cambios que concurren en la sociedad y que día a día requiere más a su población, determinando si aquellos cambios afectan de manera perjudicial a los adolescentes en su comportamiento.

Diferentes estudios han justificado los resultados y el costo particular y general de dichos conflictos, refiriéndose exclusivamente a consecuencias como lesiones físicas y emocionales, tiempo perdido y los efectos negativos que proceden de conservar malas relaciones sociales, que al final se comprueban en contratiempos, en la familia y en sus relaciones con sus compañeros, es decir, en todos los contextos en el que se relaciona socialmente con otras personas.

Las dificultades son incuestionables para las personas que se ocupan consecutivamente con adolescentes, por la gran demanda que concurre en la solución de conflictos entre ellos cuando estos son tratados acudiendo a la violencia o de una manera inadecuada, presentándose en ellos, comportamientos inadecuados y poco colaboradores con su ambiente, limitándolos en su formación académica que lleva en la actualidad.

En La Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo se han presentado casos de estudiantes con comportamientos escolares inadecuados debido a que no recapacitan antes de actuar, si no que estrictamente proceden sin recapacitar en los resultados de sus acciones, por lo que los docentes, frecuente refieren que se presentan ciertos problemas en relación a la ausencia de respeto, de no saber escuchar y la rápida acentuación de disputas espontáneas y

oposiciones serias, siendo sus inconvenientes más comunes la broma por diversas razones, el agravio a alguien, la indisciplina, la rivalidad, el egoísmo o hacer fraude.

4.1.4. Justificación

La presente propuesta tiene como objetivo ser una alternativa de solución a los diferentes problemas que son inducidos por el ambiente social y se exteriorizan en el comportamiento escolar de los adolescentes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo, por lo que esta proposición es de utilidad debido a que será un medio de solución al conflicto que existe en relación al comportamiento escolar de los estudiantes.

Es de importancia puesto que topará los orígenes del problema en relación al estrés en el adolescente y su incidencia en el comportamiento escolar, y sus efectos que tiene en el contexto social de los estudiantes, determinándose su impacto debido a que ayudará a demostrar la afectación que provoca el comportamiento escolar en los jóvenes y admitirá a los profesionales en el área educativa y psicológica, trabajar de manera estratégica, encaminándose en el problema originado y de esta manera favorecer al desempeño académico de los estudiantes, conllevando al adelanto de los alumnos.

Los beneficiarios del taller son: los estudiantes, que podrán modelar y adoptar comportamientos encaminados al buen desempeño académico y a la separación de adquisición de malos hábitos sociales., docentes y padres de familias que encontrarán estrategias para llegar a los jóvenes bajo un mensaje positivo mediante una conversación asertiva y en si la Comunidad Educativa que otorgará juventudes de bien a la sociedad.

Es de utilidad ya que consentirá dar solución a la problemática que se encuentran en los establecimientos educativos referente al mal comportamiento escolar que manifiestan los

estudiantes, la misma manera se proporcionará alternativas innovadoras que permitan disminuir la problemática ya establecida.

Además, será factible porque se cuenta las estrategias pedagógicas, y otros documentos afines a la problemática, además con la debida autorización de las autoridades del plantel quienes han proporcionado los medios necesarios para poder complementar la investigación, siendo novedoso ya que no se han desarrollado talleres con enfoque vivencial.

4.1.5. Objetivos

4.1.5.1. General

- Plantear la socialización de talleres sobre psicoeducación para la disminución del estrés y mejora del comportamiento escolar en los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo.

4.1.5.2. Específicos

- Exponer el contenido de los talleres psicoeducativos como medio para mejorar el comportamiento de los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo.
- Instruir al estudiante sobre las normas de comportamiento que deben emplearse tanto dentro como fuera del aula.
- Valorar el impacto de los talleres psicoeducativos en cuanto a la disminución del estrés el comportamiento escolar de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo.

4.2. Estructura general de la propuesta

Título

SOCIALIZACIÓN DE TALLERES SOBRE PSICOEDUCACIÓN PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS Y MEJORA DEL COMPORTAMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA GLADYS CEDEÑO DE OLIVO

Componente

Taller # 1

Tema: Auto evaluación y pertenencia de grupo

Referencia obtenida de (Noboa, 2020)

Tiempo total: 2 horas

Dirigido: Estudiantes de 8 a 12 años.

Objetivo:

- Identificar las acciones que motivan a los estudiantes a pertenecer a un grupo que lo valora.

Recursos:

Papel Marcadores Lápices Tablero – Pizarrón

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

Distribuir el cuestionario entre los estudiantes. Los estudiantes contestaran las preguntas de manera individual.

Explicar las direcciones: pertenecer un grupo requiere esfuerzo de cada uno de los miembros del grupo. A continuación, se muestran algunas de las maneras como usted se puede dar aun grupo. Chequear como usted lleva a cabo cada actividad: siempre, a menudo, a veces, poco o nunca.

- Cuando estoy en un grupo, siento que pertenezco.
- Cuando estoy ben en grupo, pretendo pertenecer
- Espero que los demás no me hagan sentir parte del grupo.
- Hago que los demás se sientan parte del grupo.
- Comparto experiencias personales con el grupo.
- Comparto sentimientos personales con el grupo.
- Escucho a los miembros del grupo cuando expresan sus sentimientos y experiencias.
- Empiezo las conversaciones con los miembros del grupo.
- Paso tiempo disfrutando la compañía de los miembros del grupo.
- Trabajo con los demás para cumplir las metas del grupo.
- Valoro a mis amigos.
- Mis amigos me valoran.
- Tengo amistades que perduran
- Otros me consideran un buen amigo.
- Valoro la unión de mi familia.

- Me siento un miembro importante de la familia.
- Yo hago que otros miembros de mi familia se sientan importantes.
- Me siento un miembro importante de mi comunidad educativa.
- Las personas de mi colegio ayudan a los demás a sentirse parte del colegio.
- Ayudo a las demás personas en mi colegio a sentirse que ellas pertenecen a él.
- Trabajo para mejorar mi comunidad educativa.
- Tabular las respuestas en el tablero, para mostrar al grupo como todos se sienten todos.

Evaluación: opinión grupal de la socialización:

- a) ¿Cuáles son las semejanzas?**
- b) ¿Están ustedes sorprendidos por las respuestas?**
- c) ¿Se diferencian las expectativas que tenemos para con nosotros y para los demás?**

Taller # 2

Tema: ¿Cuáles son mis grupos?

Tiempo total: 2 horas

Dirigido: Estudiantes de 8 a 12 años

Objetivo:

- Identificar los grupos de cada estudiante y describir cómo son.

Recursos marcadores: Papel. Lápices.

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

- Nombrar algunos grupos a los que pertenecen
- Describir la pertenencia.
- Escoge un grupo al cual perteneces.
- Describe como es y cómo te sientes de pertenecer a él.

Evaluación: opinión grupal de la socialización:

- a) ¿Qué significa pertenecer a un grupo?
- b) ¿Por qué son diferentes sus respuestas?

Taller # 3

Tema: Ser parte del grupo

Tiempo total: 2 horas

Objetivo:

- Enseñar a los estudiantes la importancia de la inclusión e identificar maneras sobre como incluir personas nuevas en su grupo.

Dirigido: Estudiantes de 8 a 12 años

Recursos: Lápices Papel Pizarrón Marcadores de tiza Liquida

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

- Preguntar a los estudiantes si ellos han tenido experiencias en las cuales han querido pertenecer a un grupo, pero no han podido. ¿Dónde ocurrió? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Cómo se sintieron?
- Leer el siguiente cuento: “En el colegio existe un grupo de estudiantes que siempre juegan baloncesto en la hora del descanso y a la hora de almuerzo. En los fines de semanas ellos organizan fiestas, ven películas y salen juntos. Pablo es un estudiante nuevo del colegio y aun no hace amigos con facilidad. Él quiere pertenecer a este grupo, para tener amigos, salir con ellos los fines de semana. Nadie en el grupo le hizo una

invitación para que sea parte del grupo, pero tampoco el hablo con ninguno de ellos. Él no sabe qué hacer.”

- Cada estudiante debe contestar estas preguntas: ¿Qué puede hacer pablo para pertenecer al grupo? ¿Los miembros del grupo deben invitar a Pablo que forme parte de aquel? ¿Por qué? ¿Qué cosas puede decir pablo para empezar una conversación con los, miembros del grupo? ¿Has estado en una situación en la cual te fue difícil conocer personas nuevas? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste?

Evaluación:

Revisar las respuestas juntas:

- a) ¿Qué aspectos son similares?**
- b) ¿Qué aspectos son diferentes? Opinión grupal de la socialización:**
- c) ¿Cómo sabes si una persona quiere entrar a un grupo?**
- d) ¿Qué puede hacer la clase cuando hay una persona nueva?**
- e) ¿Qué pierde o gana el grupo cuando una persona nueva entra al grupo?**

Taller # 4

Tema: Construyendo reglas

Tiempo: 2 horas

Objetivos:

- Obtener la participación de los estudiantes en la elaboración de reglas y situaciones para la clase.
- Desarrollar las reglas para guiar la interacción y el buen funcionamiento del grupo.
- Desarrollar sanciones para educar a los estudiantes sobre consecuencias de acciones equivocadas.

Dirigido: Estudiantes de 8 a 12 años

Recursos: Lápices Papel Pizarrón Marcadores de tiza Liquida

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

Las Reglas

- Explicar el propósito de la sesión. Las reglas o normas son establecidas por la comunidad o la sociedad para mantener su estructura. Sin reglas tendremos caos y no podemos llevar a cabo nada.
- Pedir a los estudiantes que examinen las reglas que podrían ayudar a la clase. Unos temas para guiar a sus pensamientos son:

- Determinar quién puede hablar y por cuanto tiempo.
- Todos deben tener la oportunidad de participar o el derecho a pasar si así lo desean.
- Llegar a un acuerdo para estar en desacuerdo, sin juzgar a los demás.
- Hablar desde su propio punto de vista, basándose en hechos que conocen.
- Las discusiones deben ser honestas y abiertas.
- Se debe mantener la confidencialidad de los asuntos personales que se hayan discutido en la sesión.
- Escribir las recomendaciones en el pizarrón sin juzgarlas.
- Cuando se haya recogido todas las ideas, discutir con los estudiantes cuales reglas son las más importantes.
- Escoger las reglas finales por consenso. Todos los estudiantes tienen que aceptar las reglas escogidas.

Las Sanciones.

- Explicar el propósito de la sanción: el desarrollo de las sanciones es importante para mantener la estructura en nuestras vidas. Las sanciones mantienen normas y reglas y tienen que ver con irrespetar o quebrantar una regla o norma.
- Pedir a los estudiantes mencionar todas las sanciones posibles que conozcan.
- Escribir las sanciones en el tablero sin juzgarlas.
- Cuando se hayan reunido todas las ideas, discutir con los estudiantes cuales sanciones son las más importantes.
- Recordar que las sanciones deben ser. Positivas (que enseñen algo o que el esfuerzo sea por el bien del grupo); relacionadas con las reglas; enfocadas hacia el comportamiento involucrado.

- Escoger las sanciones finales por el consenso. Todos los estudiantes deben aceptar las reglas establecidas.

Evaluación: Opinión grupal de la socialización: ¿Se sienten a gusto al tener reglas establecidas por sí mismo?

Taller # 5

Tema: Código de conducta personal.

Tiempo: 2 horas

Objetivo:

- Desarrollar comportamientos pacíficos en situaciones de frustración o ira.

Dirigido: a estudiantes de 8 a 18 años.

Recursos: Lápices Papel Pizarrón Marcadores de tiza Liquida

Responsables: Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento:

- Explicar el propósito: cuando sentimos ira necesitamos una guía para nuestro comportamiento.
- Los estudiantes deben determinar cada una de las siguientes frases:
- En situaciones de frustración intentaré...
- Cuando me sienta enojado y agresivo, intentaré...
- Cuando este en una situación conflictiva, intentaré...
- Discusión: ¿Qué escribieron ustedes? ¿Cómo decidieron estas acciones? ¿Qué es un código de conducta personal? ¿Qué tipo de compromiso están haciendo? ¿Será fácil o difícil mantener este compromiso? ¿Cómo podemos ayudar a los demás para mantener estos compromisos?

Evaluación: Opinión grupal sobre el tema.

Taller # 6

Tema: Zombi o Robot

Tiempo: dos horas

Objetivos:

- Enseñar a los jóvenes los problemas de la conformidad y los beneficios de la diversidad

Dirigido: a estudiantes de 8 a 18 años.

Recursos: Lápices Papel Pizarrón Marcadores de tiza Liquida Silbatos.

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

- Explicar que ellos aprenderán las consecuencias de que todos se comporten de igual manera.
- Determinar la regla: todos actuarán como zombis y que tendrán que hacer solamente cosas que los zombis hacen.
- Como clase, todos tienen que determinar cinco cosas que los zombis pueden hacer. Los jóvenes no pueden hacer más que estas cinco cosas establecidas por el grupo.
- Explicar que el maestro será el patrullero de los zombis, así que si ve a los jóvenes haciendo cosas que los zombis no hacen, él les parará y tendrán que congelar sus movimientos hasta que el maestro cuente 15 segundos.

- Jugar de 10 a 15, minutos, hasta que estén aburridos.

Evaluación:

- **Opinión grupal de la socialización:**
- **¿Cómo se sintieron al actuar como zombis cuando empezaron?**
- **¿Cómo se sintieron al tener que hacer las mismas cosas después de un rato?**
¿Cómo hace la diversidad, más interesante la vida?
- **¿Quiénes de ustedes son zombis con sus compañeros?**
- **¿Qué situaciones repiten tal como ellos los hacen?**

Taller # 7

Tema: Mi mejor amigo

Tiempo: dos horas

Objetivos:

Identificar quien es nuestro(a) mejor amigo (a) y examinar las relaciones interpersonales.

Dirigido: a estudiantes de 8 a 18 años.

Recursos: Lápices Papel Pizarrón Marcadores de tiza Liquida Formato de “Mi mejor amigo(a)”

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

- Decir a los estudiantes que esta actividad ellos van a examinar su relación con su mejor amigo(a).
- Ellos deben contestar las preguntas en el formato. Las respuestas son confidenciales. Ellos solo tienen que compartir las respuestas que quieran compartir.
- **Mi mejor amiga o amigo** ¿Quién es tu mejor amigo o amiga? ¿Por qué es tu mejor amigo o amiga? ¿Cuántos tiempos pasas con él o ella cada día? ¿Qué haces con él o ella? ¿Qué cosas son importantes para ustedes dos? ¿Qué cosas no son importantes para ustedes? ¿Qué cosas no les gusta? ¿Sobre qué cosas hablan? ¿Qué cosas son tan personales que no puedes compartir con él o ella?

- ¿Qué cosas no quieres hacer con él o ella? ¿Cuánto tiempo te tomo la confianza con él o ella?
- ¿Qué haces cuando tienes un problema con él o ella?

Evaluación: Opinión grupal de la socialización:

¿Le has dicho a tu amigo(a) que él es tu mejor amigo(a)?

¿Qué pregunta de la actividad te hizo pensar más?

Taller # 8

Tema: ¿Cómo respondo al conflicto?

Tiempo: 2 horas

Objetivos:

- Mostrar a los estudiantes sus respuestas más comunes frente al conflicto.

Dirigido: Estudiantes de 8 a 18 años.

Recursos: Lápices Papel Pizarrón Marcadores de tiza Liquida Formato de conflictos.

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

Distribuir la copia del formato para cada estudiante. Como respondo al conflicto.

Marcar las respuestas según las cosas que hacen: siempre, a veces o nunca.

Cuando hay un conflicto, intento:	Siempre	A veces	Nunca
Golpear a la otra persona			
Correr en otra dirección			
Buscar ayuda de otro			
Dialogar o hablar			
Ignorar al otro			
Entender el otro punto de vista			
Crear un chisme			
Conseguir la ayuda de un adulto			

Hacer que el otro se disculpe			
Disculparme			
Determinar cuál es el problema			
Escuchar al otro			
Pedir al otro que me deje en paz			
Decir groserías			
Conseguir amigos para que molesten al otro			

Evaluación:

Opinión grupal de la socialización:

- a) **¿Cuáles son las respuestas normales que surgen en clases frente a un conflicto?**
- b) **¿Cuáles son violentas o pacíficas?**
- c) **¿Cuáles son las mejores respuestas para mantener una relación con otra persona?**

Taller # 09

Tema: Verte a ti mismo

Tiempo: 2 horas

Objetivos: examinar nuestras respuestas ante situaciones conflictivas.

Dirigido: a estudiantes de 8 a 18 años.

Recursos: Lápices Papel Pizarrón Marcadores de tiza Liquida

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento:

Explicar a los estudiantes que se les enseñaran como responder ante situaciones en las cuales tienen conflictos con sus amigos y compañeros. A las siguientes preguntas ellos deberán responder: “Estoy de acuerdo” “No estoy de acuerdo”:

- Está bien golpear a alguien si te golpea primero.
- Tú puedes reclamar derechos sin usar violencia.
- Tiene más valor solucionar un problema sin violencia que con violencia.
- Lastimar los sentimientos de otros e una forma de violencia.
- La gente dice palabras hirientes porque no conoce otra manera de responder.
- Cuando una persona está siendo víctima de abuso, lo mejor es no involucrarse.
- Cuando un compañero roba o daña los útiles escolares de otro, lo mejor es enfrentarlo.

Frente a las siguientes tres situaciones, los estudiantes deben responder como se comportarían o sentirían:

- Alguien te dice “Gallina”
- Alguien usa el nombre de tu mama para insultarte.
- Un individuo molesto amenaza a un compañero.

Además, deben terminar las siguientes frases:

- Fortaleza es...
- Valentía es...
- Violencia es...
- No violencia es...

Evaluación:

Opinión grupal de la socialización:

- a) **¿Cómo contestaron las preguntas?**
- b) **¿Con cuales estás de acuerdo y con cuales no?**
- c) **¿Cuáles son las consecuencias?**
- d) **¿Hasta qué punto tienes control de tus acciones?**
- e) **¿En qué situaciones tienes que responder sin importar si debes recurrir a la violencia?**
- f) **¿Cómo afectaría tus respuestas en las relaciones con tus compañeros y amigos?**

Taller # 10

Tema: Tela de conflicto

Tiempo total: 2 horas

Dirigido: Estudiantes de 8 a 18 años

Objetivo:

- Mostrar a los estudiantes las diferentes partes del conflicto y sus relaciones

Recursos: Marcadores. Papel. Lápices. Pizarrón

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

- Escribir la palabra “conflicto” en el centro del pizarrón dentro de un círculo
- Preguntar a la clase que significa la palabra, que acciones hacen o que les recuerda a ellos esta palabra. También preguntar: ¿con quién tienen conflicto? ¿Dónde los tienen?
- Escribir cada respuesta alrededor de la palabra “conflicto” e ir dibujando una línea que conecte a la respuesta con la palabra conflicto.
- Cuando los estudiantes tengan las palabras relacionadas con otras palabras, pueden agregarse a nuevas palabras.

Evaluación: ¿Qué generalizaciones podríamos hacer sobre el conflicto? (ideas: el conflicto existe en todas partes y con mucha gente diferente. El conflicto es normal y cotidiano- lo importante es como se lo maneja.

Taller # 11

Tema: Tipos de conflictos.

Tiempo total: 2 horas

Dirigido: Estudiantes de 8 a 18 años

Objetivo:

- Enseñar a los estudiantes como diferenciar entre posiciones, intereses, necesidades y valores.

Recursos

Marcadores. Papel. Lápices. “mapa de conflictos”

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

- Escribir los términos posiciones, intereses, necesidades y valores en el tablero con sus beneficios. Proveer ejemplos relevantes para ellos. Posiciones: son declaraciones inflexibles acerca de un resultado que la persona quiere. Es lo que la persona quiere dejarse ver. Las posiciones son por lo general emotivas. Interés: son las metas que la persona quiere lograr.
- Necesidades: son los elementos básicos que las personas requieren para crecer Valor: es algo de relativo provecho, utilidad o importancia para la persona.
- Discutir sus significados. Explicar que cada termino no necesariamente tiene que existir en cada conflicto
- Pedir a cada estudiante describir por escrito un conflicto real o imaginario.
- Dividir la clase en grupo de 3 o 4 estudiantes. Compartir el mapa del conflicto. Cada grupo tiene que analizar los conflictos que han identificado (los conflictos difíciles pueden ser analizados por toda la clase).

Evaluación:

- Opinión grupal de la socialización: Revisar los mapas de conflicto con toda la clase.

Taller # 12

Tema: El conflicto y Yo.

Tiempo total: 2 horas

Dirigido: Estudiantes de 8 a 18 años

Objetivo:

- Entender como respondemos ante un conflicto y como nos sentimos dentro de este.

Recursos: Marcadores. Papel. Lápices. Pizarrón.

Responsables:

Autoridades del plantel y profesionales en el área de la psicología

Procedimiento

Explicarles que tenemos que reflexionar sobre cómo debemos respondemos normalmente frente a un conflicto buscar la información sobre lo que hacemos y lo que sentimos para preparar aún mejor reacción, cuando estamos metidos dentro de este. Los estudiantes deben contestar estas preguntas lo más honestamente posible. decirles que el propósito es ver como manejamos situaciones conflictivas.

Escribir las preguntas en el tablero y los estudiantes a su vez deberán escribirlas en sus cuadernos. Cuando acaben, estarán listos para terminar las siguientes frases:

- Situación conflictiva
- Que hago normalmente
- Como me siento
- Cuando alguien le pone apodos a mi madre...
- Cuando alguien me echa la culpa por algo que no hice...
- Cuando alguien me empuja o me golpea sin motivo...
- Cuando alguien roba mi lápiz o mío dinero...
- Cuando alguien me pone apodos y se burla de mi...

- Cuando alguien me manda hacer algo que no quiero hacer...
- Cuando alguien habla a mis espaldas y dice mentiras sobre mí...

Los estudiantes deberán escribir la siguiente frase en sus cuadernos y colocar “A” si están de acuerdo con ellas y “D” si no están de acuerdo.

- Mientras existan los seres humanos, existirán los conflictos.
- Un conflicto puede ser tan pequeño como una discusión o tan grande como una guerra.
- En un conflicto, siempre habrá un ganador y un perdedor.
- En ocasiones los conflictos entre individuos o países se pueden resolver sin recurrir a la violencia o la guerra.

Contestar las siguientes preguntas

- Cuando me da ira yo: estoy/ no estoy satisfecho de la manera que soluciono mis conflictos.
- Quiero/ no quiero aprender modos para solucionar mis conflictos.

Evaluación:

Opinión grupal de la socialización:

- ¿Cuáles son las respuestas más comunes entre ustedes?**
- ¿Por qué todos responden de esta manera?**
- ¿Dónde hemos aprendido estas respuestas?**
- ¿De quién?**
- ¿Si sabemos responder normalmente frente a situaciones conflictivas, como podríamos usar de una mejor manera esta información para resolver nuestros problemas?**

Referencia obtenida de (Noboa, 2020)

4.3. Resultados esperados de la alternativa

- Se propone que la preocupación por el manejo del estrés en adolescentes se base en la información objetiva generada sobre el tema, así como en el uso de estrategias preventivas que ayuden a contrarrestar los síntomas tanto en el ámbito familiar como social.
- Es importante fomentar una actitud positiva entre los adolescentes hacia la resolución de problemas, reconociendo su capacidad para tolerar, controlar e influir en diversas situaciones tanto dentro como fuera del entorno escolar.
- Se busca desarrollar habilidades de afrontamiento en los adolescentes, promoviendo su capacidad de tomar decisiones informadas y ayudándolos a adaptarse a diferentes ambientes, ya sea en el aula o en casa.
- Los docentes desempeñan un papel importante al ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades motivacionales para el aprendizaje, así como a expresar acciones adecuadas y tener control sobre sus y respuestas en su entorno familiar.
- Los padres deben estar atentos para detectar cualquier síntoma de estrés que pueda afectar la salud, el comportamiento, los pensamientos o los sentimientos de sus hijos, brindando una atención especializada y aprendiendo habilidades de manejo del estrés, como la participación en actividades familiares.

Bibliografía

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2021). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
- Alvarado, L. (2018). Manifestaciones de estrés y relaciones intrafamiliares en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo. *Revista Paian*, 9(1), 50-61.
<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/850/726>
- Amado, J., & Condori, D. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa-2017*. Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación. Arequipa-Perú: Universidad Nacional de San Agustín.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/4009c64d-3a94-4794-974e-16c6632861b7>
- Arango, M., Escobar, W., & López, S. (2019). *La convivencia escolar como potenciadora de la formación en un enfoque inclusivo*. Instituto Pedagógico. Maestría en Educación Docencia Cohorte XII, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Manizales-Colombia: Universidad de Manizales.
https://ridum.umanizales.edu.co/bitstream/handle/20.500.12746/4237/Lopez_Sonia_Rocio_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arranz, M., Bosch, M., & Miranda, F. (2022). Abordaje del comportamiento agresivo en adolescentes infractores en el ámbito institucional. *XIV Congreso (Inter)Nacional de Psicología Jurídica y Forense. Libro de Actas*. Madrid-España: Sociedad Española de psicología, jurídica y forense.
https://www.researchgate.net/profile/Sociedad-Espanola-De-Psicologia-Juridica-Y-Forense/publication/367221699_XIV-CONGRESO-INTERNACIONAL-DE-PSICOLOGIA-JURIDICA-Y-FORENSE_LIBRO-DE-ACTAS/links/63c7e1f6d7e5841e0bd83c98/XIV-CONGRESO-INTERNACIONAL-DE-PSICOLOGI
- Asencios, M., & Campos, P. (2019). Vínculo parental y agresividad en estudiantes de educación secundaria. *Avances en Psicología*, 27(2), 201-209.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1798>
- Barraza, B., Pelcastre, A., Martínez, D., Iglesias, A., & Ruvalcaba, J. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 8(15), 273-276. <https://doi.org/https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4804>
- Chávez, M., Barcia, M., & Reyes, J. (2019). Las conductas en adolescentes y su familia ante situaciones de riesgo. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 1-15.
- Chumbe, M. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Jauja, Junín 2022*. Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado. Lima-Perú: Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/98135>

- Cordero, P. (2022). La agresividad en los escolares adolescentes: una revisión de la literatura científica del 2015 al 2020. *Revista Conrado. Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*, 18(84), 202-206. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n84/1990-8644-rc-18-84-202.pdf>
- Coronel, M. (2020). Análisis de la incidencia de la violencia intrafamiliar en la problemática del adolescente infractor en la ciudad de Guayaquil: revisión de las medidas socioeducativas. *RES NON VERBA REVISTA CIENTÍFICA*, 10(2), 52–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.21855/resnonverba.v10i2.373>
- Crespo, S., Vázquez, E., & López, E. (2021). Impacto del contexto educativo en el comportamiento adolescente desajustado en las redes sociales virtuales. *Campus Virtuales*, 10(2), 69-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8053695>
- Díaz, K., & Pacheco, M. (2020). *Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020: un análisis cualitativo*. Departamento de Psicología. Seccional Urabá, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Apartadó, Antioquia: Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16314>
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018*. Maestría en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado. Lima-Perú: Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31690>
- Huamán, G. (2020). *Estrés académico y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de la provincia de Tarma*. Escuela Académico Profesional de Psicología, Facultad de Derecho y Humanidades. Pimentel-Perú : Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8705>
- Lasluisa, M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. Escuela de Psicología, Sede Ambato. Ambato–Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- Lecca, D. (2019). *Inteligencia emocional y adaptación de la conducta en adolescentes de la Institución Educativa Mariano Melgar – Chimbote, 2018*. Escuela de Posgrado. Facultad de Educación y Humanidades, Vicerrectorado Académico. Chimbote–Perú: Universidad San Pedro. http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6828/Tesis_59734.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Malo, S., Martín, M., & Cornellà, M. (2023). Factores psicosociales y comportamiento de bajo riesgo de uso de TIC en adolescentes. *Comunicar. Revista Científica de Educomunicación*, 31(75), 103-113. <https://doi.org/https://doi.org/10.3916/C75-2023-08>
- Moran, D. (2019). *Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de dos instituciones educativas en Villa El Salvador*. Carrera Profesional de Psicología, Facultad de

- Humanidades. Lima- Perú: Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/753>
- Musitu, G., & Evaristo, J. (2020). El modelo de estrés familiar en la adolescencia: MEFAD. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 11-19.
- Narváez, J., & Obando, L. (2020). Conductas disruptivas en adolescentes en situación de deprivación sociocultural. *Psicogente*, 23(44), 1-22.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3509>
- Ortiz, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Daena: International Journal of Good Conscience.*, 15(3), 1-19. [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)
- Palacios, J., & Coveñas, J. (2019). Predominancia del autoconcepto en estudiantes con conductas antisociales del Callao. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 325-338.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.278>
- Paredes, M., & Patiño, L. (2020). Comportamientos de riesgo para la salud en los adolescentes. *Universidad y Salud*, 22(1), 58-69. <https://doi.org/https://doi.org/10.22267/rus.202201.175>
- Proaño, W., & Sánchez, I. (2020). Rendimiento académico, una reflexión desde la conducta en estudiantes de un colegio de Guayaquil, Ecuador. *Avances*, 21(3), 305-318.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7006734>
- Robles, A., & López, O. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes de educación superior en condiciones pandémicas. Una intervención psicológica. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 4(1), 472-486. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/228>
- Sierra, S. (2020). *Satisfacción familiar y conducta disocial en estudiantes del 5to año de secundaria de las instituciones educativas Francisco Antonio de Zela y Coronel Bolognesi-Tacna, 2018*. Escuela de Humanidades. Carrera Profesional de Psicología, Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades. Tacna-Perú: Universidad Privada de Tacna.
<https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/946>
- Tavizón, J., Delijorge, M., De la Rosa, P., Martínez, R., Torres, P., & Sánchez, J. (2022). Principales factores sociales que generan estrés y su relación con el Bruxismo en adolescentes. *Conference Proceedings, Jornadas de Investigación en Odontología/Temas Libres*, 1(1), 97-102. <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/CPJIO/article/view/1431>
- Valiente, C., Marcos, R., Arguedas, M., & Martínez, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(1), 1-19.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>
- Vergara, I., & Mayo, I. (2019). Recomendaciones para la prevención sicoeducativa escolar de trastornos del comportamiento en adolescentes. *Transformación*, 15(1), 52-62.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-29552019000100052

ANEXOS

Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo

1. **¿Tiene el hábito de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

2. **¿Está satisfecho (a) con la ayuda que recibe de sus familiares cuando tiene un problema?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

3. **¿Siente la misma vitalidad para disfrutar las actividades que realiza durante un día normal en su vida?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

4. **¿Con qué frecuencia siente cansancio después de un día de actividades?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

5. **¿Considera que su estado de ánimo afecta su comportamiento negativamente?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

6. **¿Tiene la costumbre de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

7. **¿Está satisfecho (a) con la ayuda que recibe de sus familiares cuando tiene un problema?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

8. **¿Considera que para sus familiares es indiferente la situación familiar actual que se vive dentro de casa?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Encuesta dirigida a los padres de familia de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo

1. ¿Regularmente su representado tiene dificultad para expresar lo que siente o piensa?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

2. ¿Piensa que su representado siente la misma vitalidad para disfrutar las actividades que realiza durante un día normal en su vida?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

3. ¿Considera que su representado siente la misma vitalidad para disfrutar las actividades que realiza durante un día normal en su vida?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

4. ¿Con qué frecuencia su representado se siente cansando después de un día de actividades?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

5. ¿Considera que el estado de ánimo de su representado afecta negativamente su comportamiento?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

6. ¿Conversa con su representado sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

7. ¿Está satisfecho (a) con la ayuda que le brinda a su representado cuando este presenta un problema o desafío?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

8. ¿Para Ud. es importante la situación familiar actual que se vive dentro de casa?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo

- 1. ¿Considera que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

- 2. ¿Piensa que a sus estudiantes le incomodan ciertas situaciones que habitualmente no le molestaban ni le llamaban la atención?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

- 3. ¿Con qué frecuencia sus estudiantes se sienten cansados después de una jornada de actividades?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

- 4. ¿Considera que el estado de ánimo de sus estudiantes afecta negativamente en su comportamiento?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

- 5. ¿Dialoga con sus estudiantes sobre las situaciones personales que le suceden fuera de casa?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

- 6. ¿Está satisfecho (a) con el apoyo que les brinda a sus alumnos cuando presentan problemas o desafíos?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

- 7. ¿Cree que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

- 8. ¿Piensa que a sus estudiantes le molestan ciertas situaciones que generalmente no le molestaban ni le llamaban la atención?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()



