



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



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLÍNICA

TEMA:

ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE Y EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANÁ

AUTORA:

ESTEFANÍA YAJAIRA BARRETO PAUTA

TUTOR:

MBA. MÁXIMO FERNANDO TUBAY MOREIRA

LECTOR:

MSC. HÉCTOR RAIMUNDO PLAZA ALBÁN

QUEVEDO- ECUADOR

2018



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



DEDICATORIA

Esta meta lograda se la dedico principalmente a Dios por regalarme la vida y la sabiduría para cumplir cada uno de mis objetivos.

A mi madrecita a quien amo y admiro tanto, por todo lo que ha hecho por nosotros, por todo su sacrificio y dedicación, por enseñarme que hay cosas difíciles pero no imposibles, por ser una guerrera que jamás se dejó vencer por las circunstancias de la vida.

A mi hijo y a mi hermana ya que son el motor principal por el cuales mi razón de superarme día tras días pero sobre todo por darles un ejemplo, que con esfuerzo y dedicación se logra muchas metas en la vida como el ser un profesional.

Estefanía Yajaira Barreto Pauta.



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



AGRADECIMIENTO

En primer lugar doy gracias a mi padre celestial, por ser mi guía y mi fortaleza para estar de pie día tras día.

A ti mamita por todo lo que me has brindado a lo largo de mi vida, porque me has enseñado a ser una luchadora como tú, te amo con mi vida entera, gracias por tu apoyo incondicional que me brindas, por el gran ejemplo que me das y sobre todo por tu amor puro y sincero por ti y para ti te doy gracias por todo lo que soy.

A mi hermana y a mi hijo gracias por su cariño. Ustedes mi motor, mi fortaleza, mi orgullo, infinitas y mil veces gracias

Gracias a mi amiga, compañera y futura colega que de una u otra forma han estado a mi lado incondicionalmente apoyándome para poder lograr una meta más en mi vida.

Gracias a mis licenciados por todo los conocimientos que me impartieron en cada salón de clase, a todas las personas que compartieron sus conocimientos y experiencias a lo largo de este trayecto.

Estefanía Yajaira Barreto Pauta.



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



AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **ESTEFANÍA YAJAIRA BARRETO PAUTA**, portadora de la cédula de ciudadanía **1205977851**, en calidad de autora del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título **PSICÓLOGA CLÍNICA**, declaro que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

**ESTRÉS ADOLESCENTE Y EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANÁ**

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



ESTEFANÍA YAJAIRA BARRETO PAUTA
1205977851



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



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

Quevedo, 8 de Diciembre del 2017

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio **004**, con **08 de Septiembre del 2017**, mediante resolución **CD-FAC.C.J.S.E. – SO-008-RES-007-2017**, certifico que la Sra. **Estefanía Yajaira Barreto Pauta**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

**ESTRÉS ADOLESCENTE Y EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANÁ, AÑO 2017**

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo a la egresada, 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 el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MBA. MÁXIMO TUBAY MOREIRA
DOCENTE DE LA FCJSE.



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



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME
FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA
SUSTENCIÓN.**

Quevedo, 20 de Diciembre del 2017

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio **004**, con **08 de Septiembre del 2017**, mediante resolución **CD-FAC.C.J.S.E. – SO-008-RES-007-2017**, certifico que la Sra. **Estefanía Yajaira Barreto Pauta**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

**ESTRÉS ADOLESCENTE Y EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANÁ, AÑO 2017**

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 el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MSC. HÉCTOR PLAZA ALBÁN
DOCENTE DE LA FCJSE.



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



RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo especificar la afectación del estrés adolescente en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná que pudieron ser afectados por acontecimientos traumáticos pérdida de seres queridos o catástrofes naturales que causan síntomas que afectan el diario vivir sobretodo sus habilidades sociales. A pesar de lo anterior los individuos coexisten y desarrollan fortalezas para afrontar los eventos traumáticos,

La orientación del estudio fue cualitativo, aplicando la investigación conjunta con el nivel descriptivo porque a través del síntesis y análisis se pretendió conocer las causas y consecuencias entre dos o más fenómenos para así clarificar el estrés adolescente de los estudiantes según ciertos criterios, por último a nivel explicativo porque se explica a través de la teoría y las investigaciones bibliográficas las variables investigadas.

El diseño utilizado se basó en la investigación documental bibliográfica para explicar de manera teórica y científica el proceso de investigación planteada. La muestra con la que se pretende trabajar pertenece a estudiantes adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa La Maná, de acuerdo a los datos proporcionados por la Institución se considera que la población es de 100 estudiantes, 100 representantes y 10 docentes.

La encuesta que se consideró para ejecutar esta investigación fue esbozada para valorar la situación familiar de los estudiantes, sus actitudes dentro del aula, la situación escolar en cuanto a rendimiento y comportamiento, así como también la relación que existe en la actualidad entre los padres de familia y docentes de la institución para solucionar los desafíos que se han presentado con los estudiantes.



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



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

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE
INVESTIGACIÓN, TITULADO: **ESTRÉS ADOLESCENTE Y EL DESARROLLO
EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANÁ,**
AÑO 2017

PRESENTADO POR LA SEÑORA
BARRETO PAUTA ESTEFANÍA YAJAIRA

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

8.25 (ocho, Veinte y cinco)

EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:


MSC. HÉCTOR PLAZA ALBÁN
DELEGADO DEL DECANO


MSC. CONSUELO ABRIL VALLEJO
DELEGADA DEL COORDINADOR DE LA
CARRERA


MBA. WILSON BRIONES CAICEDO
DELEGADO DEL CIDE


AB. ISELA BERRUZ
SECRETARIA (E) DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE





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



INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación de la Sra. **Estefanía Yajaira Barreto Pauta**, cuyo tema es: **ESTRÉS ADOLESCENTE Y EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANÁ, AÑO 2017**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de [6%], 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 Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND

Documento	Informe Final Barreto.docx (D33589011)
Presentado	2017-12-20 20:10 (-05:00)
Presentado por	maximotubay@gmail.com
Recibido	mtubay.utb@analysis.orkund.com
Mensaje	Mostrar el mensaje completo

6% de estas 20 páginas, se componen de texto presente en 8 fuentes.

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

MBA. MÁXIMO TUBAY MOREIRA
DOCENTE DE LA FCJSE

ÍNDICE GENERAL

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL	iv
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA SUSTENTACIÓN	v
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA SUSTENTACIÓN	vi
RESUMEN	vii
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	viii
INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND	ix
ÍNDICE GENERAL	x
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiv
1. INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA	3
TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
MARCO CONTEXTUAL.....	4
1.2.1. Contexto Internacional	4
1.2.2. Contexto Nacional	5
1.2.3. Contexto Local.....	5
1.2.4. Contexto Institucional.....	6
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	7
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.4.1. Problema General.....	8
1.4.2. Subproblemas o Derivados.....	8
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
1.6. JUSTIFICACIÓN.....	10
1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	11
1.7.1. Objetivo General	11
1.7.2. Objetivos Específicos.....	11

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL.....	12
2.1. MARCO TEÓRICO.....	12
2.1.1. Marco Conceptual.....	12
Tipos de conocimiento.....	35
Conocimiento filosófico.....	35
2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de la investigación.....	36
2.1.2.1. Antecedentes Investigativos.....	36
2.1.2.2. Categoría de análisis.....	36
2.1.3. Postura teórica.....	37
2.2. HIPÓTESIS.....	40
2.2.1. Hipótesis general.....	40
2.2.2. Subhipótesis o derivadas.....	40
2.2.3 Variables.....	40
CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.....	42
3.1.2. Análisis e interpretación de datos.....	42
3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	48
3.2.1. Específicas.....	48
3.2.2. General.....	48
3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	49
3.3.1. Específicas.....	49
3.3.2. General.....	49
CAPÍTULO IV.- PROPUESTA DE APLICACIÓN.....	50
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.....	50
4.1.1. Alternativa obtenida.....	50
4.1.2. Alcance de la alternativa.....	50
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa.....	51
4.1.3.1. Antecedentes.....	51
4.1.3.2. Justificación.....	52
4.2.2. Objetivos.....	53
4.2.2.2. Específicos.....	53
4.2.2.1. General.....	53
4.3.3. Estructura general de la propuesta.....	54

4.3.3.1. Título.	55
4.3.3.2. Componentes.	55
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.	87

Bibliografía	88
--------------	----

ANEXOS

- A: Matriz de consistencia del trabajo de la Investigación.
- B: Ficha de la encuesta aplicada a los padres de familia
- C: Pruebas estadísticas aplicadas a los estudiantes
- D: Ficha de la encuesta aplicada a los docentes
- E: Pruebas estadísticas aplicadas a los padres de familia
- F: Ficha de la encuesta aplicada a los estudiantes
- G: Pruebas estadísticas aplicadas a los docentes
- H: Fotografías de la entrevista con los padres de familia de la Unidad Educativa la Maná

I: Fotografías de la encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa la Maná

J: Fotografías de la encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa la Maná

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1: Detalle de la muestra que ^{xii} nó en los padres de familia, estudiantes y docentes de la Unidad Educativa La Maná.....	42
Tabla 2: ¿Conversa con su representado sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa??	43
Tabla 3: ¿Para Ud. es importante la situación familiar actual que se vive dentro de casa?.....	44
Tabla 4: ¿Tiene la costumbre de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa?.....	45
Tabla 5: ¿Considera que para sus familiares es indiferente la situación familiar actual que se vive dentro de casa?.....	46
Tabla 6: ¿Considera que el estado de ánimo de sus estudiantes afecta negativamente en su comportamiento?.....	47
Tabla 7: ¿Cree que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases?.....	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1: Detalle de la muestra que : ^{xiii} en los padres de familia, estudiantes y docentes de la Unidad Educativa La Maná.....	42
Gráfico 2: ¿Conversa con su representado sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa??	43
Gráfico 3: ¿Para Ud. es importante la situación familiar actual que se vive dentro de casa?.....	44
Gráfico 4: ¿Tiene la costumbre de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa?.....	45
Gráfico 5: ¿Considera que para sus familiares es indiferente la situación familiar actual que se vive dentro de casa?.....	46
Gráfico 6: ¿Considera que el estado de ánimo de sus estudiantes afecta negativamente en su comportamiento?.....	47
Gráfico 7: ¿Cree que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases?.....	48

INTRODUCCIÓN

El estrés es la respuesta natural que se genera en el cuerpo ante situaciones amenazadoras y desafiantes y que afecta la salud física y mental del individuo, conllevando a cambios de comportamiento, provocando como consecuencia una disminución en su rendimiento laboral y en la formación académica. El estrés se ha convertido en un tema de investigación tanto psicológico, fisiológico y laboral, debido primordialmente a que las condiciones ambientales, sociales, laborales y personales afectan las situaciones de vida.

En un mundo globalizado, los altos índices de desempleo, la inestabilidad económica, los problemas familiares y laborales, llevan a los adolescentes a enfrentar situaciones de estrés. Todo ser humano puede padecer de estrés cuando tiene una demanda adicional bioquímica, emocional y física; Si la respuesta del estrés se alarga en el tiempo; la salud, el desempeño laboral y académico se ven afectados.

En esta investigación se pretendió especificar la afectación del estrés adolescente en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná, indagando sobre el estrés que los adolescentes experimentan a diario en el estudio y los factores que influyen en los niveles que cada uno pueda presentar.

El trabajo también estuvo encaminado en examinar y explicar de qué manera y por medio de qué mecanismos, aun en circunstancias o sucesos de máximo estrés, existe gran diversidad de adolescentes que son capaces de desarrollar emociones positivas, recursos de afrontamiento eficaces, proyectos de vida productivos y fortalezas, es decir habilidades sociales asertivas.

Se resume el siguiente trabajo en:

Capítulo I.-Se analiza la representación de la investigación, el marco contextual, el contexto internacional, nacional, local e institucional; la situación problemática; el planteamiento del problema incluido el problema general y los

Subproblemas o derivados; la delimitación de la investigación, justificación, objetivos general y los objetivos específicos.

Capítulo II.- Marco teórico, marco conceptual, marco referencial sobre la problemática de la investigación, antecedentes investigativos, categoría de análisis en donde se examinarán las proposiciones de otros autores, para sostener la evidencia de la investigación. También se incluye la hipótesis general y subhipótesis y las variables de investigación.

Capítulo III.- Se especifica los resultados obtenidos de la investigación, las pruebas estadísticas aplicadas, el análisis e interpretación de datos, las conclusiones y recomendaciones del proceso de investigación.

Capítulo IV.-Se define la propuesta como solución a la problemática de la investigación, alcance de la alternativa, los objetivos, componentes y los resultados esperados de la alternativa.

CAPITULO I

DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

Estrés en el adolescente y el desarrollo emocional de los estudiantes de la unidad educativa la maná, año 2017

1.2. MARCO CONTEXTUAL

Contexto Internacional

La adolescencia comprende un periodo entre los 10 a 19 años de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS);

Es una etapa del ser humano calificada como “cuestionable, de alerta o vulnerabilidad”, sobre la que se ha dirigido gran interés investigativo, se trata de una población con la que se busca un abordaje a partir de un enfoque (Gaete, 2015)

Una de las causas de gran incidencia en los trastornos de estrés postraumático y de la sintomatología ansiosa tiene que ver con problemas psicosociales como lo conflictos sociales. A nivel latino las estadísticas con respecto a estrés en adolescentes debido a distintos problemas psicosociales son bastante alarmantes.

La OMS (2014), considera importante proporcionarle al adolescente un sin número de herramientas y recursos inter e intrapersonales que impulsen la productividad (personal, social y económica) y la visión de bienestar en una etapa futura, la edad adulta; por éstas y demás razones se han realizado variedad de sondeos con adolescentes en diferentes culturas, sociedades, contextos y situaciones de vida específicas, como el embarazo, rendimiento escolar, imagen corporal, conductas desadaptativas y la manera en como hacen frente a éstas circunstancias, mismas que nos acercan cada vez más a entenderlos y entendernos.

Contexto Nacional

La adolescencia es un período de la vida que se ha prolongado por el adelanto de la pubertad y el retraso de la madurez psicosocial. Constituye un proceso altamente variable en cuanto a su edad de inicio y término, a la progresión a través de sus etapas y a la sincronía del desarrollo en las distintas áreas, evidenciando también diferencias debidas a otros factores como el sexo, la etnia y el ambiente del individuo. Aun así, el desarrollo psicosocial en este período presenta características comunes y un patrón progresivo de 3 fases: adolescencia temprana, media y tardía.

Los adolescentes ecuatorianos atraviesan estos cambios antes de lo esperado e incluso sus circunstancias socio-familiares se ven altamente alterados; por otro lado, no hay que dejar de lado la importancia del factor nutricional para el desarrollo físico en el adolescente, en Ecuador, la obesidad también juega un papel importante en el adelantamiento de adolescencia (Aguilar, Sánchez, Mur, Perona, & Hermoso, 2013)

En definitiva la población adolescente ecuatoriana traspone una considerable alerta sobre el periodo de inicio de la adolescencia, así como la preocupación por cada uno de los aspectos que implican el crecimiento, madurez y desarrollo, ya que no solo atraviesan el proceso de pérdida (duelo normativo) que a su vez es inesperado, sino también se enfrentan a la construcción forzosa de una identidad y roles de un adulto

Contexto Local

Es necesario que desarrollen un equilibrio emocional para manejar el estrés a través de técnicas psicológicas de relajación y ejercicios de crecimiento personal. El estrés es parte de la vida, es una respuesta del organismo ante un conjunto de demandas que afronta toda persona, producida por presiones internas y externas cuyo resultado puede ser una respuesta fisiológica y psicológica, existen varios factores que pueden producirlo tales como: la carga laboral, las exigencias urgentes en el trabajo y en la formación académica para lograr una superación personal.

El estrés actúa como respuesta a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. Es de suma importancia que los adolescentes en la ciudad de Quevedo logren liberarse del estrés que manejan optando por la práctica de

algunas técnicas de relajación o la práctica de algún deporte que deberá ir acompañado de disciplina, horarios, responsabilidad y tomarlo entorno a su vida como una rutina y que a la vez le exigen resultados, cabe la posibilidad de que ya no sea un factor desestresante, sino un elemento que afecta el rendimiento del adolescente.

Contexto Institucional

Actualmente en la Unidad Educativa La Maná no se ha desarrollado un estudio sobre las consecuencias del estrés adolescente en el desarrollo emocional, lo que deja la posibilidad de que esta investigación determine por medio de los resultados, las secuelas que se generan a causa de padecer este cuadro sintomatológico en los adolescentes, aportando de manera significativa para tomar decisiones contundente que ayuden a disminuir los factores psicosociales estresantes y los efectos nocivos en la salud mental de los alumnos.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En la adolescencia, un número de influencias físicas, psicológicas y sociales son ejercidas sobre el individuo, así de esta manera se presenta una lista de estresores típicos del adolescente: desarrollo puberal, cambios hormonales, sexualidad aumentada, cambios en la independencia y dependencia en la relación con los padres, cambios en la relación de los padres hacia los adolescentes, desarrollo de habilidades cognitivas nuevas, roles de género, presiones de otros adolescentes, psicopatología de los padres, cambios en la escuela, mudanzas familiares, poca armonía marital entre los padres y divorcio, encuentros con la autoridades, maltrato sexual, hospitalización y enfermedad física

Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés de cualquier tipo todos los días. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla.

Por ello es importante estudiar algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes debido a que junto con la dificultad de la transición de la dependencia de la infancia a la independencia y la autonomía de la adultez, el adolescente se enfrenta al reto de aprender a usar nuevamente habilidades cognitivas desarrolladas.

En este proceso el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y con la cultura que les rodea; los adolescentes negocian los tipos de estrés con varios grados de manejo, algunos lo logran hacer y otros que no han tenido o han desarrollado habilidades de afrontamiento exitosas pueden sufrir el estrés relacionado con desórdenes generando un sinnúmero de sentimientos y emociones en ellos que podrían desestabilizar todo su entorno afectivo.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1. Problema General o Básico

- ¿En qué afecta el estrés en el adolescente al desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná?

1.4.2. Sub-problemas o Derivados

- ¿Cuál es la correlación que existe entre el estrés familiar y la inadaptación socioemocional de los adolescentes?

- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel sociocultural de las familias y el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná?
- ¿Qué propuesta permitiría reducir los efectos del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná?

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 La Maná, del cantón La Maná, provincia de Cotopaxi, ubicada en la avenida 19 de Mayo

Área: Estrés adolescente

Campo: Desarrollo emocional

Línea de investigación de la universidad: Educación y desarrollo 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: Funcionamiento socio afectivo en el ámbito familiar

Delimitador temporal: Esta investigación se efectuará en el año 2017.

Delimitador demográfico: Los beneficiarios directos de la presente investigación serán los estudiantes, padres de familia y docentes.

1.6. JUSTIFICACIÓN

En el mundo, al hablar de progreso y de civilización, los problemas de los adolescentes han parecido ir en aumento; así, se observa que los diversos problemas relacionados con la adolescencia han dejado de ser estrictamente un fenómeno de un país determinado. Según muchos estudios psicológicos, una de las épocas en la vida de los humanos en las que más estamos sometidos a situaciones de estrés es durante la adolescencia, y es que la transición desde la infancia al ser adulto es muy complicada sobre todo porque empiezan a vivir situaciones propias de una persona mayor, sin tener todavía los recursos necesarios para superarlas con éxito.

El estrés causa ciertos cambios en otros sistemas, en especial produciendo una inmunodepresión que permite desarrollar el peligro de infecciones como la gripe aumentando la probabilidad del proceso de enfermedades inmunológicas, como el cáncer. Los programas de entrenamiento en reducción de ansiedad mejoran el bienestar psicológico en todos estos casos, pero también disminuyen la activación

fisiológica y mejoran los síntomas físicos de estas enfermedades como la reducción de la presión arterial, disminución de la taquicardia en las arritmias, eliminación del dolor en las cefaleas y otros.

En la presente investigación se especificó la afectación del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná. También se establecieron los síntomas de estrés en los adolescentes y cómo este incide en que las funciones del sistema nervioso y de todos los sistemas del cuerpo no logren afrontar situaciones difíciles o dolorosas

Convivir y gestionar el estrés forma parte de la vida de cualquier adulto, pero un adolescente que todavía carece de la capacidad de vencer su estrés corre el riesgo de sufrir depresión o ansiedad u otra enfermedad, o de intentar atenuarlo con métodos peligrosos como las drogas o cualquier otra actividad que le generará desenfrenos al adolescente.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.7.1. Objetivo general

- Especificar la afectación del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

1.7.2. Objetivos específicos

- Examinar la correlación existente entre estrés familiar y la inadaptación socioemocional de los adolescentes
- Explorar la relación existente entre el nivel sociocultural de las familias y el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná
- Bosquejar una propuesta que reduzca los efectos del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Marco conceptual

Estrés

El estrés es algo natural, es bueno conocerlo y saberlo manejar. Es un estupendo mecanismo animal, de supervivencia. Los agentes estresores son aquellas circunstancias que se encuentran en el entorno de las personas y que producen situaciones de estrés. Los estresores pueden ser de índole individual, grupal y organizacional (Méndez, 2015).

Situaciones de estrés

En situaciones de estrés, la producción hipotalámica de la hormona liberadora de corticotropina (CRF) sube, lo que estimula la liberación de la hormona pituitaria adrenocorticotropina (ACTH) y, en consecuencia, el cortisol es

secretado en el torrente sanguíneo por la corteza suprarrenal (Aguilar, Sánchez, Mur, Perona, & Hermoso, 2013).

El cortisol puede ser evaluado en la saliva y por lo tanto, es un popular método no invasivo que indica la actividad del hipotálamo-pituitario-adrenal. Sin embargo, el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) también inerva las glándulas salivales y se ha encontrado que la enzima alfa-amilasa salivar (AEA) refleja principalmente la actividad del SNA simpático.

Manejo del estrés

Implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos; el grado de estrés y el deseo de cambiar determinarán el nivel de cambio que tiene lugar. Crear programas individuales para el manejo del estrés como hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos negativos, planear algo de diversión, reenfocar lo negativo en positivo, tomarse un descanso, pensar positivamente.

Las actividades físicas ayudan a manejar el estrés como: hacer 20 minutos de ejercicios aeróbicos 3 veces por semana, caminar 20 minutos en campo abierto, encontrar un compañero con quien practicar los ejercicios, ya que es más divertido y motiva a la persona a no abandonar la rutina de ejercicios; en la nutrición, escoger alimentos que mejoren la salud y el bienestar, como frutas y verduras (Méndez, 2015).

Usar la guía de grupos básicos de alimentos para ayudar a seleccionar alimentos saludables. Comer cantidades apropiadas de alimentos dentro de un horario regular.

Estrés escolar

Para Zúñiga (2014) el estrés escolar se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter

interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

El estrés escolar es un fenómeno presente y actuante, que incluso llega a afectar a la comunidad en general.

Es así como los estudiantes pueden padecer de estrés a lo largo de su escolaridad, desde el ingreso mismo que marca la adaptación, las relaciones entre sí y con sus educadores, el proceso de tareas, las evaluaciones, el cansancio cognitivo, la frecuente indisciplina –indicador de algún tipo de malestar–, el incremento de la violencia en la escuela, el afán por culminar un ciclo académico más, entre otros factores (Zúñiga, 2014).

La adolescencia

La adolescencia es un periodo de la vida que entraña cambios tanto físicos como psicológicos y sociales. Se considera crítico debido a que los adolescentes son vulnerables y pueden presentar conductas de riesgo como lo son las prácticas sexuales arriesgadas, el inicio en el consumo de bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos, así como otro tipo de comportamientos que se relacionan con la alimentación (Muñoz, Vega, Berra, Nava, & Gómez, 2015).

El estrés en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de especial estrés debido a que se presentan un número de influencias físicas, psicológicas y sociales son ejercidas sobre el individuo en esta etapa del desarrollo.

Así de esta manera se presenta una lista de estresores típicos del adolescente: crecimiento puberal, cambios hormonales, vulnerabilidad genética a la enfermedad,

sexualidad aumentada, cambios en la independencia y dependencia en la relación con los padres, cambios en la relación de los padres hacia los adolescentes, desarrollo de habilidades cognitivas nuevas, expectativas culturales y sociales, roles de género, presiones de otros adolescentes, psicopatología de los padres, cambios en la escuela, mudanzas familiares, poca armonía marital entre los padres y divorcio, encuentros con la autoridades, maltrato sexual, hospitalización y enfermedad física.

El crecimiento puberal produce importantes cambios anatómicos y psicológicos en el cuerpo del adolescente, psicológicamente el adolescente es o se enfrenta con nuevos retos. Junto con la dificultad de la transición de la dependencia de la infancia a la independencia y la autonomía de la adultez, el adolescente se enfrenta al reto de aprender a usar nuevamente habilidades cognitivas desarrolladas (Arteaga, 2005).

Efectos emocionales del estrés

Según Méndez (2015) los efectos emocionales del estrés son:

- Depresión y desánimo, aumento de desánimo, descenso del deseo de vivir. Tensión, dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.
- Hipocondría, parte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades.
- Ética, los principios morales o éticos que rigen en la vida de las personas se relajan y se posee menor dominio propio.
- Rasgos de la personalidad, desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, y el autoritarismo y la falta de consideración por los demás.
- Fatiga, sentimientos de culpa, vergüenza, irritabilidad, mal genio, tristeza, baja autoestima, nerviosismo, soledad, ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento

Efectos del estrés sobre el pensamiento

Según Méndez (2015) los efectos del estrés sobre el pensamiento son:

- Desconcentración y atención, dificultad para permanecer concentrado en una actividad difícil, frecuente pérdida de atención.
- Memoria, la retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto como a largo plazo.
- Reacciones inmediatas, los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de manera impredecible.
- Errores, cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores.
- Lógica y organización del pensamiento, la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada.
- Olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales.

Efectos del estrés sobre el comportamiento

Según Méndez (2015), los efectos del estrés sobre el comportamiento son:

- Predisposición a accidentes, consumo de drogas, explosiones emocionales, comer en exceso, falta de apetito, beber y fumar en exceso, excitabilidad, conductas impulsivas, alteraciones en el habla, risas nerviosas, incapacidad de descansar, temblores, lenguaje, incapacidad de dirigirse verbalmente a un grupo de personas de forma satisfactoria como tartamudez, descenso de fluidez verbal.

- Intereses, falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por los hobbies o pasatiempos favoritos. Sueño, el patrón del sueño se altera, generalmente se sufre de insomnio. Cambios en la conducta, aparecen tics y reacciones extraña.

Efectos del estrés sobre el trabajo

Según Méndez (2015), los efectos del estrés del estrés sobre el trabajo son:

- Ausentismo, absentismo laboral, escolar o académico relaciones laborales pobres.
- Altas tasas de cambio de trabajo, mal clima en la organización, antagonismo con el trabajo.
- Falta de satisfacción con el desempeño del empleo. Mala productividad.

Emociones

La emociones en los actuales momentos son consideradas como un factor fundamental que interviene en el ajuste personal, el éxito en las relaciones personales, y en el rendimiento en el trabajo, en el caso de los niños en su rendimiento académico (Andrade, 2014).

Indicadores de estrés en la adolescencia

En los últimos años se ha intensificado el debate acerca de la contribución relativa o exclusiva del estrés en la iniciación y mantenimiento de un amplio rango de desórdenes relacionados con la salud; a pesar de esto, son ampliamente reconocidas las manifestaciones del estrés en los ámbitos personal e interpersonal. No obstante, puesto que algunas de las más reconocidas manifestaciones fisiológicas del estrés se

han identificado a través de estudios correlacionales, la causalidad es difícil de determinar.

Aunque es difícil atribuir la causa de la enfermedad a cualquier tipo específico de estrés, la literatura que relaciona los desórdenes de la piel, respiratorios y digestivos como manifestaciones del estrés en los ámbitos personales, escolares e interpersonales, otorga un sólido apoyo a la afirmación teórica de que el estrés juega un papel importante en la enfermedad. De manera similar, los problemas conductuales con frecuencia se asocian con el estrés experimentado por el individuo (Alonso, 2005).

Cuando las preocupaciones son abrumadoras pueden llevar al desespero, a los problemas de conducta o a la inactividad. Sin embargo, además de estas preocupaciones identificadas existen momentos donde los jóvenes no consiguen implicarse en los eventos que ocurren a su alrededor.

Las preocupaciones, dificultades y tensiones cotidianas son parte de la vida del adolescente; cómo son, cómo se experimentan y cómo se responde a ellas depende de determinantes situacionales, características personales y de la interacción de ambos tipos de variables. Mientras que se han constatado intentos considerables por identificar, categorizar y clasificar el estrés de acuerdo a la severidad, está claro que los jóvenes tienen preocupaciones en áreas relacionadas con el éxito en alcanzar sus objetivos, con sus relaciones y con el mundo que les rodea.

Sin embargo, la causa subyacente de su preocupación con frecuencia se encuentra enmascarada -lo que a veces se presenta como aburrimiento y un sentimiento de desesperación-; cuando se identifica el estrés y sus síntomas se hace necesario descubrir cuáles son las verdaderas causas subyacentes y, para ello, los jóvenes son las mejores fuentes de información acerca de sus preocupaciones, estrés y tensiones. Es necesario preguntarles qué es lo que les está sucediendo como individuos y cómo afrontan el estrés y las tensiones (Alonso, 2005).

Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes

En la actualidad, el perfeccionismo ha originado un interés creciente en la literatura científica, por su influencia como rasgo de la personalidad, tanto con variables adaptativas (afecto positivo, rendimiento, cohesión hacia la tarea) como desadaptativas (ansiedad, depresión, preocupación rasgo).

La disposición perfeccionista se ha caracterizado por dos componentes: el establecimiento de elevados estándares o metas (esfuerzos perfeccionistas) y la tendencia a preocuparse de forma excesiva por las evaluaciones (preocupaciones perfeccionistas).

Los aspectos adaptativos se han identificado con el primero de los componentes, en contraste con los desadaptativos, relacionados con el segundo. El ámbito científico, y en concreto la Psicología, ha investigado el perfeccionismo desde distintos contextos: clínico, deportivo, educativo, etc. El modelo de estrés bidimensional propone que los estímulos o ambientes no son estresantes en sí mismos, siendo el sujeto el que los percibe o no como tales.

Este proceso perceptivo se produce según un doble proceso de evaluación en el cual el individuo percibe e interpreta el ambiente que le genera estrés, y seguidamente, valora poner en práctica aquellas estrategias de afrontamiento de las que dispone (Muñoz & González, 2017).

Desórdenes de los adolescentes relacionados con el estrés

Los desórdenes relacionados con estrés que prevalecen en los adolescentes, son la depresión, el abuso de sustancias y los desórdenes de alimentación; además de las variaciones en las características biológicas, psicológicas y sociales que interactúan con los estresores ambientales para crear desórdenes en el desarrollo de los adolescentes.

Estadísticas fidedignas, llaman la atención sobre un aparente y reciente incremento de la depresión que no está disponible, sin embargo, las estadísticas disponibles para el suicidio frecuentemente muestran una relación con la

depresión; al evaluar el potencial de suicidio en los adolescentes, es importante evaluar el estrés ambiental y la habilidad de enfrentamiento del adolescente (Arteaga, 2005).

Parte de esta explicación del aumento del suicidio en los adolescentes, es que el estrés de los adolescentes se ha incrementado, mientras que los apoyos ambientales han disminuido, conduciendo al adolescente a mayor vulnerabilidad.

El cambio tecnológico y el incremento de la población han limitado las oportunidades de la juventud en todo el mundo de obtener un empleo digno. En el mundo desarrollado se ha incrementado la presión sobre los adolescentes para que permanezcan en la escuela y alcancen un mayor nivel educativo, nivel que, por otra parte, es mucho mayor de lo que se requería en el pasado; además, se espera que compitan con sus iguales tanto en el ámbito académico como en el ámbito laboral (Alonso, 2005).

El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico

El estrés ha sido definido desde diferentes disciplinas teóricas; así por ejemplo, un primer enfoque es desde la fisiología y la bioquímica, lo presentan como una respuesta orgánica, cuando el estrés surge en el interior de la persona; el segundo enfoque es desde las orientaciones psicológicas y sociales, la atribuyen al estímulo y la situación que genera el estrés, originados por factores externos

Un tercer enfoque es el estrés como resultado de una forma interactiva donde la persona es quien toma la decisión si es un evento estresante o no, al realizar una evaluación cognitiva entre los componentes internos y los que provienen del entorno (Zúñiga, 2014).

Zúñiga señala también que un cuarto enfoque considera el modelo integrador multimodales y que se debe comprender como un conjunto de variables que funcionan sincrónica y diacrónicamente, dinamizados a lo largo del ciclo vital. Con ello se deja de considerar como una enfermedad para asumirlo como un sistema de adaptación que

acompaña al ser humano y una correcta utilización de los mecanismos y el conocimiento de la personalidad podrán llevar a la prevención de las enfermedades psicosomáticas y somatopsíquicas.

Los nuevos tiempos en las escuelas, nuevas exigencias, nuevos retos, nuevas competencias, horarios ampliados, la educación a cargo del estado, evaluaciones internacionales, hace del oficio de alumno cada vez más difícil y complejo. Es deseable que en la escuela se formen seres humanos íntegros, buenos ciudadanos, profesionales, seres humanos plenos consigo mismos y con sus semejantes; la investigación educativa de la última década cuenta de las distintas realidades que se viven en los contextos socioeducativos siendo más los retos y problemas que se suscitan en las actuales escuelas.

Son muchos los conflictos y las amenazas que los estudiantes enfrentan en la cotidianidad escolar desde el interior de las aulas como en los espacios comunes en la interacción con sus compañeros, con sus profesores, su vida familiar y social; en el contexto familiar y escolar es importante que se tenga en cuenta un abordaje integral, como la psicología ha definido en términos internos y externos, de la interacción de la persona con el entorno.

El entorno puede generar estrés escolar negativo cuando no existen condiciones y normas adecuadas que permitan un sano desarrollo de la socialización, que propicie comunicación entre los estudiantes con los profesores, sus padres y familiares, con la sociedad y las relaciones ambientales (Zúñiga, 2014).

Todos los seres humanos padecen, de una u otra forma, distintos niveles de ansiedad, cuando es moderada y guarda relación con el estímulo que la provoca o una relación de intensidad con la situación con la que aparece es en sí misma un estado adaptativo que prepara para contender con riesgos potenciales, es decir, puede ser benéfica para el adolescente al permitirle desarrollar su Yo así como un mayor estado de alerta e impulsarlo a acciones que bajo otras circunstancias no realizaría en este caso canalizado hacia el alto rendimiento

académico evitándoles se convierta en un trastorno psicossomático o somatopsíquico (Zúñiga, 2014).

Como se Puede Ayudar a los Adolescentes con Estrés

Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés todos los días y se pueden beneficiar de aprender las destrezas para manejar el estrés. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla.

Algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes pueden incluir:

- Las demandas y frustraciones de la escuela
- Los pensamientos y sentimientos negativos sobre sí mismos
- Los cambios en sus cuerpos
- Los problemas con sus amigos y/o pares en la escuela
- El vivir en un ambiente/vecindario poco seguro
- La separación o divorcio de sus padres
- Una enfermedad crónica o problemas severos en la familia
- La muerte de un ser querido
- El mudarse o cambiar de escuela
- El llevar a cabo demasiadas actividades o el tener expectativas demasiado altas
- Los problemas financieros de la familia.

Algunos adolescentes se sobrecargan con el estrés. Cuando ello sucede, el estrés manejado de manera inadecuada puede llevar a la ansiedad, el retraimiento, la agresión, las enfermedades físicas, o destrezas inadecuadas para confrontarlo tales como el uso de las drogas y/o del alcohol.

Cuando se percibe una situación como difícil o penosa, ocurren cambios en nuestras mentes y nuestros cuerpos que nos preparan para responder ante el peligro. El responder "peleando, huyendo o congelándose" incluye un aumento en los latidos del corazón y en el número de veces que se respira, aumenta la cantidad de sangre que fluye hacia los músculos de los brazos y de las piernas, se enfrían y sudan las manos y los pies, se revuelve el estómago y/o se siente terror o pavor.

El mismo mecanismo que crea la respuesta al estrés lo puede terminar. Tan pronto decidimos que una situación ya no es peligrosa, pueden ocurrir cambios en nuestra mente y en nuestro cuerpo que nos ayudan a relajarnos y a calmarnos. Esta "respuesta relajante" incluye la disminución en los latidos del corazón y de la respiración y una sensación de bienestar.

Los adolescentes que desarrollan la "respuesta relajante" y otras destrezas para manejar el estrés se sienten menos indefensos y tienen más alternativas cuando responden al estrés.

Los padres pueden ayudar a sus adolescentes de las siguientes maneras:

- Determinando si el estrés está afectando la salud, el comportamiento, los pensamientos o los sentimientos de su adolescente.
- Escuchando cuidadosamente a los adolescentes y estando pendiente a que no se sobrecarguen.
- Aprendiendo y modelando las destrezas del manejo del estrés.
- Respaldando la participación en los deportes y otras actividades pro-sociales.

Los adolescentes pueden disminuir su estrés con los siguientes comportamientos y técnicas:

- Haciendo ejercicios y comiendo con regularidad
- Evitando el exceso de la cafeína la cual puede aumentar los sentimientos de ansiedad y agitación
- Evitando el uso de las drogas ilegales, el alcohol y el tabaco
- Aprendiendo ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación de los músculos)
- Desarrollando el entrenamiento de destrezas afirmativas. Por ejemplo, expresando los sentimientos de manera cortés, firme y no de manera muy agresiva ni muy pasiva: ("A mí me da coraje cuando tú me gritas". "Por favor, deja de gritar".)
- Ensayando y practicando las situaciones que le causan estrés. Un ejemplo es el tomar una clase de oratoria, si el hablar frente a la clase le pone ansioso
- Aprendiendo destrezas prácticas para enfrentarse a la situación. Por ejemplo, divida una tarea grande en porciones pequeñas, que sean más fáciles de realizar
- Disminuyendo el hablarse de manera negativa a sí mismo: rete los pensamientos negativos sobre usted mismo con pensamientos neutrales o positivos. "Mi vida nunca será mejor" se puede transformar en " Yo puedo sentirme ahora desesperanzado, pero mi vida probablemente mejorará si yo trabajo para ello y consigo alguna ayuda"

- Aprendiendo a sentirse bien haciendo un trabajo competente o "suficientemente bueno" a cambio de demandar perfección de si mismo y de otros
- Tomando un descanso de las situaciones que le causan estrés. Las actividades como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o pasar un rato con una mascota ("pet") pueden reducir el estrés
- Estableciendo un grupo de amigos que puedan ayudarle a hacer frente a las situaciones de manera positiva.

Adolescencia

La adolescencia es el período en el cual el sujeto pasa de los objetos amorosos endogámicos a los exogámicos y asume los cambios biológicos y psicológicos que conllevan la adquisición de la capacidad de procrear.

Es un momento en que el sujeto entra en crisis con su propia historia, con las tradiciones y con los valores de los padres. La primera gran tarea que, según Freud, se deber cumplir durante la pubertad es el pasaje de la satisfacción autoerótica al logro del placer genital en el marco de una relación de pareja (Garbarino, González, & Faragó, 2010).

Depresión

Los problemas de falta de recursos económicos y las cada vez mayores exigencias sociales para ir al ritmo de la vida «moderna», unidos a la soledad y a frecuentes dificultades para establecer relaciones afectivas duraderas y gratificantes son algunas de las causas del trastorno depresivo.

Sin embargo, de toda la población, los adolescentes y ancianos son actualmente los grupos más vulnerables a padecer este tipo de trastorno, junto depresión y a otros como la ansiedad, el alcoholismo y la demencia; los expertos insisten

en que, en la mayoría de los casos, un adecuado diagnóstico y un manejo terapéutico oportunos pueden ser la clave para el correcto abordaje de este tipo de alteraciones (Pintado, Jiménez, Padilla, Guerra, & Antelo, 2010)

La Inteligencia Emocional

Las emociones son definidas como la habilidades para percibir, usar, comprender y regular las emociones, se ha mostrado como una variable importante a la hora de explicar el ajuste psicosocial de las personas. Las emociones poseen un papel fundamental en nuestra supervivencia (Salguero, Fernández, Ruiz, Castillo, & Palomera, 2011).

Para las niñas los problemas de ajuste son asociados con niveles relativamente altos de gonadotropinas, niveles relativamente bajos de sulfato de dehidroepiandrosterona, y niveles relativamente altos de androstenediona, por ellos mismos o en conjunto con una más baja edad puberal. La androstenediona es un esteroide particularmente sensible al estrés (Arteaga, 2005).

Resiliencia en los adolescentes

Resiliencia es un complejo constructo que ha sido usado para describir procesos de adaptación y de desarrollo positivo frente a adversidades significativas; este concepto es, tal vez, inverso al de riesgo o, mejor dicho, complementario de él. En vez de poner énfasis en aquellos factores negativos que permitían predecir quién iba a sufrir un daño, se trata de ver aquellos factores positivos que, a veces, sorprendentemente y contra lo esperado, protegen a un niño.

Ahora, se está viendo esto otro, que son los factores de riesgo cambiados de signo, que también se han llamado «factores protectores» o «factores de resiliencia».

Estas condiciones o circunstancias forman un «escudo protector» del ser humano que lo defiende de las agresiones y limitaciones del medio en que le toca crecer y madurar. Se han denominado pilares de la resiliencia a aquellos atributos que aparecen con frecuencia en los jóvenes resilientes, tales como:

Confianza Básica, Identidad, Independencia y Autonomía, Pensamiento Crítico, Laboriosidad, Proyecto de Vida (Munist, Suárez, & Suárez, 2010).

La adolescencia como constructo cultural

La etapa evolutiva que se llama «adolescencia» puede durar casi una década, desde los 11 o 12 años hasta los finales de los 19 o comienzos de los 20. Como constructo cultural la adolescencia es generalmente definida como un período biopsicosocial entre los 10 y 20 años, aproximadamente en la que tienen lugar importantes modificaciones corporales, así como de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que conducen de la infancia a la adultez.

Es importante destacar que la biología sólo plantea posibilidades o tendencias, algunas de las cuales son subrayadas por la cultura, que crea “modelos juveniles” así como crea “modelos de familia” u otros modelos. Hay, por tanto, distintas formas de ser y de vivir la adolescencia, por ello las formas de expresar la adolescencia son tan variadas; de esta manera se podrán pensar y replantear nuevas formas de interrelación con los y las adolescentes en los diferentes ámbitos de vida (Silva, 2007).

Silva también refirió que desde un punto de vista principal, pero no exclusivamente antropológico, la adolescencia viene a ser periodo de tránsito, de pasaje, que sería equivalente a la etapa iniciática que está ritualizada en las sociedades preindustriales; algunos de los distintos ritos que aún hoy se tienen en determinadas sociedades sudamericanas por ejemplo con respecto a las fiestas o viajes de los 13 y 15 años.

Adolescencia y depresión

Ninguna edad escapa a la depresión, sin embargo, en la infancia y en la adolescencia hay unas notas diferenciales con respecto a la manifestación de este trastorno del estado del ánimo en la edad adulta. Desde hace pocas décadas ha aumentado el interés por la depresión en los primeros tramos vitales. Numerosos estudios coinciden en la dificultad de detectar la depresión en el período adolescente,

sin embargo, los problemas familiares, la disminución del rendimiento escolar, los delitos, el abuso de drogas, el comportamiento violento y otros, pueden hacernos sospechar que él o la adolescente sufren un estado depresivo.

Según Silva (2007), entre las causas de la depresión en la población escolar, hay que considerar conjuntamente:

- El aumento de la tecnificación y la debilitación de las relaciones humanas en los centros de enseñanza
- La facilidad para conseguir drogas
- La inadecuada política educativa intercultural
- La debilitación de la institución familiar, lo cual conlleva que muchos adolescentes carezcan de los recursos personales suficientes para enfrentarse a los conflictos cotidianos
- El deterioro de la comunicación y las relaciones escolares constituye un factor depresógeno, al igual que la aparición de tanta violencia en muchos centros

Síntomas de depresión en los adolescentes

Para Pintado, Jiménez, Padilla, Guerra, & Antelo (2010), los síntomas depresivos en los adolescentes son tomados con frecuencia como «comportamiento normal del adolescente», y se considera que son el producto de los cambios hormonales normales, lo que, en muchos casos, dificulta el diagnóstico, negando o retardando la ayuda que necesitan.

El mayor número de adolescentes deprimidos está entre los 13 y los 15 años de edad, rango que coincide con las épocas de más baja autoestima de este particular período del crecimiento.

Los adolescentes no necesitan «razones de peso» para deprimirse. En apariencia son invencibles e invulnerables, pero en el fondo pueden estar profundamente cuestionados y dolidos, no tienen consolidada su identidad y son severos críticos de sí mismos.

Los adolescentes con niveles altos de ansiedad, suelen mostrarse inseguros, perfeccionistas, con gran necesidad de recibir la aprobación de los demás para que les aseguren la calidad de lo que hacen. Confían poco en sí mismos, les da miedo cualquier situación y requieren la constante presencia del adulto para enfrentarse a sus temores (Pintado, Jiménez, Padilla, Guerra, & Antelo, 2010)

Importancia del contexto o entorno en los comportamientos adolescentes

Son los padres quienes tienen una responsabilidad directa e importante que, a partir de determinada edad, compartirán con la escuela, pero familia y escuela cada vez menos agotan las responsabilidades educativas.

La sociedad entera debe reconocer su responsabilidad educativa; los medios de comunicación, los políticos, la gente de la cultura, los funcionarios públicos, los médicos, los jueces, la policía, los jardineros, los deportistas, los empresarios. Puesto que la educación depende del nivel de vida, todos son responsables y beneficiarios —o víctimas— de los demás (Silva, 2007).

Desarrollo psicosocial del adolescente

Resulta cada vez más necesario que los pediatras tengan mayores conocimientos de salud del adolescente, entre otras cosas, debido al aumento del peso de este grupo etario---que tiene necesidades específicas--- dentro de su población objetivo.

Como punto de partida, estos profesionales de la salud infanto-juvenil deben conocer y comprender el proceso de desarrollo psicosocial que se produce durante la adolescencia. Esto les resultará indispensable en la atención de este grupo etario, tanto para abordar a los adolescentes adecuadamente y realizar con ellos intervenciones de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación respecto de su salud integral, como para orientar a sus padres en cuanto a cómo apoyarlos para el logro de los objetivos de las mismas (Gaete, 2015).

El conocimiento y consideración del grado de desarrollo psicosocial del joven no solo serán importantes para supervisar que su crecimiento y desarrollo se estén dando de manera normal, sino que tendrán una incidencia determinante en los diversos aspectos de su atención.

De este dependerán, entre otras muchas cosas, el tipo de lenguaje que se tendrá que utilizar, la sintomatología que podrá relatar, los niveles de confidencialidad a garantizar al joven, la conciencia de problema y grado de motivación al cambio que podrá esperarse, el nivel de competencia que se le reconocerá para la toma de decisiones respecto de su salud, en qué medida podrá responsabilizarse de las indicaciones y cuánto se deberá involucrar a los padres en el manejo (Gaete, 2015).

Adolescencia y medios de comunicación

Algunos opinan que la violencia televisada es sólo un reflejo de la sociedad, mientras que otras personas piensan que puede ser parte de la agresividad que ocurre en las calles, sobre todo cuando los agresores son jóvenes o niños. Desde la psicología social se ha intentado evaluar hasta qué punto la violencia mostrada en la televisión influye en la agresión de los consumidores de su programación.

La interpretación de que ver programas violentos de televisión lleva a agresión ha sido repetida en estudios transculturales, y se ha encontrado que los resultados se mantienen en todos los grupos de edad y género. En algunos lugares como en Finlandia, según Huessman y Eron, el factor que mejor predecía la agresión era el grado de identificación con los héroes, por encima de otros factores (Silva, 2007)

El mismo autor manifestó también que la adolescencia es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto. En este período, en el que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y capaz de

vivir en forma independiente (o más bien en camino hacia ello en la actualidad, aunque depende de las circunstancias).

Las relaciones entre padres y adolescentes

Las relaciones familiares durante la adolescencia se han convertido en uno de los tópicos que suscitan más interés entre investigadores y profesionales de la psicología, probablemente porque uno de los mitos asociados a la imagen negativa sobre esta etapa se refiere al deterioro del clima familiar a partir de la llegada de la pubertad.

En relación con la conflictividad familiar, es necesario destacar que la mayor parte de los estudios realizados indican que aunque en la adolescencia temprana suelen aparecer algunas turbulencias en las relaciones entre padres e hijos, en la mayoría de familias estas relaciones siguen siendo afectuosas y estrechas. Sólo en un reducido porcentaje de casos, los conflictos alcanzarán una gran intensidad (Oliva, 2006).

Oliva argumenta además que hay que reconocer que la familia es un sistema dinámico sometido a procesos de transformación, que en algunos momentos serán más acusados como consecuencia de los cambios que tienen lugar en algunos de sus componentes.

Así, la interacción entre padres e hijos deberá acomodarse a las importantes transformaciones que experimentan los adolescentes, y pasará de la marcada jerarquización propia de la niñez a la mayor igualdad y equilibrio de poder que caracterizan las relaciones parentofiliales durante la adolescencia tardía y la adultez emergente (Oliva, 2006).

2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de investigación

2.1.2.1. Antecedentes investigativos

Barra, Cancino, Lagos, Leal, & San Martín (2005), en su artículo científico titulado “Factores psicosociales y problemas de salud reportados por adolescentes” manifestaron que aunque cada vez se comparte menos la visión tradicional y estereotipada de la adolescencia como un período necesariamente turbulento y conflictivo, es innegable que los adolescentes deben enfrentar simultáneamente un conjunto de cambios importantes en diversas áreas del desarrollo.

Si bien tal vez la mayoría de los adolescentes cursan este período de transición sin grandes dificultades, la combinación de sucesos vitales normativos adolescentes con la ocurrencia de otros sucesos vitales no normativos (separación de los padres, cesantía, etc.) puede representar exigencias adaptativas poderosas para algunos adolescentes en diversos dominios y situaciones vitales.

El mismo autor describe que, además de la amplia variedad general de acontecimientos que pueden tener un carácter estresante para cualquier persona, desde un punto de vista evolutivo habría estresores específicos de la adolescencia que se relacionan directamente con los principales cambios que caracterizan a esta etapa de desarrollo; entre ellos, los cambios físicos y corporales, los de la sexualidad, el rol de género y los roles sociales, los del sistema de valores e ideología y la incertidumbre ante el futuro personal y social (Barra, Cancino, Lagos, Leal, & San Martín, 2005).

Alonso (2005) en su trabajo de grado denominado “Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia” argumenta que los ambientes o contextos de los jóvenes pueden clasificarse en cuatro principales esferas de influencia: la escuela, el hogar, el grupo de iguales y la comunidad, el ambiente escolar ejerce una importante influencia, siendo algunos de los aspectos clave a tener en cuenta las características del tipo de escuela, lugar, organización y currículum ofrecidos.

El ambiente del hogar y las relaciones familiares también ejercen una gran influencia; los padres, el número y características de los hermanos o el ambiente del hogar en general son todos ellos elementos que juegan un papel importante. Las características de la comunidad -tanto en el sentido de localidad concreta, como en su sentido más amplio- son de una influencia vital. Por último, el grupo de iguales está configurado por los amigos y compañeros de la escuela o del medio comunitario y es un contexto de interacción central en la adolescencia.

Finalmente (Arteaga, 2005) en su trabajo de graduación denominado “El estrés en adolescentes”, señala que los factores de riesgo genéticos claramente influyen el desarrollo de la depresión en los adolescentes; los niños de padres deprimidos tienen un mayor riesgo para desarrollar depresión, debido tanto a su vulnerabilidad genética incrementada y debido a deficiencia de su disponibilidad y estabilidad de sus padres enfermos (Arteaga, 2005).

El autor en referencia también aclaro que el estudio del estrés es muy amplio, ya que este presenta gran cantidad de manifestaciones poco perceptibles, pero que cuyos efectos son devastadores para la salud de los adolescentes, donde se han encontrado evidencias contundentes de su relación directa con muchas de las principales causas de muerte, alterando el funcionamiento general del organismo favoreciendo la aparición de otras enfermedades tales como; cáncer, enfermedades cardíacas, cirrosis del hígado, enfermedades pulmonares, accidentes y suicidio.

2.1.2.2. Categorías de análisis

Categoría de análisis 1: Estrés adolescente

Definición: Los agentes estresores son aquellas circunstancias que se encuentran en el entorno de las personas y que producen situaciones de estrés. Los estresores pueden ser de índole individual, grupal y organizacional

Operacionalización de las subcategorías

- Estresores Psicosociales en los adolescentes
- Desarrollo psicológico
- Desarrollo cognitivo

Categoría de análisis 2: Desarrollo emocional

Definición: Se describe como el proceso por el cual el niño construye su identidad (su yo), su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo

que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta

Operacionalización de las subcategorías

- Emociones
- Cambios emocionales
- Inteligencia emocional

2.1.3. Postura teórica

Para Muñoz & González (2017) la adolescencia es el período en que se produce el aprendizaje de estilos de afrontamiento y hábitos saludables (práctica de actividad física) para percibir e interpretar el estrés de una forma útil; permitiendo un crecimiento personal y bienestar psicológico cuando se superan de forma activa aquellos cambios (físicos, sociales y psicológicos) que acontecen como tareas evolutivas. Además, se ha constatado como un período relevante en el desarrollo del perfeccionismo, subdimensión de la personalidad

En este proceso el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y con la cultura que les rodea, negocian los tipos de estrés con varios grados de manejo; algunos lo logran hacer., otros que no han tenido o han desarrollado habilidades de afrontamiento exitosas pueden sufrir el estrés relacionado con desórdenes, siendo los mismos, frecuentemente relacionados con las presiones sociales puestas sobre el adolescente (Arteaga, 2005).

El estrés es un término genérico que abarca diferentes síntomas, como latidos rápidos del corazón, mareos, dolores, nerviosismo, agitación, irritabilidad, preocupación, problemas de concentración y mal humor; todo esto se combina para alterar el equilibrio biopsicosocial del individuo disminuyendo sus capacidades y retentivas de lo que pasa en su entorno.

Todos estos síntomas que se conocen como estrés sugieren que existe un mecanismo subyacente único. El grado en que diversos indicadores de estrés

se relacionan realmente con los demás determina la generalización de una medida de estrés en un sentido más amplio (Aguilar, Sánchez, Mur, Perona, & Hermoso, 2013).

Los síntomas más comunes son el mal humor sin razón aparente, irritabilidad para respirar, contracturas musculares, falta de concentración, dificultad para dormir o descansar, disminución de la capacidad para socializarse, impaciencia desordenes en las comidas, aumento de adicción al tabaco o alcohol, opresión en el pecho, sensación de vacío en la boca del estómago.

Morales (2017, también afirmó que algunas enfermedades pueden encontrarse en el sistema digestivo como gastritis, úlceras, estreñimiento, diarreas, colon irritable y bacterias intestinales. Por otro lado problemas del corazón, como arritmia paros cardiacos, taquicardia, presión alta entre otras. Además debilita el sistema inmunológico en las que se encuentran alergias, gripes y virus cuando se encuentra vulnerable y no puede defenderse. Existen menos estudios sobre estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano y factores asociados como autoconcepto e inteligencia emocional en nuestro contexto.

Se encuentran efectos directos positivos de las habilidades sociales y algunas dimensiones del autoconcepto sobre estrategias productivas de afrontamiento como búsqueda de información y guía; y efectos directos negativos de las habilidades sociales y el autoconcepto sobre estrategias improductivas de afrontamiento (de las habilidades sociales sobre conducta agresiva y del autoconcepto físico sobre evitación conductual) (Morales, 2017).

Argumentando lo anterior Pérez & Pellicer (2009) afirmaron que el desarrollo de las competencias emocionales es clave para alcanzar un buen nivel de bienestar personal. La educación emocional tiene necesariamente que contemplarse dentro de los curriculums de los centros educativos (Pérez & Pellicer, 2009).

La conciencia emocional es la capacidad para reconocer las propias emociones y la de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional en un contexto determinado. La regulación emocional implica la capacidad para utilizar las

emociones de forma adecuada. Supone el tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de “afrontamiento”, capacidad para autogenerarse emociones positivas.

En la autonomía emocional se incluye un conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal (Pérez & Pellicer, 2009).

Los autores mencionados señalan también que las competencias sociales son las que permiten mantener buenas relaciones con las otras personas; esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.

Las competencias para la vida y el bienestar hacen referencia a la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social (Pérez & Pellicer, 2009).

Si bien no todo es conflicto en las familias con adolescentes, es necesario reflexionar sobre las relaciones familiares con él o la adolescente y acerca de los conflictos que suelen presentarse. El afrontamiento del conflicto, no su evitación o su aparente eliminación mediante la sumisión de alguna de las partes, favorece el desarrollo psicosocial y fomenta los vínculos positivos, por consiguiente, constituye un elemento fundamental del proceso de socialización de los y las adolescentes.

Se sabe que la necesidad de establecer la propia identidad, adoptando posturas y compromisos personales, y de obtener más independencia respecto a su familia, junto con el surgimiento del pensamiento formal, favorece el criticismo del y de la adolescente y que en muchos casos, esto fomenta la aparición de conflictos en la familia (Silva, 2007).

Una mirada positiva y activa que hace del conocimiento y de la proximidad al adolescente la clave de su forma de educar y enseñar, es un grupo sensible para observar y descubrir, que tiene creatividad y curiosidad para conocer cómo van cambiando, qué les preocupa e interesa los adolescentes y las formas como viven el mundo que les rodea (Silva, 2007).

Para concluir, según Silva (2007), este grupo reclama fundamentalmente dos tipos de ayuda: la difusión activa de un discurso positivo de la adolescencia entre el mundo adulto, comenzando por sus colegas; el apoyo permanente para contrastar con otra gente la comprensión de una realidad adolescente que se modifica curso a curso y que ayuda a adaptaciones e innovaciones constantes, el soporte para mantenerse en la proximidad al adolescente (Silva, 2007).

En cada caso siempre es fundamental descubrir, dinámicamente, cuáles son los argumentos vitales que están detrás de sus comportamientos, hacer investigación en el mundo adolescente es siempre encontrar una forma de escucharlo, debido a que la forma de investigar permite recoger argumentos y, además, las interpretaciones que hacen de su mundo, las perspectivas interpretativas que tienen de lo que dicen y hacen (Silva, 2007).

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. Hipótesis General o Básica

- El estrés afecta el normal desarrollo emocional de los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa La Maná

2.2.2. Sub-hipótesis o Derivadas

- El estrés familiar determina la inadaptación socioemocional que pueden presentar los adolescentes
- El nivel sociocultural de las familias permitiría el desarrollo emocional de los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa La Maná

- El uso de la psicoterapia ayudaría a reducir los efectos del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

2.2.3. Variables

Variable Independiente: Estrés en el adolescente

Variable Dependiente: Desarrollo emocional

CAPITULO III RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas

La población es el grupo de individuos que habitan en una determinada zona donde se realiza la investigación. En la presente investigación se consideró una población de estudio determinada en la totalidad por estudiantes, padres de familia y docentes de la Unidad Educativa La Maná.

Se tomó en consideración una población de 100 estudiantes, 100 padres de familia y 10 docentes, la misma que facilitará el estudio y la investigación.

INVOLUCRADOS	POBLACIÓN	%	MUESTRA	%
Estudiantes	130	49%	100	49%
Padres de familia	130	49%	100	49%
Docentes	10	2%	10	2%
Total	2700	100	210	100

Elaborado por: Estefanía Barreto
Fuente: Unidad Educativa La Maná

n= Tamaño de la muestra

N= Población O Universo

E= Error de muestreo

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1}$$

$$n = \frac{130}{5^2(160 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{130}{0,0025(129) + 1}$$

$$n = \frac{130}{1,3975}$$

n: 100

Total de Encuestas: 100

3.1.2. Análisis e interpretación de datos

Encuesta dirigida a los padres de familia

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

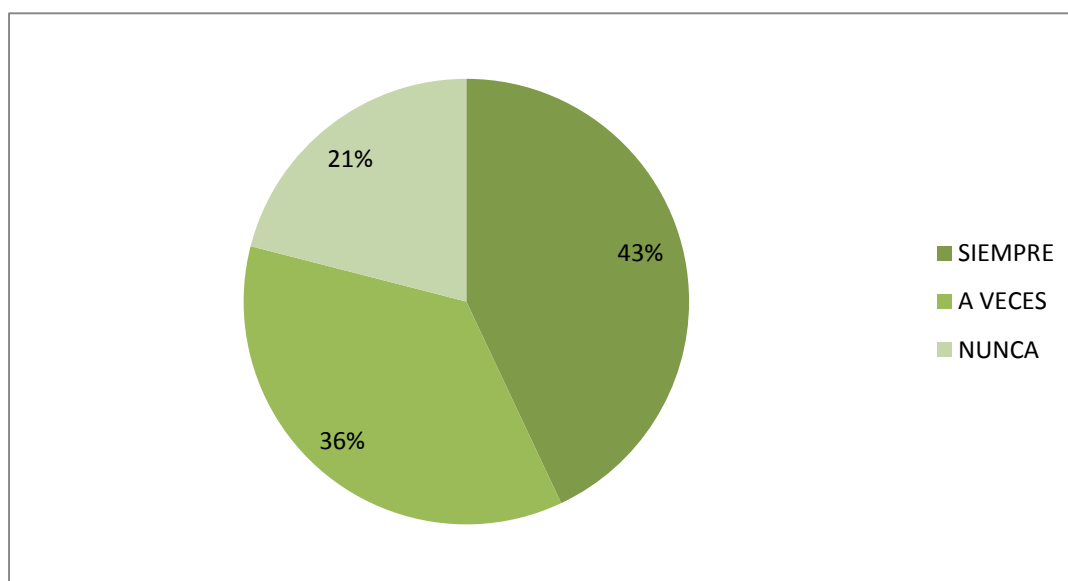
Tabla #1 Comunicación con su representado sobre sus situaciones personales

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	43	43%
A VECES	36	36%
NUNCA	21	21%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #1 Comunicación con su representado sobre sus situaciones personales



FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- La mayoría de los encuestados afirmaron que la comunicación sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera es fluida con su representado, el 36% contestó que a veces y el 21% afirmó que nunca.

Interpretación.- En las respuestas obtenidas a esta pregunta se destaca la relación que tiene la comunicación fluida y eficaz en el contexto familiar con la ayuda que podrían requerir los adolescentes en esta etapa de tanta inestabilidad en todos los componentes que forman el entorno en donde se desenvuelven.

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

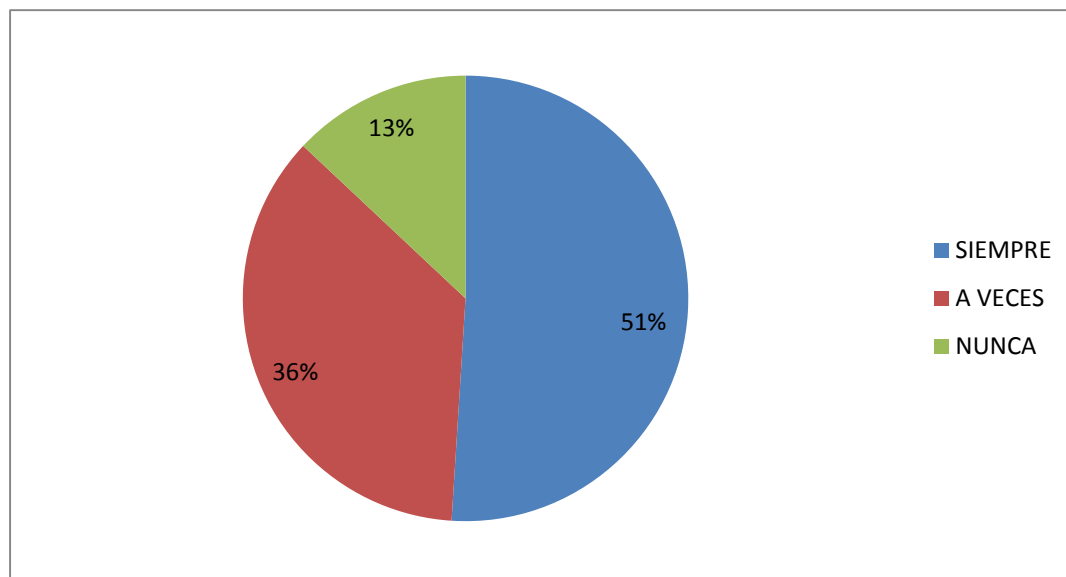
Tabla #2 Importancia de la situación familiar actual que se vive dentro de casa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	51	51%
A VECES	36	36%
NUNCA	13	13%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #2 Importancia de la situación familiar actual que se vive dentro de casa



FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- En la encuesta descrita se reveló que para el 51% es importante la situación familiar actual que se vive dentro de casa, para el 36% sólo a veces y para el 13% nunca es importante

Interpretación.- los resultados dejan divisar que para la mayoría de los padres de familia encuestados son fundamentales las situaciones que puedan darse dentro de su vínculo socioafectivo con cada uno de los integrantes, ya que dichas situaciones van fortaleciendo las relaciones socioafectivas condescendientes.

Encuesta dirigida a estudiantes

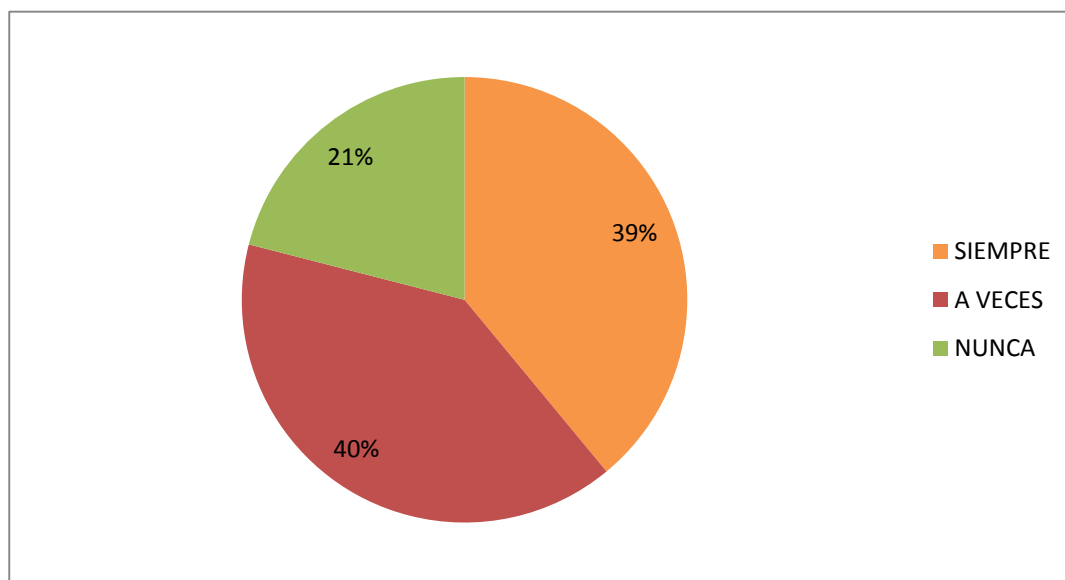
¿Tiene la costumbre de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa?

Tabla #3 Comunicación con los padres sobre situaciones personales que ocurren fuera de casa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	39	39%
A VECES	40	40%
NUNCA	21	21%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #3 Comunicación con los padres sobre situaciones personales que ocurren fuera de casa



FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 39% de los estudiantes encuestados afirmaron que tienen la costumbre de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren

fuera de casa, el 40% afirmó que sólo algunas veces y el 21% refirió que nunca acostumbran hablar sobre sus problemas con sus familiares.

Interpretación.- Los estudiante en su mayoría, afirmaron la importancia que tiene el tema de la comunicación con los padres sobre sus situaciones personales fuera de casa, con el propósito de buscar ayuda y orientación para tomar la mejor decisión que tenga un aprendizaje formador.

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

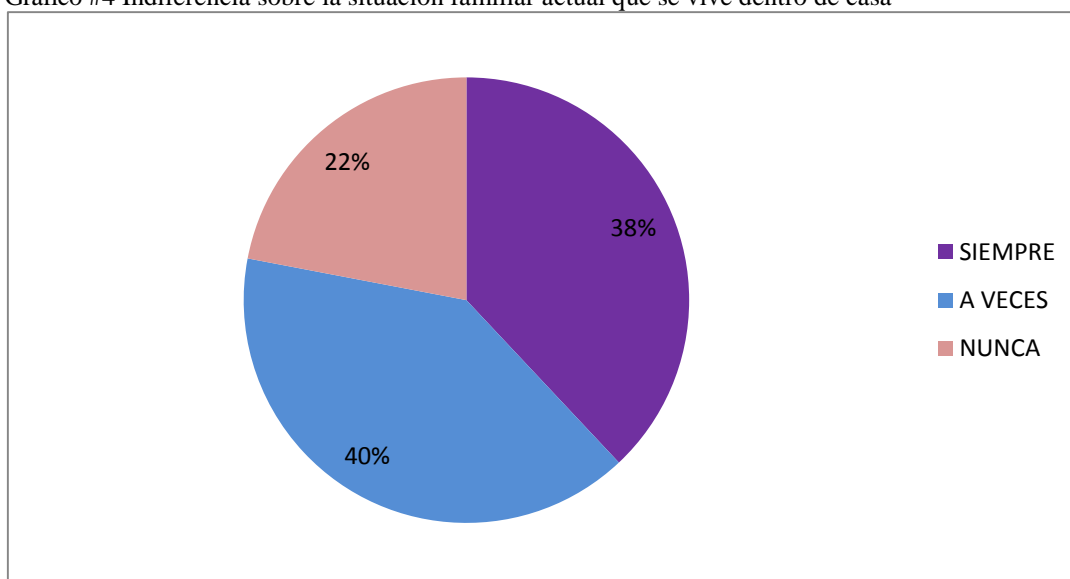
Tabla #4 Indiferencia sobre la situación familiar actual que se vive dentro de casa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	38	38%
A VECES	40	40%
NUNCA	22	22%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #4 Indiferencia sobre la situación familiar actual que se vive dentro de casa



FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- Según los resultados a esta interrogante, el 40% considera que para sus familiares a veces es indiferente la situación familiar actual que se vive dentro de casa, el 38% refirió que siempre y el 22% contestó que para sus familiares nunca es indiferente lo que pasa en casa.

Interpretación.- Los representantes de los estudiantes tratan de darle la importancia a las situaciones familiares que puedan surgir dentro del vínculo familiar, lo que resulta fundamental a la hora de buscar soluciones a algún desafío que pueda presentar el adolescente en sus escenarios fuera de casa.

Encuesta dirigida a docentes

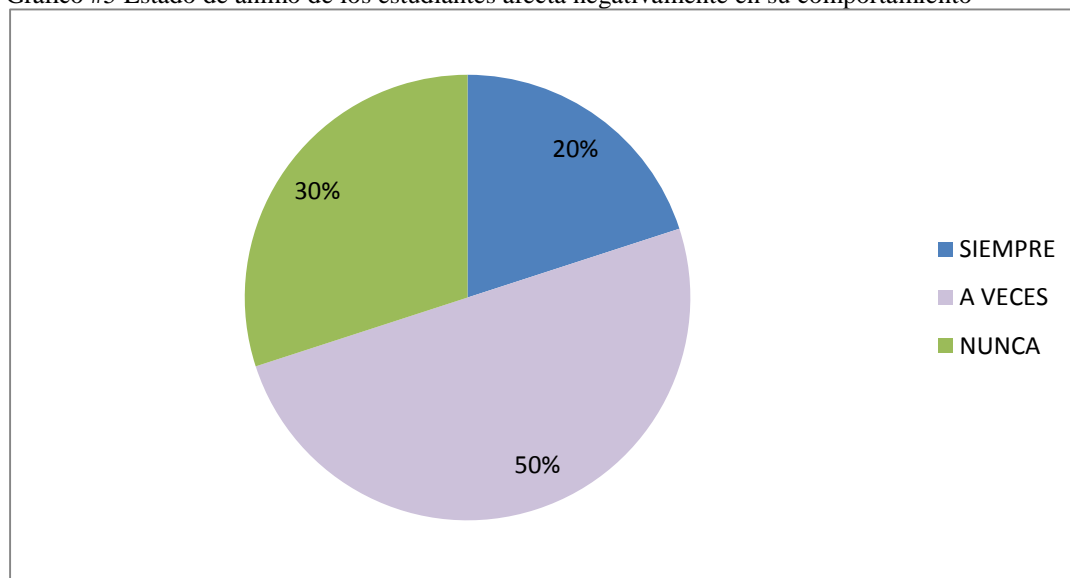
¿Considera que el estado de ánimo de sus estudiantes afecta negativamente en su comportamiento?

Tabla #5 Estado de ánimo de los estudiantes afecta negativamente en su comportamiento

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	20%
A VECES	5	50%
NUNCA	3	30%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #5 Estado de ánimo de los estudiantes afecta negativamente en su comportamiento



FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 20% de los docentes encuestados afirmaron que el estado de ánimo de sus estudiantes podría afectar negativamente en su comportamiento, el 50% afirmó que a veces y el 30% refirió que nunca afecta el estado de ánimo al rendimiento escolar.

Interpretación.- La mayoría de docentes afirmó con su respuesta que el estado animo es importante a la hora de referirse al comportamiento que puedan mostrar los estudiantes dentro y fuera del aula de clase, por lo que se concluye que el ambiente familiar debe ayudar a que el adolescente muestre una actitud positiva.

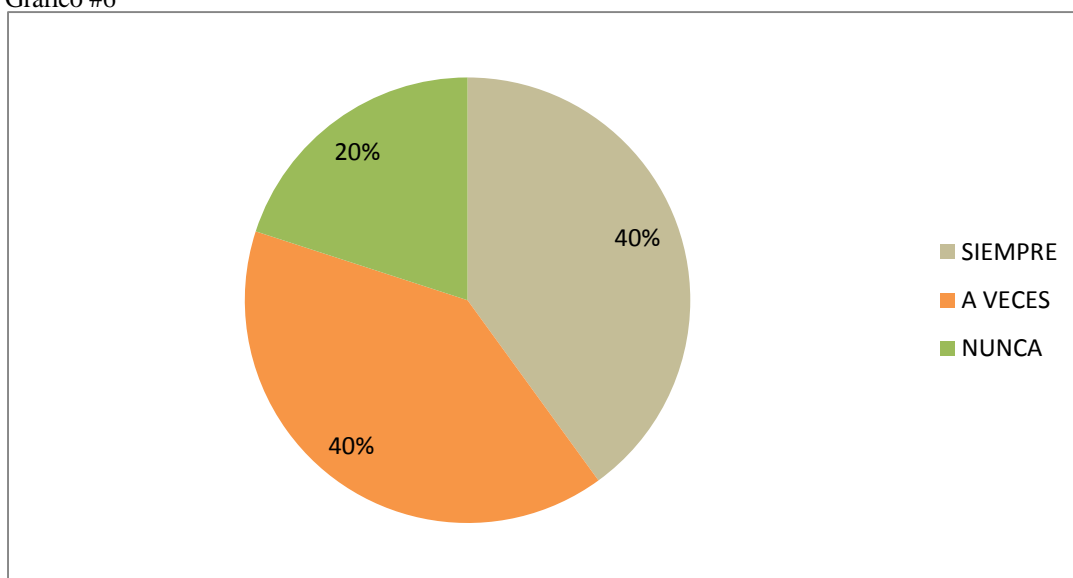
¿Cree que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases?

Tabla #6 Situación familiar actual influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	40%
A VECES	4	40%
NUNCA	2	20%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #6



FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 40% de los docentes consideran que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases, mientras que el otro 40% afirmó que sólo en algunas ocasiones y el restante 20% considera que nunca incide.

Interpretación.- Para el 80% de los maestros encuestados, las situaciones familiares inciden notablemente en el comportamiento que muestran los estudiantes en el aula de clases, lo que hace que la comunicación entre docentes y padres de familia

sea fundamental a la hora de tratar de solucionar algún conflicto que involucre a los estudiantes.

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1. Especificas

- La adolescencia es una época en la que se originan grandes cambios en el desarrollo emocional, físico, mental y social, los cuales pueden provocar desorientación si la familia no cumple el rol primordial en la mejora de cada uno de sus integrantes, inculcando valores y normas de convivencia.
- Según los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes se establece que elementos como las relaciones entre los padres y la situación laboral familiar pueden ser factores que aumenten el nivel de estrés en los adolescentes, afectando con ello, el normal desarrollo emocional en esta etapa crucial de la vida de una persona.
- Las estrategias de intervención en psicoeducación con énfasis en la asertividad y conducta positiva proveen de herramientas que ayudarían a disminuir la afectación del estrés adolescente en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

3.2.2. General

- El estrés es uno de los grandes problemas de los adolescentes debido a las muchas causas que los pueden provocar tales como la exigencia de los padres, el tomar las decisiones adecuadas en lo referente a los estudios, ser aceptados por el grupo de amigos, etc., involucrando con ello, el desarrollo emocional, en esta etapa trascendental de sus vidas.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1. Específicas

- Socializar a la comunidad educativa sobre el tema de la adolescencia analizándola como una época en la que se originan grandes cambios en el desarrollo emocional, físico, mental y social, los cuales pueden provocar desorientación si la familia no cumple el rol primordial en la mejora de cada uno de sus integrantes, inculcando valores y normas de convivencia.
- Indagar sobre las relaciones entre los padres y la situación laboral familiar de los estudiantes, ya que pueden ser factores que estén aumentando el nivel de estrés en los adolescentes, afectando con ello, el normal desarrollo emocional en esta etapa crucial de la vida de una persona.
- Proponer sesiones de estrategias de intervención en psicoeducación con énfasis en la asertividad y conducta positiva para que se provea de herramientas a la comunidad educativa y que ayudaran a disminuir la afectación del estrés adolescente en el desarrollo emocional de los estudiantes

3.3.2. General

- Realizar reuniones con la comunidad educativa en las que se refiera sobre el estrés como uno de los grandes problemas de los adolescentes debido a las muchas causas que los pueden provocar tales como la exigencia de los padres, el tomar las decisiones adecuadas en lo referente a los estudios, ser aceptados por el grupo de amigos, etc., incentivando con ello un correcto desarrollo emocional, en esta etapa trascendental de sus vidas.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE APLICACIÓN

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Alternativa obtenida

Estrategias de intervención para la disminución del estrés adolescente en los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

4.1.2. Alcance de la alternativa

La etapa de la adolescencia ha concebido durante los últimos tiempos un buen número de investigaciones y un intenso interés entre los profesionales de la intervención psicológica, sobre todo debido a la popularidad y gran preocupación social que suscitan muchos de los problemas propios de este periodo: estrés, consumo de drogas, conductas de desarrollo de riesgos, problemas alimentarios, violencia y comportamiento antisocial, etc.

En la presente propuesta de intervención que se ha desarrollado en función de los resultados obtenidos en el estudio, se pretende destacar contenidos que se podrán trabajar en el programa con aquellas áreas en las que los estudiantes participantes de la investigación mostraban comportamientos menos asertivos.

De esta forma se pretende el desarrollo de habilidades sociales, y concretamente en asertividad, a los adolescentes de la unidad educativa, haciendo hincapié en aquellos contextos en los que presentan mayores dificultades que quedaron establecidas en los resultados que se obtuvieron en la aplicación de las encuestas a los padres de familia, estudiantes y docentes de la institución.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1. Antecedentes

Algunas investigaciones han destacado una relación que pueda existir entre los problemas en el desarrollo de habilidades sociales en la etapa de la adolescencia y desencajes cuando llegan a la edad adulta; por ello, un adecuado desarrollo de las habilidades sociales es una de las guías que se relaciona más con la salud mental de los adolescentes y su calidad de vida.

Las habilidades sociales son aspectos fundamentales en el desarrollo emocional de los adolescentes que los preparan para relacionarse con sus semejantes, así como aprendan a hablar sobre sus emociones y experiencias, sobre intentar a llevar una independencia, en un nivel personal como social. La concepción de la adolescencia como una etapa conflictiva, problemática e incluso dramática ha estado presente en la literatura, la filosofía y la psicología durante la mayor parte del siglo pasado.

Los adolescentes que no tienen comportamientos sociales apropiados experimentan a menudo aislamiento, rechazo e insatisfacción personal, los mismos que pueden provocar diversas reacciones ante lo que viven, entre ellas la ansiedad y estrés.

La habilidad para iniciar y mantener una interacción social positiva con los demás es esencial para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, debido que les proporcionan la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que puedan influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académica.

4.1.3.2. Justificación

Los adolescentes que han sido expuestos a diferentes momentos estresores suelen repetir el trauma en forma de inquietudes o recuerdos perturbadores durante el día. Pierden interés por las cosas que antes solían disfrutar, y tener problemas en mostrar su afectividad, suelen sentirse irritables, más agresivos que antes o incluso violentos. Todo lo que pueda recordarles el trauma puede ser altamente angustiante, lo que les llevaría a evitar ciertos lugares o situaciones que traen a la memoria esos recuerdos.

En la Unidad Educativa La Maná se han ejecutado investigaciones sobre el bullying y violencia, los mismos que han arrojado datos elevados, convirtiéndose en factores productores de estrés en los estudiantes. Debido a esto, radica la notabilidad de investigar el tema del estrés adolescentes con los estudiantes.

El programa de intervención tiene como destinatarios a los adolescentes de bachillerato y está delineado para ser aplicado en el contexto escolar, contando con el apoyo de los docentes, ya que su conocimiento del grupo ayudará a realizar las actividades de la manera más oportuna y beneficiosa posible para el alumnado.

También, el programa está planeado para seguir una metodología de trabajo en grupo, es decir, todas las actividades están planificadas para realizarse de forma conjunta por toda la clase, procurando así motivar al grupo y conseguir una participación activa por parte de cada uno de los adolescentes. De esta manera se pretende que a través de la interacción con los demás, aprendan e interioricen los contenidos del programa.

El programa constará de 5 sesiones que serán distribuidas a lo largo de un semestre, ejecutándose durante el horario lectivo. Se seguirá la misma dinámica a la hora de impartir cada una de ellas; cada sesión tendrá una duración de 2 horas, en primer lugar se explicarán los contenidos que se van a trabajar y se realizará una introducción teórica de los conceptos principales, (con una duración de 30 minutos) de forma que el alumnado asimile el significado de cada una de las habilidades, así como sus beneficios y aportaciones positivas para su vida diaria.

4.2. OBJETIVOS

4.2.1. General

- Proponer un programa de estrategias de intervención para la disminución del estrés adolescente en los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

4.2.2. Específicos

- Favorecer entre los estudiantes la obtención de conocimientos sobre las habilidades sociales y la asertividad para que se resalte la importancia y beneficios de relacionarse con los demás de forma adecuada.
- Motivar que los adolescentes obtengan estrategias de interacción que les permitan un desarrollo emocional adecuado con su convivencia escolar.
- Facilitar alternativas de acción frente aquellas situaciones en las que presenten mayores problemáticas, evitando así comportamientos poco asertivos.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. Título

Estrategias de intervención para la disminución del estrés adolescente en los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

4.3.2. Componentes

Con la elaboración de esta propuesta se pretende que a través de la interacción con los demás, la práctica de las habilidades con sus propios compañeros en situaciones naturales y el aprendizaje por observación se propicie un aprendizaje más completo y beneficioso.

Aunque se diseña a raíz del estudio de una población determinada, tiene un carácter educativo e integrador en el que se pretende formar en habilidades sociales y de forma más concreta en asertividad, por lo que es aplicable en cualquier centro educativo, a adolescentes que se encuentren cursando la educación secundaria obligatoria.

Respecto a los contenidos que se trabajarán en cada sesión, éstos corresponden a 5 habilidades sociales y que plantea Reolid (2015) en su trabajo titulado “Propuesta de un programa de intervención para la mejora de las habilidades sociales en adolescentes”, que son las siguientes:

Sesión 1. Comunicación verbal y no verbal

Sesión 2. Asertividad

Sesión 3. Decir no y cortar interacciones

Sesión 4. Defender los propios derechos y opiniones

Sesión 5. Hacer peticiones y relacionarnos con el sexo opuesto

Por último cabe señalar que, para el desarrollo de las sesiones se ha realizado una revisión de los programas de habilidades sociales ya existentes.

Concretamente, se realiza una adaptación del Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS) de M. ^a Inés Monjas Casares (2007), ya que es el que más se ajusta a los contenidos y habilidades que se pretenden trabajar.

Sesiones

Sesión 1. Comunicación verbal y no verbal

Objetivos

- Entender los aspectos que integran la comunicación verbal y la comunicación no verbal.
- Aprender a utilizar la comunicación verbal y no verbal de forma adecuada y coherente en las interacciones.
- Ser consciente de la importancia de utilizar de forma adecuada la comunicación no verbal para mantener relaciones satisfactorias.
- Aprender a detectar que expresan los gestos, tono de voz o posición del interlocutor.

Introducción teórica

En el proceso de la comunicación interpersonal intervienen dos canales, el verbal y el no verbal:

Comunicación verbal

La comunicación verbal es aquella en la que se utiliza la palabra para hacer llegar un mensaje a nuestro receptor o receptores, ya sea dar una opinión, expresar un sentimiento, realizar una pregunta, dar una orden, argumentar, dar una indicación etc.

Comunicación no verbal

Cuando se habla de comunicación no verbal se refiere a los gestos, posturas, expresiones faciales, tono de voz, movimientos, miradas etc. que acompañan a la comunicación verbal y que complementan el mensaje, ya que expresan el estado de ánimo, emociones o actitud de la otra persona.

Todas estas conductas que interviene en la comunicación no verbal pueden ser clasificadas en los siguientes ámbitos:

Paralingüística: Se refiere a aspectos como el tono, el volumen, el ritmo y firmeza de la voz, así como las pausas, los errores lingüísticos o la fluidez verbal.

Kinesia: Hace referencia a la postura corporal, los gestos, la expresión facial, la sonrisa, la mirada, movimientos de cabeza...

Proxémica: Se refiere a la utilización que hacemos del espacio, es decir, la distancia que dejamos con la otra persona, nuestra colocación o proximidad y contacto físico.

Actividades

1. Observar nuestro lenguaje no verbal

Desarrollo:

Los alumnos formarán grupos de 3 personas, dos de ellos se situarán uno enfrente del otro para conversar durante 5 minutos sobre un tema que habrá sido previamente dictado por el profesional, deberán hacerlo dando su opinión y tratando de comportarse en la forma en la que lo harían habitualmente.

La tercera persona deberá observar la conversación, fijándose en la conducta no verbal de ambos y anotando todo aquello que le parezca relevante, tanto lo que hacen bien como aquello que podrían mejorar. Al pasar los 5 minutos se volverá a reunir toda la clase y cada uno de los observadores explicará al grupo sus anotaciones.

Entre todos comentarán si están de acuerdo con el observador y añadirán sus propias opiniones. Si existe algún aspecto que se considere que se debe mejorar, los que mantenían la conversación la continuarán, realizando las modificaciones pertinentes en su lenguaje no verbal.

Duración: 30 minutos.

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

2. Adivina cómo se sienten a través de la comunicación no verbal

Desarrollo:

En la siguiente actividad se formarán grupos de dos personas, el tutor repartirá a un miembro de la pareja una tarjeta con una emoción determinada (cariño, alegría, tristeza, desprecio, enfado)

Los alumnos deberán representar una conversación informal, simulando a dos amigos que se encuentran;

Hola Marta.

¡Eh! Hola Roberto, ¿Cómo va todo?

-Todo bien, cuánto tiempo sin verte. ¿Qué es de tu vida?

Aquel que tiene la tarjeta deberá expresar la emoción que le haya tocado mediante el lenguaje no verbal, (tono de voz, los gestos, las pausas, distancia que toma con la otra persona, posición...) de manera que su compañero adivine de que emoción se trata.

Cada pareja realizará la representación delante de la clase, de forma que todos puedan observar la situación e intentar adivinar la emoción de su compañero.

Al acabar, entre todos se comentará en que aspectos de la comunicación no verbal han detectado la emoción, y se corregirá cualquier forma inadecuada de expresarla.

Tras observar a todos los grupos, se reflexionará sobre toda la información que nos trasmite la comunicación no verbal.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica. Tarjetas para repartir.

3. Comunicación verbal y comunicación no verbal

Desarrollo:

Para llevar a cabo esta actividad se dividirá a la clase en grupos de 4 personas. Cada uno de estos grupos deberá pensar en una escena que representar, y cada uno de los miembros del grupo asumirá un papel. La actividad consiste en que representen esta escena delante de sus compañeros, acompañando su comunicación verbal de su comunicación no verbal de forma coherente.

Por ejemplo, los cuatro miembros del grupo simulan que están aconsejando a uno de sus amigos que acaba de tener una discusión con su pareja. Cada uno de ellos deberá reflejar tanto con sus palabras como su tono de voz, gestos, o posición, el mismo mensaje.

Al finalizar, los compañeros analizarán la representación, comentando en que aspectos de la comunicación no verbal han observado que el mensaje era coherente con la comunicación verbal.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para alojar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

Sesión 2. Asertividad

Objetivos

- Identificar el estilo asertivo y los otros dos estilos de relación interpersonal: inhibido y agresivo.
- Aprender nuevas técnicas para comportarse de manera asertiva.
- Tomar conciencia de la importancia de comportarse de forma asertiva en las relaciones interpersonales.

Introducción teórica

Se puede diferenciar tres estilos a la hora de relacionarse con los demás.

Asertivo

La persona asertiva muestra respeto hacia su interlocutor así como hacia su propia persona, es decir, defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás, mantiene una relación de igual a igual con la otra persona, no se cree ni superior ni inferior, es flexible y sabe solucionar los conflictos mediante el diálogo, de manera

pacífica, no intenta manipular, ni deja ser manipulado, consigue sus objetivos sin tener que herir para ello a nadie y es consciente de que tiene derecho a equivocarse, por lo que acepta sus propias limitaciones, siendo a su vez tolerante con los errores ajenos.

Inhibido

La persona con un estilo inhibido, se sitúa en un plano de inferioridad en sus relaciones interpersonales, no se respeta, ni se hace respetar por la otra persona, no defiende sus propios derechos, antepone los deseos de los demás a los suyos propios, quiere siempre agradar a los demás por lo que evita cualquier conflicto y no se atreve a expresar sus propias opiniones o sentimientos por miedo a molestar.

Agresivo

La persona agresiva se considera superior a todos los demás, utiliza la agresión verbal, psicológica y física en sus relaciones, defiende sus derechos por encima de todo sin respetar los de los demás, para conseguir sus objetivos manipula, humilla y atenta contra todos sin considerar el daño a la otra persona. Siempre está en estado de ataque, dispuesto a discutir, es rígido en sus opiniones y no admite sus propios errores, cree que nunca se equivoca.

Algunas técnicas asertivas

A continuación se expone tres técnicas asertivas que pueden ser utilizadas en situaciones que generen conflicto (Castanyer, 2004).

Técnica de la pregunta asertiva: Esta técnica consiste en pensar que la crítica que estamos recibiendo por parte de otra persona está hecha desde la buena intención.

Por ello, se deben realizar preguntas con el fin de que se argumente sus ideas y se entienda mejor lo que se está diciendo. Por ejemplo:

- Por tu culpa he suspendido el trabajo.

- Veo que no te ha gustado mi forma de trabajar ¿qué crees que debería cambiar, desde tu punto de vista, para que no nos vuelva a suceder lo mismo en otras asignaturas? (Pregunta asertiva)
- Tú tienes la culpa de que hayamos acabado discutiendo, como siempre.
- ¿Qué es exactamente lo que te molesta de mi comportamiento? (Pregunta asertiva)

Aplazamiento asertivo: Esta técnica puede ser utilizada en aquellos momentos en los que nos sintamos incómodos o superados por la situación y no seamos capaces de dar una respuesta a la crítica que estamos recibiendo. Consiste en aplazar la respuesta, hasta que uno se sienta relajado y pueda responder con claridad y de forma correcta.

Por ejemplo:

- Por tu culpa hemos suspendido el trabajo.
- Este es un tema con el que solemos tener discrepancias, si te parece, lo hablamos mañana con más calma, ahora me tengo que ir ¿de acuerdo? (Aplazamiento asertivo)
- Tú tienes la culpa de que hayamos acabado discutiendo, como siempre.
- En este momento no me encuentro cómodo para hablar de este tema, ¿te parece que lo hablemos más tarde? (Aplazamiento asertivo)

Técnica del acuerdo asertivo: Esta técnica puede ser utilizada en aquellas situaciones en las que reconozcamos que la otra persona tiene razones para estar enfadada, pero consideremos que no nos lo está diciendo de forma adecuada o que está generalizando. Por ejemplo:

- Por tu culpa hemos suspendido el trabajo.
- Tienes razón, se me olvidó acabar mi parte del trabajo, normalmente siempre la realizo con tiempo, intentaré que no se vuelva a repetir. (Acuerdo asertivo)
- Tú tienes la culpa de que hayamos acabado discutiendo, como siempre.
- Es verdad, he sacado yo el tema, pero sabes que, normalmente, soy muy tranquilo y no me gusta discutir. (Acuerdo asertivo)

Actividades

1. Transformar la conducta al estilo asertivo.

Desarrollo:

Se realizan grupos de tres personas, cada grupo debe pensar una conducta inhibida o agresiva que haya tenido, o haya observado en otra persona durante la última semana. Los miembros del grupo deben explicar frente a sus compañeros el tipo de conducta que han escogido, y que características la identifican como conducta inhibida o agresiva.

Una vez explicado, deberán representar la situación cambiándola al estilo asertivo.

Al terminar la representación el resto de compañeros podrá aportar nuevas opiniones o propuestas para comportarse de forma asertiva en la situación determinada que se esté representando.

Al finalizar todos los grupos, se reflexionará sobre los beneficios de comportarse de manera asertiva.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

1. Técnicas asertivas

Desarrollo:

En la siguiente actividad se pondrán en práctica las técnicas de la pregunta asertiva, el aplazamiento asertivo y el acuerdo asertivo.

Para ello se dividirá a la clase por parejas, quienes deberán simular las siguientes situaciones:

- Un amigo le reprocha a otro que no se haya acordado de esperarlo para ir juntos a casa después de clase.
- Un compañero recrimina al otro por llegar media hora tarde de la hora acordada.
- Un familiar reprende contra otro argumentando que está siempre malhumorado y solo piensa en sí mismo.
- Un amigo acusa a otro de dejarlo de lado por comenzar a conocer a gente nueva.

Cada miembro de la pareja asumirá un papel, uno de ellos realizará la crítica y el otro deberá contestar utilizando las diferentes técnicas asertivas. Se irán intercambiando los papeles para que ambos puedan practicar estas técnicas en las diferentes situaciones sugeridas.

Tras pasar 15 minutos toda la clase se reunirá de nuevo y en grupo se comentará la actividad.

Cada pareja explicará de qué manera ha utilizado las técnicas asertivas y que dificultades ha observado, y podrá realizar las sugerencias o aportaciones que considere oportunas.

Duración: 30 minutos.

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

2. Debate asertivo

Desarrollo:

Se dividirá la clase en grupos de 4 o 5 personas. A cada grupo se le propondrá que debata sobre un tema determinado, y a cada miembro del grupo se le asignará una postura ante este tema.

Por ejemplo, se propone a los miembros del grupo que simulen que cada uno de ellos es el delegado de una de las clases de su curso, y se han reunido para debatir si los exámenes de recuperación se realizarán en julio o en septiembre. Cada miembro del grupo deberá tener una postura (uno defenderá que se realicen en julio, otros en septiembre y uno de ellos puede proponer una alternativa distinta).

Deben realizar el debate practicando la conducta asertiva; tratando, por tanto, de respetar los turnos de palabra de sus compañeros, hacer respetar su turno de palabra, expresar sus puntos de vista, respetar los puntos de vista de los demás, cuidando su lenguaje no verbal y verbal etc. Cada grupo deberá debatir durante 5 minutos delante del resto de la clase, de esta forma todos los alumnos podrán observar y aprender de las conductas asertivas de sus compañeros. Al acabar el debate, todos podrán dar su opinión comentando tanto los aspectos positivos como aquellos que se puedan mejorar.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

Sesión 3: Defender los propios derechos y opiniones

Objetivos

- Conocer y asimilar nuestros derechos asertivos.
- Reconocer cuando están siendo vulnerados nuestros derechos.
- Aprender a expresar nuestros sentimientos, opiniones y derechos, y defenderlos de manera asertiva ante otras personas.
- Fomentar el respeto por los derechos, opiniones y sentimientos de los demás.

Introducción teórica

Todas las personas poseen una serie de derechos que deben ser respetados. En ocasiones, durante nuestras relaciones interpersonales estos derechos son vulnerados (insultos, humillaciones, se nos minusvalora, no se nos respeta, no se tienen en cuenta nuestras opiniones...) y de igual forma, otras ocasiones son las mismas personas quienes atentan contra los derechos de los demás.

Se debe, por tanto, conocer cuáles son los derechos, aprender a defenderlos y hacerlos respetar, y de igual forma respetar los derechos de los demás, siempre de manera asertiva.

A continuación exponemos los derechos asertivos (Castanyer, 2004).

Se tiene derecho a:

- Ser tratado con respeto y dignidad.

- Tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- Ser escuchado y tomado en serio.
- Juzgar las necesidades, establecer prioridades y tomar las propias decisiones.
- Decir “no” sin sentirme culpable.
- Pedir lo que quiero, dándome cuenta de que mi interlocutor tiene derecho a decir “no”.
- Cambiar
- Cometer errores.
- Pedir información y ser informado
- Obtener aquello por lo que pagué.
- Decidir no ser asertivo.
- Ser independiente
- Decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc. Mientras no se violen los derechos de otras personas.
- Tener éxito.
- Gozar y disfrutar.
- Mi descanso y aislamiento siendo asertivo.
- Superarme, aun superando a los demás.

Actividades

1. Defender nuestros derechos.

Desarrollo:

En la siguiente actividad se les propone a los alumnos que imaginen las siguientes situaciones:

- Estas en el cine y la persona del asiento de al lado habla constantemente en un tono muy elevado.
- Tus padres te acusan de haber roto uno de los sillones de casa, pero no has sido tú.
- Estas haciendo cola, para entregar unos papeles en la secretaría de tu instituto, y varias personas se cuelan en la fila por delante de ti.

Deberán formar parejas y representar cada una de estas escenas, cada vez será uno de los miembros de la pareja quien defienda sus derechos de manera asertiva ante estas situaciones.

Antes de empezar se les da los siguientes consejos, para defender sus derechos de manera asertiva (Monjas, 2007):

- Expresa la expresión verbal correcta (expresiones directas, sin rodeos, mensajes “yo”, breves y claros).
- Utiliza un lenguaje corporal asertivo (tono de voz firme y tranquilo, contacto ocular, distancia cercana al interlocutor...)
- Dirigirte a la otra persona de manera respetuosa y amable, sin dar órdenes ni intentar “castigarlo” o ridiculizarlo por lo ocurrido.

- Pide mediante una sugerencia el cambio de conducta
- Agradece a la otra persona que te haya escuchado.

Tras 15 minutos de práctica se volverá a reunir a toda la clase, y se reflexionará sobre cómo suelen actuar frente estas situaciones, y que ventajas nos aporta defender nuestros derechos de manera asertiva.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

2. Defender y respetar opiniones

Desarrollo:

Se dividirá a la clase en grupos de 4 personas. Cada grupo deberá realizar un debate sobre uno de estos temas (la eutanasia, el aborto, la pena de muerte...), se procurará que los miembros del grupo tengan opiniones contrapuestas en el tema elegido, si no es así, simularán que se defienden puntos de vista opuestos.

Cada uno de los miembros del grupo deberá defender su opinión y respetar la de los demás de manera asertiva, siguiendo los siguientes consejos (Monjas, 2007):

- Explica tu opinión a través de frases cortas, mensajes “yo”, tono de voz firme, pero amistoso y agradable y habla de forma calmada.
- Intenta que todo el mundo atienda mientras estas exponiendo tu opinión.
- Si es necesario repite tu mensaje o añade más información.

- Escucha con atención los argumentos de las otras personas y muestra interés por lo que dicen.
- Haz preguntas empáticas para comprender mejor el punto de vista de las otras personas.
- Señala aquellos aspectos en lo que coincidáis o te parezcan positivos.
- Expresa tu opinión sin descalificar las ideas de los demás.

El debate durará 15 minutos, tras este tiempo se comentará de forma conjunta la actividad.

Cada grupo expondrá como se ha sentido al defender sus opiniones así como al respetar la de los demás de manera asertiva. Se señalarán las dificultades que se hayan tenido y entre todos se intentarán dar soluciones o alternativas.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

3. Ejemplos cotidianos

Desarrollo:

Para la realización de la siguiente actividad se dividirá a la clase en grupos de 5 personas. Cada uno de los miembros del grupo deberá pensar en una situación que les haya ocurrido recientemente en la que: han sido vulnerados sus derechos, no se han tenido en cuenta sus sentimientos o no han sabido defender sus opiniones de manera asertiva.

Por ejemplo:

Nuestro grupo de amigos está formado por 6 personas, el otro día nos reunimos para decidir cuál sería el destino de nuestro próximo viaje.

Todos los miembros del grupo opinaron, pero al llegar mi turno ninguno de mis compañeros escucho mi opinión al respecto, alegando que todos estaban de acuerdo y no iban a cambiar el destino por una persona. Ante esta situación no supe reaccionar de manera asertiva y comenzamos a discutir.

Se dejarán 5 minutos para que cada uno de los miembros del grupo piense en una de estas situaciones. A continuación, cada uno de los miembros expondrá su historia, cómo se sintió ante tal situación y como debería haber actuado según el estilo asertivo.

Tras 10 minutos se volverá a reunir toda la clase, y se les pedirá que piensen en una situación que hayan vivido recientemente en la que: han vulnerado los derechos de otra persona, no han tenido en cuenta los sentimientos de otro o no han respetado las opiniones de un compañero.

Cada miembro comentará a su grupo la situación en la que haya pensado, y se reflexionará sobre la importancia de saber defender nuestros derechos, sentimientos y opiniones de igual forma que respetamos los derechos opiniones y sentimiento de los demás.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

Sesión 4: Decir no y cortar interacciones

Objetivos

- Tomar conciencia del derecho a decir no.
- Aprender a decir no y cortar interacciones de manera asertiva.
- Aprender a asimilar de forma asertiva las negativas que nos hacen otras personas.

Introducción teórica

Como hemos explicado en la sesión anterior, dentro del apartado derechos asertivos, todas las personas tenemos el derecho a decir “no” y rechazar peticiones, y no tenemos por qué sentirnos culpables por ello, ni ceder para conseguir la aprobación de los demás.

Es muy frecuente que otras personas nos pidan que hagamos algo que no queremos e insistan intentándonos manipular, haciéndonos sentir culpables o dándonos múltiples razones de por qué deberíamos hacer lo que nos dicen o piden.

Debemos recordar que tenemos derecho a expresar nuestros propios sentimientos y opiniones, juzgar nuestras necesidades, establecer nuestras prioridades y tomar nuestras propias decisiones, decir “no” sin sentirnos culpables y de la misma forma pedir lo que queremos entendiendo que las otras personas también tienen el derecho a decir “no”.

A continuación, exponemos un guía en las que se marcan las pautas a seguir para decir no y responder y recibir negativas de manera asertiva (Monjas, 2007).

Decir “no” de manera asertiva.

1. Decidir por ti mismo que no quieres o no debes hacer lo que te piden.
2. Buscar el momento y el lugar apropiado para comunicar nuestra decisión a la otra persona (cuando haya poca gente, pudiendo estar a solas con la otra persona, cuando consideremos que el otro se encuentra relajado y dispuesto a escucharnos...)
3. Utilizar las expresiones verbales correctas e intentar expresarlo de una forma directa, sin rodeos, breve y clara. Si lo creemos oportuno es positivo que justifiquemos o demos una razón a nuestra negativa.
4. Acompañar nuestra comunicación verbal de nuestra comunicación no verbal, utilizando un lenguaje corporal asertivo (contacto ocular, expresión corporal tranquila, tono de voz firme y seguro...)

5. En el caso que lo consideremos oportuno, sugerir una alternativa.
6. Agradecer a la otra persona que haya comprendido y aceptado tu decisión.

Recibir y responder a una negativa de manera asertiva

1. Escuchar con atención e interés lo que nos está diciendo la otra persona al negarse a nuestra petición.
2. Ponernos en el lugar de la otra persona para comprender lo que nos dice y su punto de vista.
3. Controlar el enfado y aquellas sensaciones desagradables que nos produzca escuchar la negativa de la otra persona.
4. Actuar en consecuencia a lo que nos dice la otra persona (abandonar el tema, pedir más aclaraciones, seguir insistiendo si se cree necesario...)

Algunas técnicas asertivas

Técnica del sándwich: La siguiente técnica asertiva consiste en expresar algo positivo tanto antes como después de dar la negativa o rechazar una petición, de forma que resulte menos molesto para la otra persona. Por ejemplo:

- Un amigo te invita a una fiesta este sábado, pero no te apetece lo más mínimo ir, si utilizas la técnica del sándwich podrías contestarle de la siguiente manera:
- Muchas gracias por invitarme (mensaje positivo), pero no me viene bien ir este sábado (negativa), podemos quedar otro día y pasar la tarde juntos (mensaje positivo).

Técnica del disco rayado: Esta técnica puede ser utilizada cuando nuestro interlocutor insiste en exceso para que hagamos algo que no deseamos. Se trata de

repetir el mismo argumento una y otra vez, sin perder la calma ni caer en manipulaciones o contestaciones hostiles.

Por ejemplo:

- Un amigo insiste en que pruebes el tabaco, pero tú no quieres fumar.
- Va, pruébalo, solo una calada.
- No, no quiero probarlo.
- Venga, lo hemos probado todos, solo faltas tú.
- Ya, pero no quiero probarlo.
- Todos van a pensar que eres un aburrido, y no van a querer que vengas más con nosotros.
- Meda igual lo que piensen los demás, no quiero probarlo.

Técnica del banco de niebla: La siguiente técnica se utiliza para frenar la hostilidad de nuestro interlocutor, consiste en darle la razón en lo que se considere cierto, de manera que la otra persona vea que cedes, pero a su vez negarse a entrar en mayores discusiones, por lo que acabará dándose cuenta de que no cambiarás de opinión.

Por ejemplo:

- Tu pareja insiste en que deberías adelgazar ya que estos últimos meses has engordado.
- Ya no te sientan igual los pantalones que llevabas antes, casi no puedes ni ponértelos.

- Si, tal vez he engordado un poco estos últimos meses.
- Deberías ponerte a régimen.
- Sí, es verdad que si comiera menos estaría más delgada.
- Y tendrías que empezar a hacer deporte porque así no puedes seguir
- Si, a lo mejor me vendría bien realizar algún deporte.

Actividades

1. Decir no de forma asertiva.

Desarrollo:

Para la realización de la siguiente actividad se dividirá la clase por parejas, para que practiquen entre ellos a decir no de manera asertiva, simulando las siguientes situaciones:

- Tu amigo te pide que le gastes una broma pesada a un compañero de clase.
- Te proponen no entrar a clase e irte a casa de uno de tus compañeros.
- Durante una fiesta tus amigos insisten en que bebas más alcohol y pruebes el tabaco.
- Después de una fiesta tus amigos te insisten en que te quedes en vez de regresar a casa a la hora que habías acordado con tus padres.

Cada miembro de la pareja asumirá un papel, de forma en que uno será el que insista, utilizando todo tipo de estrategias para que su compañero ceda, y el otro deberá negarse de manera asertiva, haciendo uso de la técnica del disco rayado y la técnica

del banco de niebla, así como aplicando las técnicas de la guía para decir “no”, explicada en la introducción teórica.

La pareja se irá intercambiando los papeles para que ambos puedan practicar las técnicas.

Tras 20 minutos de práctica se volverá a reunir toda la clase para comentar la actividad, así como para reflexionar sobre las ventajas de decir no de manera asertiva.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

2. Cortar interacciones

Desarrollo:

En la siguiente actividad se pondrá en práctica la técnica del sándwich, con el objetivo de aprender a cortar interacciones de forma asertiva. Se formarán parejas para que practiquen entre ellas simulando las siguientes situaciones:

- Voy a una tienda y el vendedor insiste en venderme un producto que no me gusta, ni necesito.
- Tengo mucha prisa y justo antes de salir de casa me llama un amigo por teléfono, intento cortarle pero habla mucho.
- Una amiga me pide que le preste un collar, tiene un gran valor sentimental para mí y preferiría no prestárselo a nadie.

- Llevo unas semanas quedando con un chico/a que conocí durante las vacaciones, pero no me apetece seguir quedando con él/ella y tengo que comunicarle mi decisión.

Las parejas se irán intercambiando los roles para que cada vez sea uno el que practique a cortar interacciones de forma asertiva.

Tras 15 minutos de práctica, la clase se volverá a reunir para comentar la actividad y las dificultades que han tenido. Por último, se reflexionará sobre cómo nos sentimos cuando tenemos que decirle “no” a una persona, y de qué manera mejorara la situación si utilizamos la asertividad.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica.

3. Asimilar las negativas

Desarrollo: Para la realización de la siguiente actividad se formarán grupos de 4 personas.

Se pretende que los alumnos contesten a las negativas que reciben por parte de sus compañeros de manera asertiva.

Cada grupo deberá recrear una situación (pudiéndose utilizar algunas de las situaciones que se han propuesto en los dos ejercicios anteriores) en la que se le da una negativa a uno de los miembros del grupo, y éste deberá aceptarla con asertividad, para ello podrá utilizar las técnicas propuestas en la guía para recibir y responder a las negativas, explicada en la introducción teórica.

El grupo podrá decidir si la negativa se hace de manera asertiva, inhibida o agresiva. Sin embargo, todos los miembros deberán responder a esta negativa con asertividad.

Tras dejarles 5 minutos para que piensen en qué situación van a recrear, cada grupo saldrá delante del resto de la clase a representar su escena.

Al finalizar cada uno de los grupos, los compañeros comentarán los aspectos positivos que han observado en su representación así como posibles aspectos a mejorar.

Una vez hayan acabado todos los grupos, se reflexionará sobre cómo nos sentimos cuando recibimos una negativa, así como sobre los beneficios de utilizar la asertividad tanto para dar una negativa como para asimilarla.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica

Sesión 5: Hacer peticiones y relacionarnos con el sexo opuesto

Objetivos

- Aprender a realizar peticiones de manera asertiva.
- Conocer nuevas técnicas para iniciar relaciones y comunicarse de manera asertiva.
- Mejorar la capacidad para hacer y recibir elogios.

Introducción teórica

Los seres humanos somos seres sociales, por lo que es habitual que en nuestro día a día nos decidamos a hacer peticiones a otras personas. Como hemos estado viendo, las personas asertivas se esfuerzan por conseguir sus objetivos, satisfacer sus necesidades y hacer realidad sus deseos.

Por lo que debemos entender estas peticiones como algo natural y positivo, tanto para nosotros como para nuestras relaciones interpersonales, siempre que las realicemos de una manera asertiva.

Para realizar peticiones de forma asertiva podemos seguir las siguientes pautas (Roca, 2007):

- En primer lugar, deberemos tener claro cuáles son nuestros objetivos, las características de la situación y de la persona a la que realizamos la petición.

- Debemos evitar las actitudes de exigencia (hacia ti mismo o hacia la otra persona) o catastrofismo (si rechaza tu petición te está rechazando a ti como persona).
- Es importante que elijamos el momento oportuno para hacerla. Un momento en el que podamos conversar sin prisas y nos encontremos cómodos y relajados.
- Debemos recordar que la otra persona tiene el derecho a decidir y a decirnos "no". Por ello no debemos sentirnos rechazados, ni en ridículo.
- Respetar los derechos y sentimiento de la otra persona.
- Cuidar el lenguaje no verbal (volumen de voz adecuado, tono amable, mantener el contacto visual...) y que éste tenga congruencia con nuestras palabras. Asimismo deberemos observar el lenguaje no verbal de la otra persona para saber si es el momento más adecuado o como se está tomando nuestra petición.
- Cuidar la forma (ser amables, pedir las cosas por favor, agradecer que te escuche...) y el contenido (peticiones realistas, claras y concretas, explicar el interés que tiene para ti...)

Actividades

1. Hacer peticiones

Desarrollo:

En la siguiente actividad se pondrán en práctica las pautas ofrecidas durante la introducción teórica, para hacer peticiones de forma asertiva.

Por parejas (en la medida de lo posible se intentará formar parejas compuestas por un chico y una chica) los alumnos simularan las siguientes situaciones:

- Pide a tu profesor que te deje salir de clase antes de la hora, para realizar una llamada importante.
- Pide una cita a un compañero de clase que te guste.
- Pide dinero a un amigo.
- Invita a un compañero a tomar algo después de las clases.

Cada vez será uno de los miembros del grupo quien deberá practicar a hacer peticiones. El otro compañero podrá decidir si acepta la petición o la rechaza, siempre que lo haga de manera asertiva.

Tras 20 minutos de práctica se comentará en grupo la actividad y se reflexionará sobre las ventajas de hacer peticiones de manera asertiva.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica

2. Hacer y recibir elogios

Desarrollo: Para la realización de la siguiente actividad se pedirá a los alumnos que se pongan de pie y formen dos filas, colocándose unos enfrente de los otros e intentando que ambas filas tengan el mismo número de alumnos, de manera que todos los alumnos tengan un compañero enfrente.

La actividad consiste en decirle a nuestro compañero de enfrente un elogio sincero, es decir destacar alguna de sus cualidades o alguno de sus aspectos positivos.

Al acabar, será este mismo compañero quien nos diga un elogio.

Tras pasar 3 minutos, una de las filas se moverá un sitio hacia la izquierda y repetiremos la misma operación con el siguiente compañero, de manera que podemos decir y recibir un elogio de todos los compañeros de nuestra clase.

Tras 15 minutos de práctica, los alumnos tomarán asiento y se reflexionará sobre como solemos reaccionar cuando otra persona nos hace un elogio, y porque en ocasiones nos avergonzamos e intentamos quitarnos méritos o quitarle importancia a lo que nos están diciendo.

Asimismo, se compartirán técnicas para hacer y recibir elogios de manera asertiva.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica

3. Iniciar conversaciones

Desarrollo:

Para la realización de la siguiente actividad se pedirá a los alumnos que formen pareja con aquella persona del aula con la que tengan menos relación o más dificultad para relacionarse.

Una vez formadas las parejas se les pedirá que inicien una conversación. Se les dará las siguientes pautas a seguir (Roca, 2007):

- Iniciar conversación
- Saludo agradable y amistoso
- Inicia la conversación con una frase hecha o comentando algún tema que sea de su interés o de interés mutuo.

- Mantener conversación
- Cuida el lenguaje no verbal.
- Haz preguntas abiertas.
- Utiliza la información que te da el interlocutor para continuar la conversación.
- Realiza una escucha activa
- Darte a conocer de manera oportuna y gradual
- Haz elogios sinceros y recibe los elogios con naturalidad y agrado
- Muéstrate de acuerdo en lo posible

Cerrar conversación

- Observar el lenguaje no verbal de tu interlocutor te ayudará a saber si la conversación se está haciendo larga y pesada.
- Corta la conversación de manera asertiva. “Me ha gustado mucho conversar contigo...” “Si te parece otro día seguimos charlando...”

Tras 15 minutos de práctica se reunirá a toda la clase para comentar la actividad.

Cada pareja deberá explicar al resto de sus compañeros su experiencia y como se han sentido poniendo en práctica las pautas asertivas.

Duración: 30 minutos

Recursos: Un aula equipada con mesas y sillas, lo bastante amplia para albergar a todos los alumnos que participan en la dinámica

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.

- Generar una reflexión acerca de los estudios más recientes realizados en torno al afrontamiento del estrés por parte de los adolescentes, así como del uso de

estrategias autorregulatorias que permitan un afrontamiento adaptativo, dentro del contexto escolar.

- Motivar en los adolescentes una actitud optimista para la solución de problemas, generando en ellos la capacidad para tolerar, controlar o influir en las diversas situaciones en las que deben desenvolverse.
- Incrementar en los adolescentes estrategias de afrontamiento, así como su capacidad para autorregularse, siendo el primer paso hacia la autorregulación la toma de conciencia de las situaciones en las que debe tomar decisiones, ayudando con ello, a un desarrollo emocional adecuado en los diferentes entornos en los que se desenvuelve el estudiante
- En el contexto escolar, que los docentes logren ayudar a sus alumnos a desarrollar sus habilidades motivacionales como instrumentos para el aprendizaje, así como también, el empoderamiento de destrezas motivacionales autorregulatorias, incluyendo el control de la acción y respuesta frente a sus semejantes
- Que los padres de familia ayuden estableciendo si el estrés está afectando la salud, el comportamiento, los pensamientos o los sentimientos de su adolescente, escuchando cuidadosamente y aprendiendo y modelando las destrezas del manejo del estrés como por ejemplo con la participación en los deportes y otras actividades sociales.

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, M., Sánchez, A., Mur, N., Perona, J., & Hermoso, E. (2013). Influencia de un programa de actividad física en niños y adolescentes obesos; evaluación del estrés fisiológico mediante compuestos en la saliva; protocolo de estudio. *Nutrición Hospitalaria*, 28(3), 705-708.

Alonso, M. (2005). *Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia*. Departamento de Psicología. Valladolid: Universidad de Valladolid.

Andrade, S. (2014). *El desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Santana de la ciudad de Cuenca, en el año lectivo 2013-2014*. Cuenca-Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana.

Arteaga, A. (2005). *El estrés en adolescentes*. Psicología Social. México DF: Universidad Autónoma Metropolitana–Iztapalapa.

Barra, E., Cancino, V., Lagos, G., Leal, P., & San Martín, J. (2005). Factores psicosociales y problemas de salud reportados por adolescentes. *Psicología y Salud*, 15(2), 231-239.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443.

Garbarino, J., González, A., & Faragó, P. (2010). *Salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes : una mirada integral*. Buenos Aires-Argentina: Organización Panamericana de la Salud - OPS.

Méndez, H. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan*. Licenciatura en Psicología, Facultad de Humanidades. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar.

Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 1-8.

Munist, M., Suárez, E., & Suárez, B. (2010). *Salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes : una mirada integral*. Buenos Aires-Argentina: Organización Panamericana de la Salud - OPS.

Muñoz, A., & González, J. (2017). Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. Influencias de la actividad física y el género. *Elsevier España*, 23, 32–37.

Muñoz, S., Vega, Z., Berra, E., Nava, C., & Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 11-29.

Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*, 7(3), 209-223.

Pérez, N., & Pellicer, I. (2009). Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia. *I Jornades de Tutoria a l'ESO al segle XXI* (págs. 1-7). Barcelona: Universitat de Barcelona.

Pintado, Y., Jiménez, Y., Padilla, M., Guerra, J., & Antelo, M. (2010). Trastornos psicologicos en los adolescentes. una visión general. *Revista Psicológica Psiquiátrica Niño Adolescente*, 9(1), 11-27.

Salguero, J., Fernández, P., Ruiz, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152.

Silva, I. (2007). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Madrid-España: Instituto de la Juventud - Observatorio de la Juventud en España.

Zúñiga, M. (2014). El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 205-212.

ANEXOS

CRONOGRAMA DEL PROYECTO

Tiempo Actividades	2017																			
	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Enunciado del problema y tema	x																			
Formulación del problema	x																			
Planteamiento del problema		X																		
Formulación del objetivo			X	X																
Marco teórico de la investigación					x															
Hipótesis						x	X													
Variables operacionales								X												
Metodología de la investigación									x	X										
Presentación del proyecto											x	X								
Conclusiones, recomendaciones y propuestas													x	x	X					
Revisión final del tutor y lector																X				
Presentación																			x	
Sustentación final																				x

Matriz de consistencia del trabajo de la Investigación

ESTRÉS ADOLESCENTE Y EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANÁ, AÑO 2017

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable Independiente	Variable Dependiente
¿En qué afecta el estrés en el adolescente al desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná?	Especificar la afectación del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná	El estrés afecta el normal desarrollo emocional de los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa La Maná	Estrés en el adolescente	Desarrollo emocional
Subproblemas o derivados	Objetivo específico	Subhipótesis o derivadas	Variables	Variables
¿Cuál es la correlación que existe entre el estrés familiar y la inadaptación socioemocional de los adolescentes?	Examinar la correlación existente entre estrés familiar y la inadaptación socioemocional de los adolescentes	El estrés familiar determina la inadaptación socioemocional que pueden presentar los adolescentes	Estresores Psicosociales en los adolescentes	Emociones
¿Cuál es la relación que existe entre el nivel sociocultural de las familias y el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná?	Explorar la relación existente entre el nivel sociocultural de las familias y el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná	El nivel sociocultural de las familias permitiría el desarrollo emocional de los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa La Maná	Estresores Psicosociales en los adolescentes	Cambios emocionales
¿Qué propuesta permitiría reducir los efectos del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná?	Bosquejar una propuesta que reduzca los efectos del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná	El uso de la psicoterapia ayudaría a reducir los efectos del estrés en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná	Desarrollo psicológico	Inteligencia emocional

Estimado(a) Padre de Familia, su opinión acerca del estrés adolescente y el desarrollo emocional de los estudiantes, es muy importante. A continuación se presentan una serie de aspectos relevantes en este sentido, por lo que se pide sinceridad en las respuestas. Favor de responder con una equis (X) a la opción que mejor represente tu opinión.

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

2. 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 ()

Estimado(a) estudiante, su opinión acerca del estrés adolescente y el desarrollo emocional de los estudiantes, es muy importante. A continuación se presentan una serie de aspectos relevantes en este sentido, por lo que se pide sinceridad en las respuestas. Favor de responder con una equis (X) a la opción que mejor represente tu opinión.

1. ¿Normalmente tiene dificultad para expresar lo que siente o piensa?

Siempre () A veces () Nunca ()

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

Siempre () A veces () Nunca ()

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

4. 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 ()

Estimado(a) docente, su opinión acerca del estrés adolescente y el desarrollo emocional de los estudiantes, es muy importante. A continuación se presentan una serie de aspectos relevantes en este sentido, por lo que se pide sinceridad en las respuestas. Favor de responder con una equis (X) a la opción que mejor represente tu opinión.

1. ¿Por lo general, sus estudiantes tienen dificultad para expresar lo que sienten o piensa?

Siempre () A veces () Nunca ()

2. ¿Considera que sus estudiantes sienten la misma vitalidad para disfrutar las actividades que realizan durante un día normal de clases?

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 le 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 ()

Pruebas estadísticas aplicadas a los padres de Familia

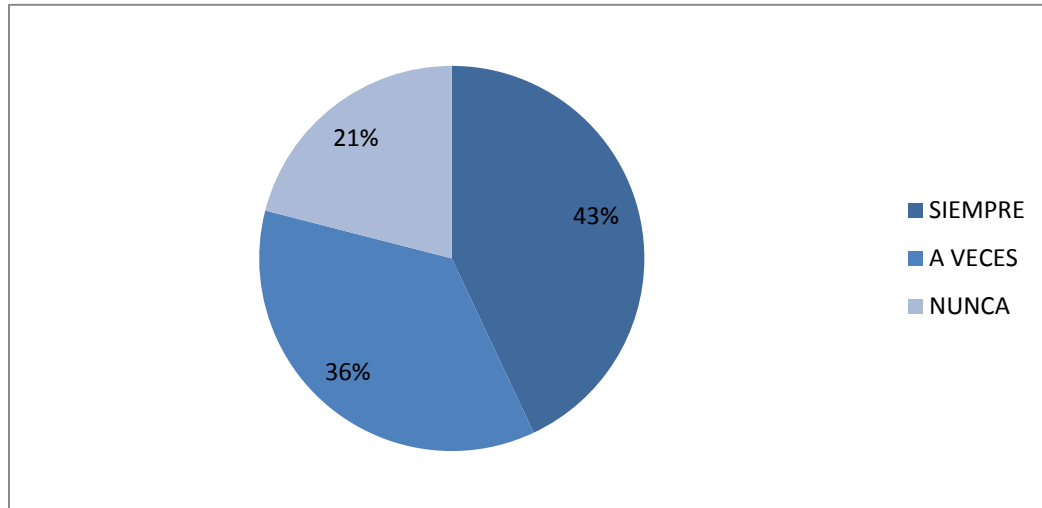
¿Normalmente su representado tiene dificultad para expresar lo que siente o piensa?

Tabla #7 Dificultad para expresar lo que siente o piensa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	43	43%
A VECES	36	36%
NUNCA	21	21%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #7 Dificultad para expresar lo que siente o piensa



FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 43% de los encuestados contestaron que siempre conversan con su representado sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera, el 36% contestó que a veces y el 21% afirmó que nunca.

Interpretación.- el 79% de los padres de familia encuestados afirmaron tener frecuentemente conversaciones con sus representados sobre las situaciones que estos pasan en sus situaciones personales, lo que hace destacar la relación en el contexto familiar que tiene dicho porcentaje.

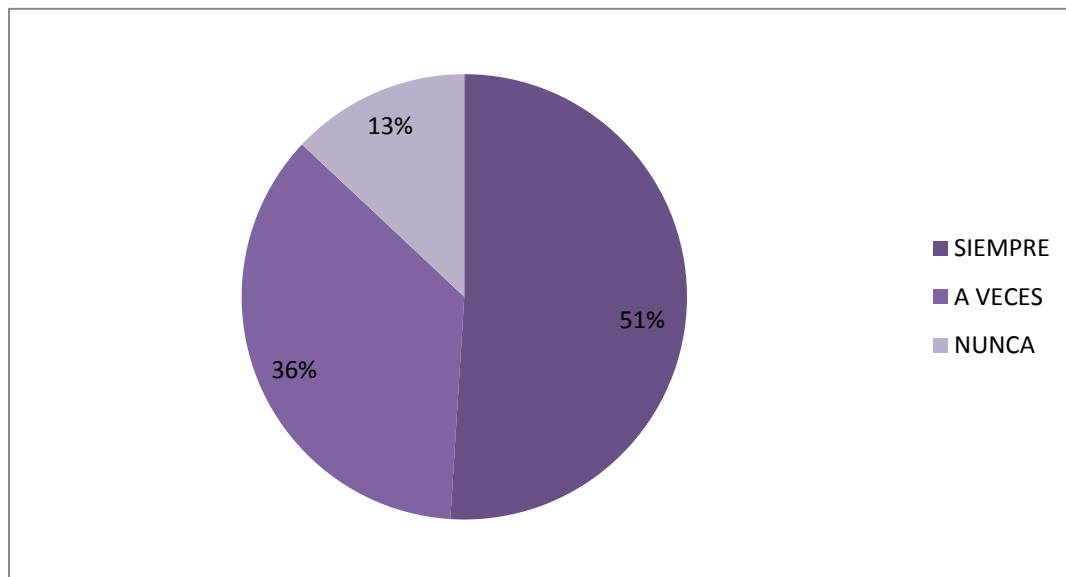
¿Considera que su representado siente la misma vitalidad para disfrutar las actividades que realiza durante un día normal en su vida?

Tabla #8 Vitalidad para disfrutar las actividades que realiza durante un día normal en su vida

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	51	51%
A VECES	36	36%
NUNCA	13	13%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #8 Vitalidad para disfrutar las actividades que realiza durante un día normal en su vida



FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- En la encuesta descrita se reveló que para el 51% es importante la situación familiar actual que se vive dentro de casa, para el 36% sólo a veces y para el 13% nunca es importante

Interpretación.- El porcentaje de padres de familia que considera importante su situación familiar es de 87%, lo que deja entrever que para la mayoría de encuestados es fundamental las situaciones que puedan darse dentro de su vínculo socioafectivo de su familia con los integrantes de la misma.

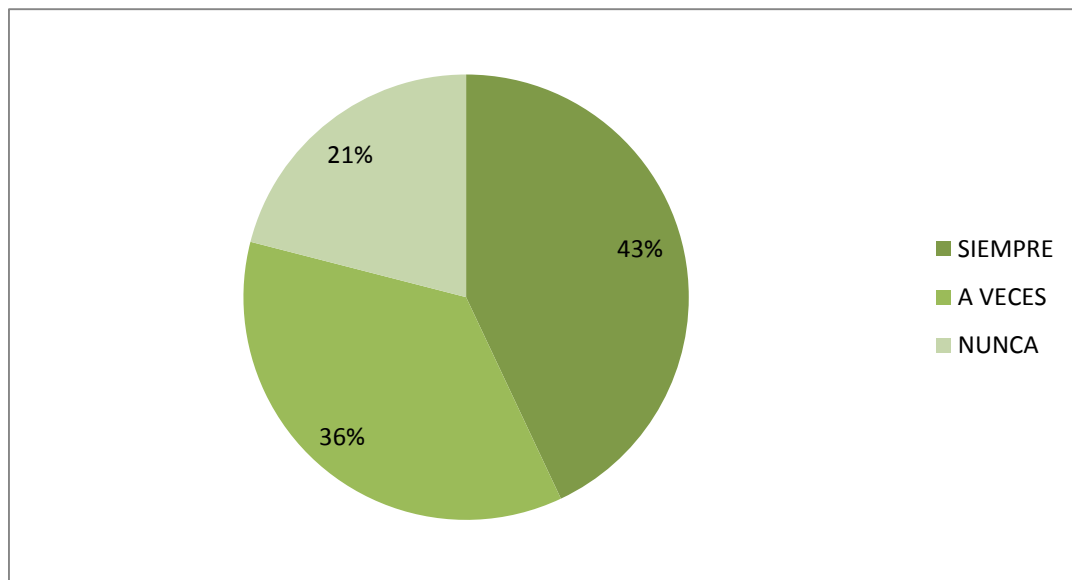
¿Con qué frecuencia su representado se siente cansando después de un día de actividades?

Tabla #9 Cansancio después de un día de actividades

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	43	43%
A VECES	36	36%
NUNCA	21	21%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #9 Cansancio después de un día de actividades



FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 43% de los encuestados contestaron que siempre conversan con su representado sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera, el 36% contestó que a veces y el 21% afirmó que nunca.

Interpretación.- el 79% de los padres de familia encuestados afirmaron tener frecuentemente conversaciones con sus representados sobre las situaciones que estos pasan en sus situaciones personales, lo que hace destacar la relación en el contexto familiar que tiene dicho porcentaje.

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

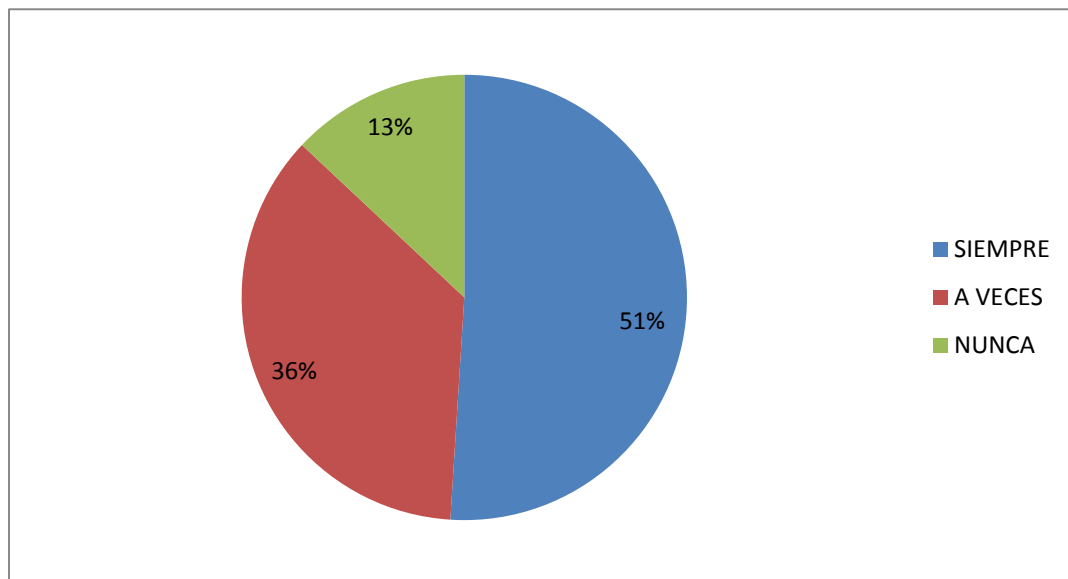
Tabla #10 Estado de ánimo de su representado afecta negativamente su comportamiento

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	51	51%
A VECES	36	36%
NUNCA	13	13%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #10 Estado de ánimo de su representado afecta negativamente su comportamiento



FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- En la encuesta descrita se reveló que para el 51% es importante la situación familiar actual que se vive dentro de casa, para el 36% sólo a veces y para el 13% nunca es importante

Interpretación.- El porcentaje de padres de familia que considera importante su situación familiar es de 87%, lo que deja entrever que para la mayoría de encuestados es fundamental las situaciones que puedan darse dentro de su vínculo socioafectivo de su familia con los integrantes de la misma.

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

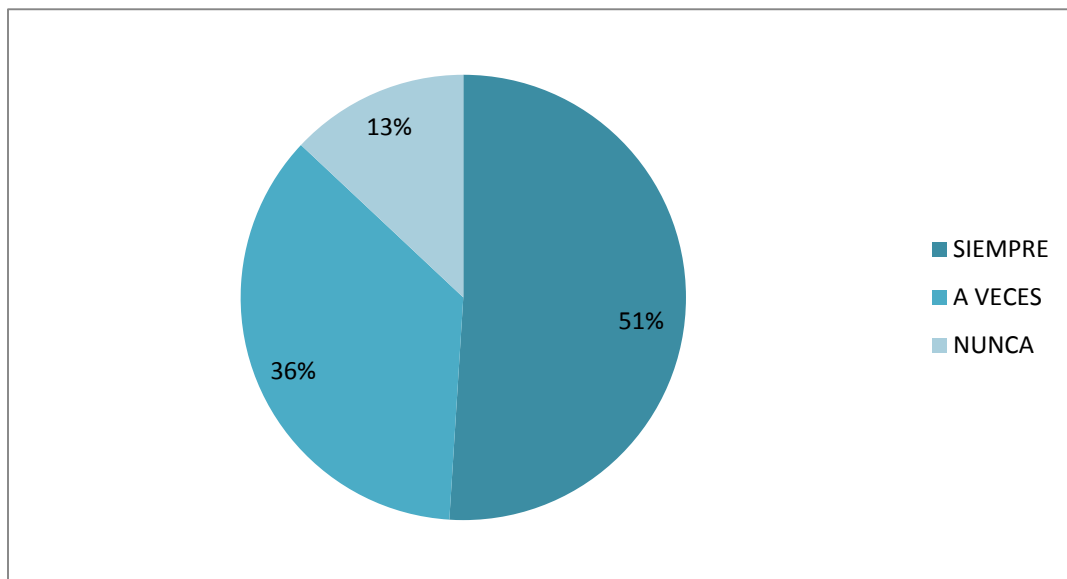
Tabla #11 Ayuda que le brinda a su representado cuando este presenta un problema o desafío

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	51	51%
A VECES	36	36%
NUNCA	13	13%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #11 Ayuda que le brinda a su representado cuando este presenta un problema o desafío



FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- En la encuesta descrita se reveló que para el 51% es importante la situación familiar actual que se vive dentro de casa, para el 36% sólo a veces y para el 13% nunca es importante

Interpretación.- El porcentaje de padres de familia que considera importante su situación familiar es de 87%, lo que deja entrever que para la mayoría de encuestados es fundamental las situaciones que puedan darse dentro de su vínculo socioafectivo de su familia con los integrantes de la misma.

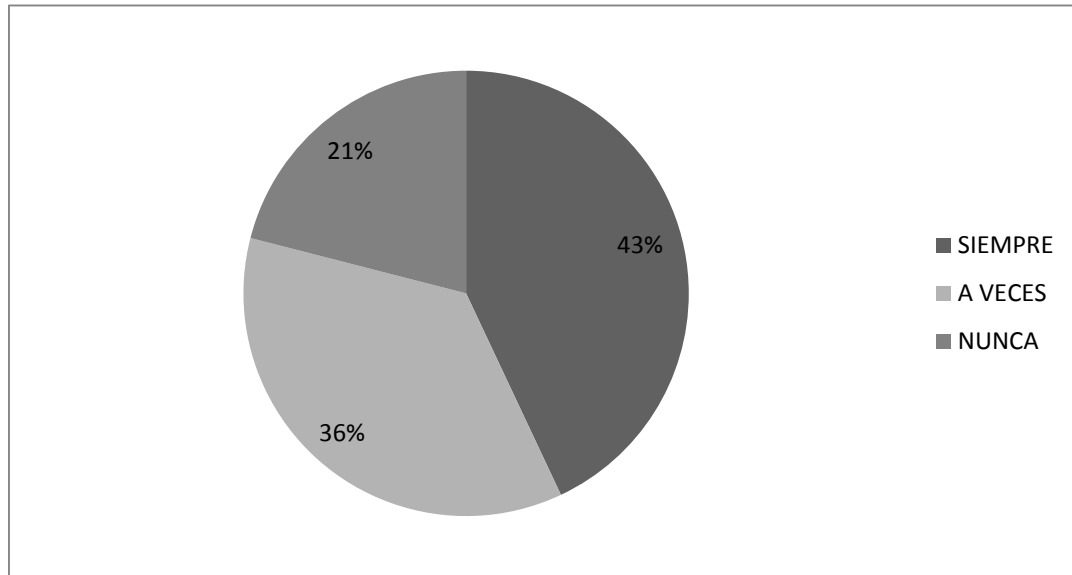
¿Considera que a su representado le molestan ciertas situaciones que generalmente no le molestaban ni le llamaban la atención?

Tabla #12 Situaciones que generalmente no le molestaban ni le llamaban la atención

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	43	43%
A VECES	36	36%
NUNCA	21	21%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #12 Situaciones que generalmente no le molestaban ni le llamaban la atención



FUENTE: Encuesta realizada a los padres de familia de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 43% de los encuestados contestaron que siempre conversan con su representado sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera, el 36% contestó que a veces y el 21% afirmó que nunca.

Interpretación.- el 79% de los padres de familia encuestados afirmaron tener frecuentemente conversaciones con sus representados sobre las situaciones que estos pasan en sus situaciones personales, lo que hace destacar la relación en el contexto familiar que tiene dicho porcentaje.

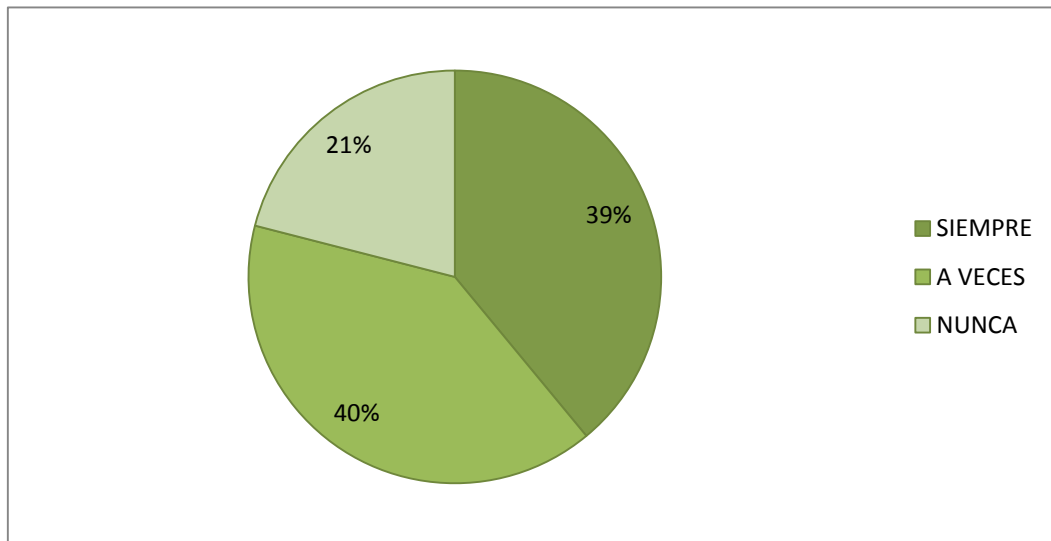
Pruebas estadísticas aplicadas a los estudiantes

¿Normalmente tiene dificultad para expresar lo que siente o piensa?

Tabla #13 Dificultad para expresar lo que siente o piensa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	39	39%
A VECES	40	40%
NUNCA	21	21%
TOTAL	100	100%

Gráfico #13 Dificultad para expresar lo que siente o piensa



FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 39% de los estudiantes encuestados afirmaron que tienen la costumbre de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa, el 40% afirmó que sólo algunas veces y el 21% refirió que nunca acostumbran hablar sobre sus problemas con sus familiares.

Interpretación.- Muchos de los estudiantes encuestados afirmaron con sus respuestas la importancia que le dan al tema de comunicar a sus padres sobre sus situaciones personales con el propósito de buscar ayuda y orientación a sus dificultades.

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

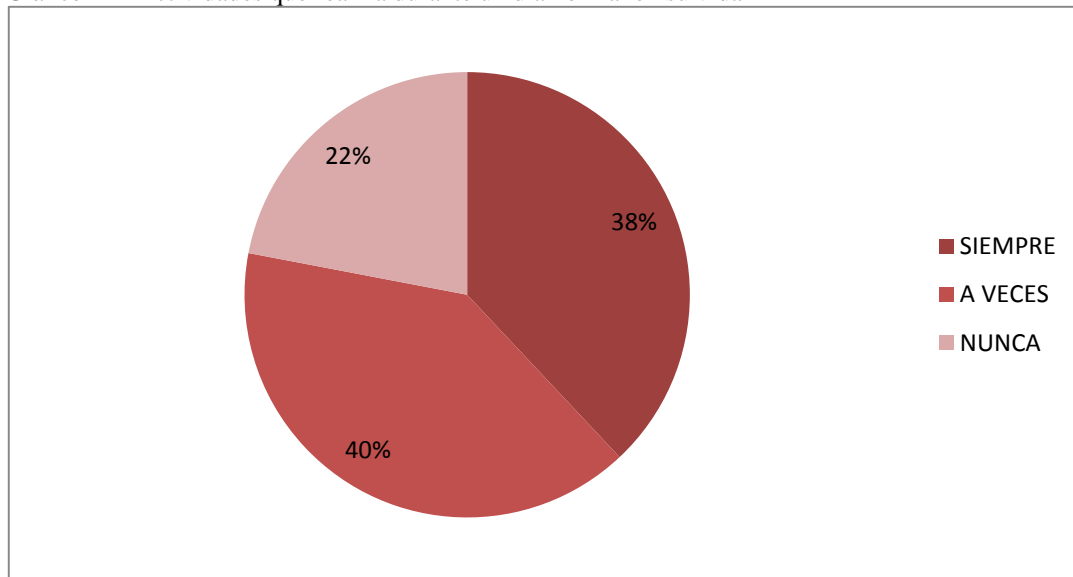
Tabla #14 Actividades que realiza durante un día normal en su vida

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	38	38%
A VECES	40	40%
NUNCA	22	22%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #14 Actividades que realiza durante un día normal en su vida



FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- Según los resultados a esta interrogante, el 38% considera que para sus familiares es indiferente la situación familiar actual que se vive dentro de casa, el 40% refirió que a veces y el 22% contestó que para sus familiares nunca es indiferente lo que pasa en casa.

Interpretación.- Hay que resaltar que considerando la opción a veces, el 62% afirmó que por lo general, sus familiares tratan de darle la importancia a las situaciones familiares que puedan surgir dentro del vínculo familiar, lo que resulta fundamental a la hora de buscar soluciones a algún desafío que pueda presentar un integrante.

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

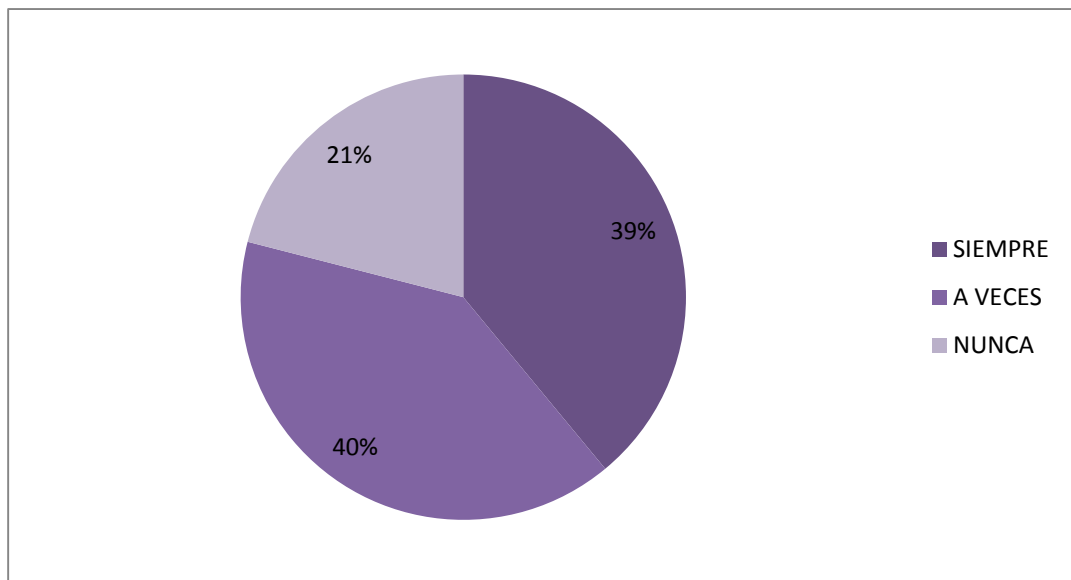
Tabla# 15 Frecuencia de cansancio después de un día de actividades

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	39	39%
A VECES	40	40%
NUNCA	21	21%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #15 Frecuencia de cansancio después de un día de actividades



FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 39% de los estudiantes encuestados afirmaron que tienen la costumbre de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa, el 40% afirmó que sólo algunas veces y el 21% refirió que nunca acostumbran hablar sobre sus problemas con sus familiares.

Interpretación.- Muchos de los estudiantes encuestados afirmaron con sus respuestas la importancia que le dan al tema de comunicar a sus padres sobre sus situaciones personales con el propósito de buscar ayuda y orientación a sus dificultades.

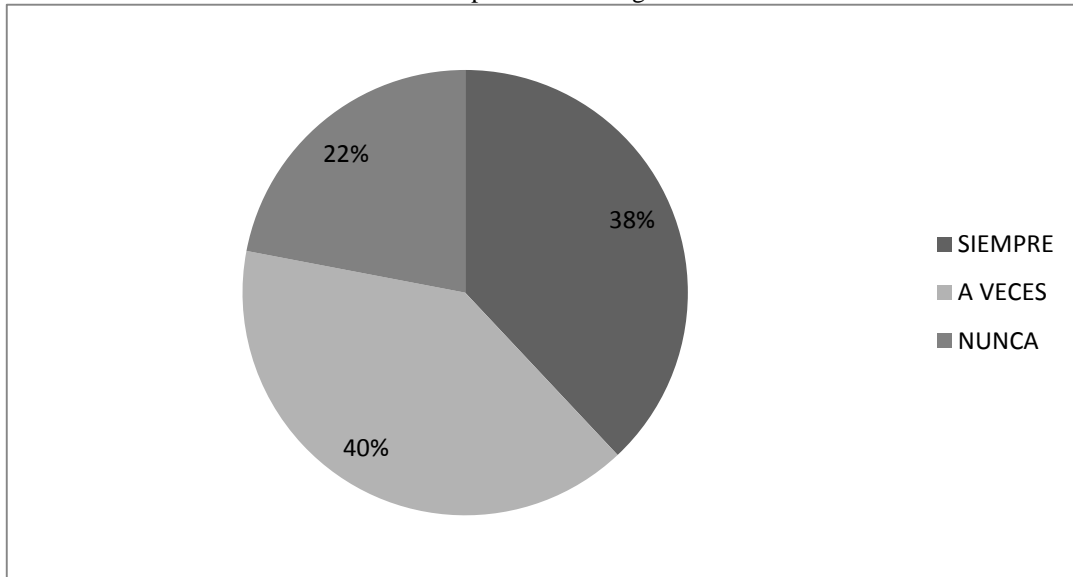
¿Considera que su estado de ánimo afecta su comportamiento negativamente?

Tabla #16 Estado de ánimo afecta su comportamiento negativamente

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	38	38%
A VECES	40	40%
NUNCA	22	22%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #16 Estado de ánimo afecta su comportamiento negativamente



FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- Según los resultados a esta interrogante, el 38% considera que para sus familiares es indiferente la situación familiar actual que se vive dentro de casa, el 40% refirió que a veces y el 22% contestó que para sus familiares nunca es indiferente lo que pasa en casa.

Interpretación.- Hay que resaltar que considerando la opción a veces, el 62% afirmó que por lo general, sus familiares tratan de darle la importancia a las situaciones familiares que puedan surgir dentro del vínculo familiar, lo que resulta fundamental a la hora de buscar soluciones a algún desafío que pueda presentar un integrante.

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

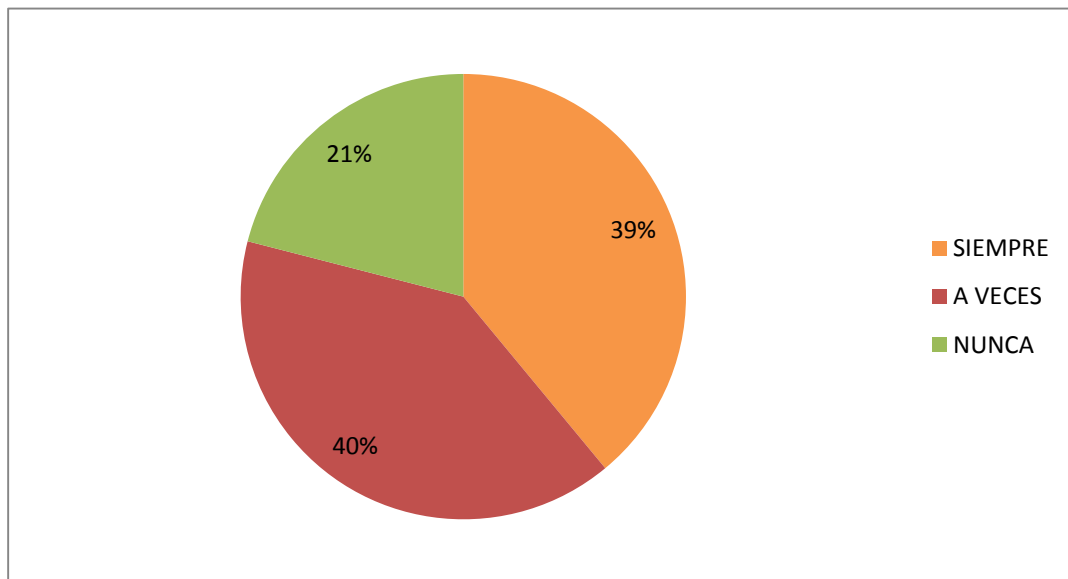
Tabla# 17 Satisfacción con la ayuda que recibe de sus familiares cuando tiene un problema

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	39	39%
A VECES	40	40%
NUNCA	21	21%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #17 Satisfacción con la ayuda que recibe de sus familiares cuando tiene un problema



FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 39% de los estudiantes encuestados afirmaron que tienen la costumbre de conversar con sus padres sobre sus situaciones personales que le ocurren fuera de casa, el 40% afirmó que sólo algunas veces y el 21% refirió que nunca acostumbran hablar sobre sus problemas con sus familiares.

Interpretación.- Muchos de los estudiantes encuestados afirmaron con sus respuestas la importancia que le dan al tema de comunicar a sus padres sobre sus situaciones personales con el propósito de buscar ayuda y orientación a sus dificultades.

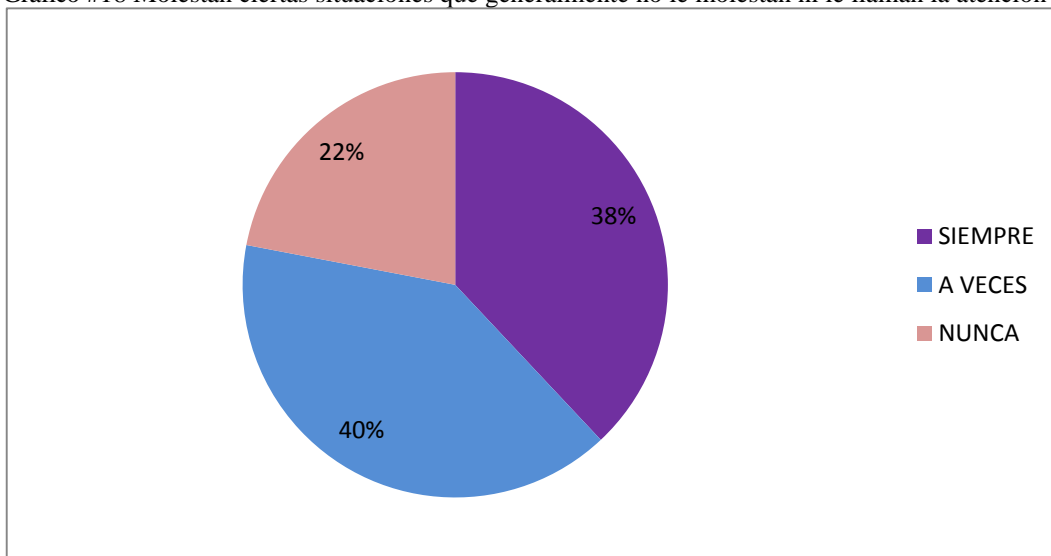
En la actualidad, ¿piensa que le molestan ciertas situaciones que generalmente no le molestan ni le llaman la atención?

Tabla #18 Molestan ciertas situaciones que generalmente no le molestan ni le llaman la atención

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	38	38%
A VECES	40	40%
NUNCA	22	22%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #18 Molestan ciertas situaciones que generalmente no le molestan ni le llaman la atención



FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- Según los resultados a esta interrogante, el 38% considera que para sus familiares es indiferente la situación familiar actual que se vive dentro de casa, el 40% refirió que a veces y el 22% contestó que para sus familiares nunca es indiferente lo que pasa en casa.

Interpretación.- Hay que resaltar que considerando la opción a veces, el 62% afirmó que por lo general, sus familiares tratan de darle la importancia a las situaciones familiares que puedan surgir dentro del vínculo familiar, lo que resulta fundamental a la hora de buscar soluciones a algún desafío que pueda presentar un integrante.

Pruebas estadísticas aplicadas a los docentes

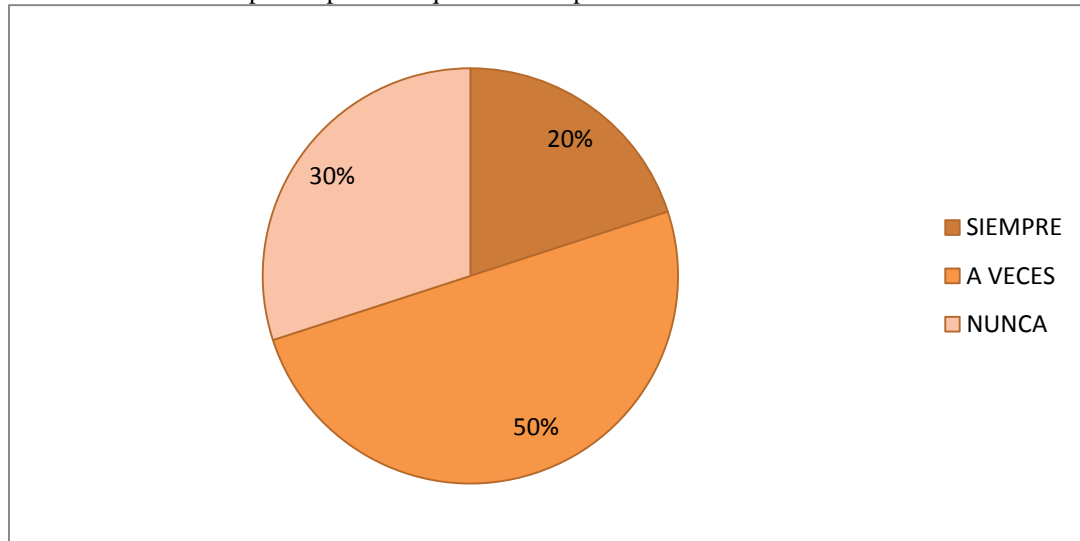
¿Por lo general, sus estudiantes tienen dificultad para expresar lo que sienten o piensa?

Tabla #19 Dificultad para expresar lo que sienten o piensa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	20%
A VECES	5	50%
NUNCA	3	30%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #19 Dificultad para expresar lo que sienten o piensa



FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 20% de los docentes encuestados afirmaron que el estado de ánimo de sus estudiantes podría afectar negativamente en su comportamiento, el 50% afirmó que a veces y el 30% refirió que nunca afecta el estado de ánimo al rendimiento escolar.

Interpretación.- La mayoría de docentes afirmó con su respuesta que el estado animo es importante a la hora de referirse al comportamiento que puedan mostrar los estudiantes dentro y fuera del aula de clase, por lo que se concluye que el ambiente familiar debe ayudar a que el adolescente muestre una actitud positiva.

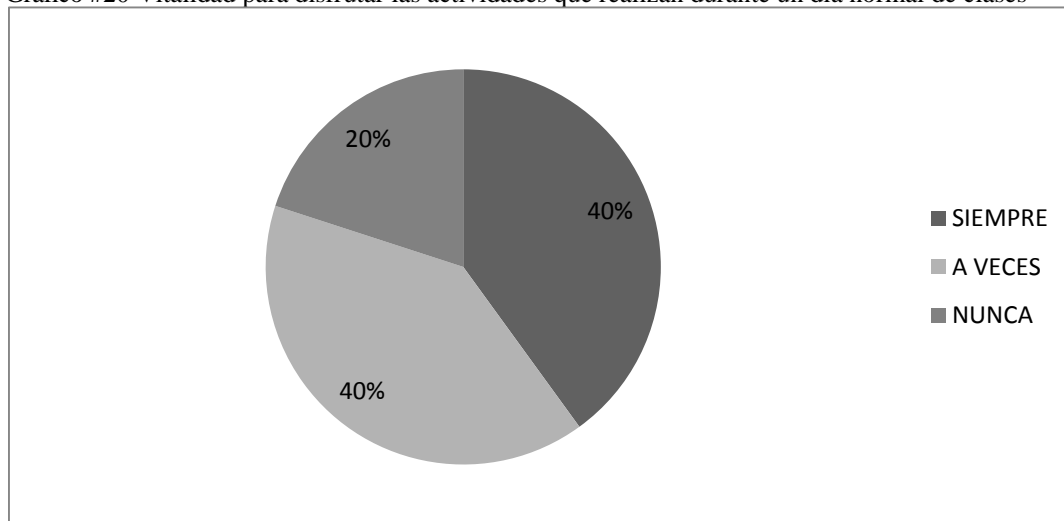
¿Considera que sus estudiantes sienten la misma vitalidad para disfrutar las actividades que realizan durante un día normal de clases?

Tabla# 20 Vitalidad para disfrutar las actividades que realizan durante un día normal de clases

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	40%
A VECES	4	40%
NUNCA	2	20%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #20 Vitalidad para disfrutar las actividades que realizan durante un día normal de clases



FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 40% de los docentes consideran que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases, mientras que el otro 40% afirmó que sólo en algunas ocasiones y el restante 20% considera que nunca incide.

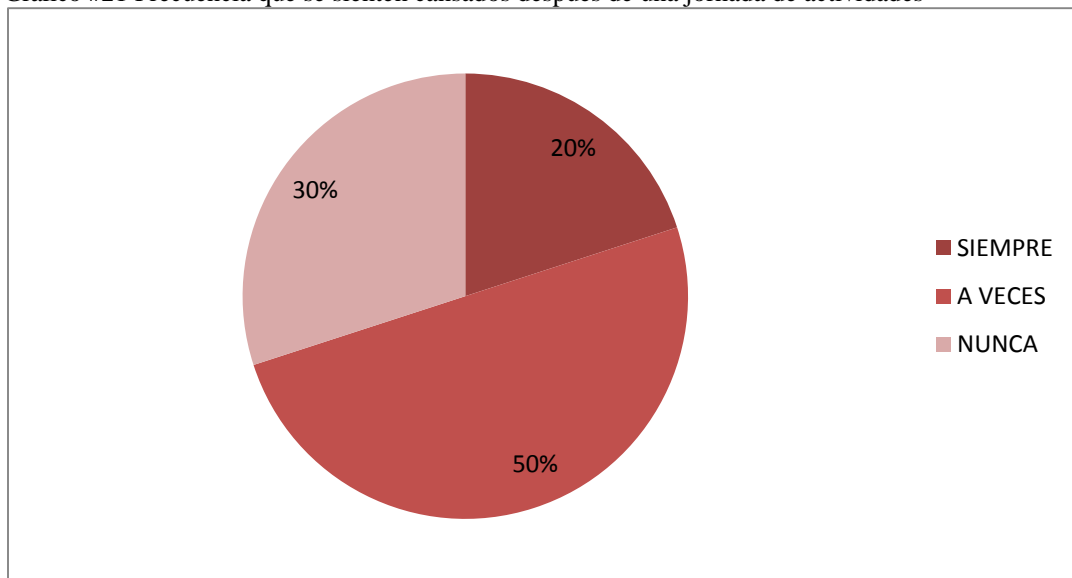
Interpretación.- Para el 80% de los maestros encuestados, las situaciones familiares inciden notablemente en el comportamiento que muestran los estudiantes en el aula de clases, lo que hace que la comunicación entre docentes y padres de familia sea fundamental a la hora de tratar de solucionar algún conflicto que involucre a los estudiantes.

¿Con qué frecuencia sus estudiantes se sienten cansados después de una jornada de actividades?

Tabla #21 Frecuencia que se sienten cansados después de una jornada de actividades

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	20%
A VECES	5	50%
NUNCA	3	30%
TOTAL	10	100%

Gráfico #21 Frecuencia que se sienten cansados después de una jornada de actividades



FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 20% de los docentes encuestados afirmaron que el estado de ánimo de sus estudiantes podría afectar negativamente en su comportamiento, el 50% afirmó que a veces y el 30% refirió que nunca afecta el estado de ánimo al rendimiento escolar.

Interpretación.- La mayoría de docentes afirmó con su respuesta que el estado animo es importante a la hora de referirse al comportamiento que puedan mostrar los estudiantes dentro y fuera del aula de clase, por lo que se concluye que el ambiente familiar debe ayudar a que el adolescente muestre una actitud positiva.

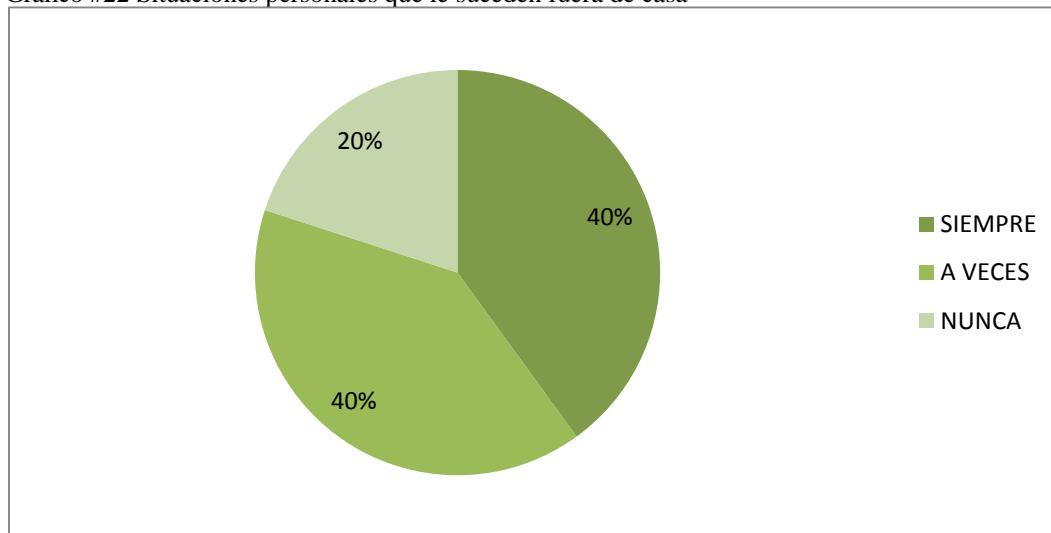
¿Dialoga con sus estudiantes sobre las situaciones personales que le suceden fuera de casa?

Tabla #22 Situaciones personales que le suceden fuera de casa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	40%
A VECES	4	40%
NUNCA	2	20%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #22 Situaciones personales que le suceden fuera de casa



FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 40% de los docentes consideran que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases, mientras que el otro 40% afirmó que sólo en algunas ocasiones y el restante 20% considera que nunca incide.

Interpretación.- Para el 80% de los maestros encuestados, las situaciones familiares inciden notablemente en el comportamiento que muestran los estudiantes en el aula de clases, lo que hace que la comunicación entre docentes y padres de familia sea fundamental a la hora de tratar de solucionar algún conflicto que involucre a los estudiantes.

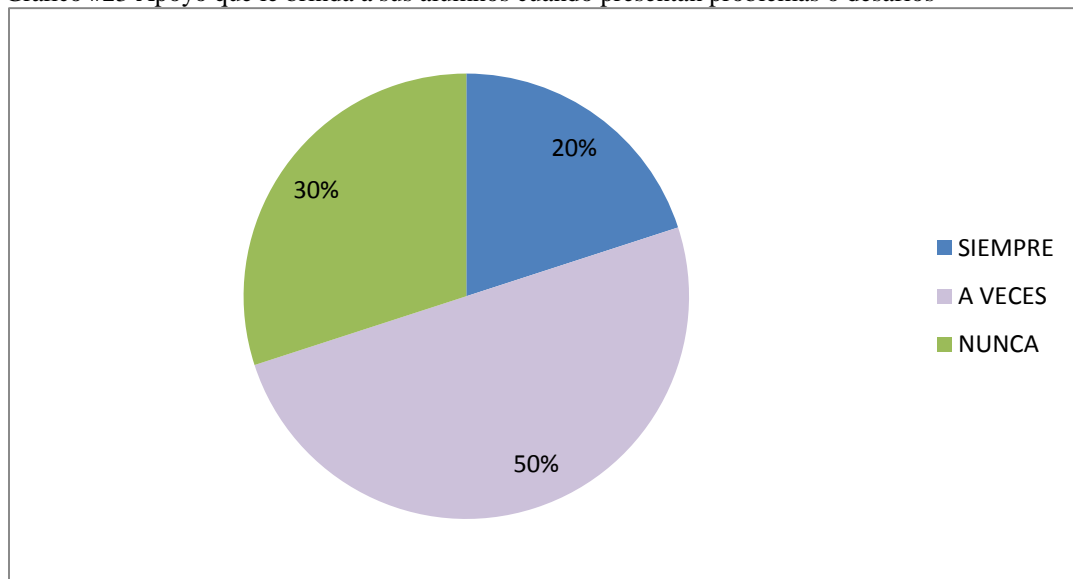
¿Está satisfecho (a) con el apoyo que le brinda a sus alumnos cuando presentan problemas o desafíos?

Tabla #23 Apoyo que le brinda a sus alumnos cuando presentan problemas o desafíos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	20%
A VECES	5	50%
NUNCA	3	30%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #23 Apoyo que le brinda a sus alumnos cuando presentan problemas o desafíos



FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná
ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 20% de los docentes encuestados afirmaron que el estado de ánimo de sus estudiantes podría afectar negativamente en su comportamiento, el 50% afirmó que a veces y el 30% refirió que nunca afecta el estado de ánimo al rendimiento escolar.

Interpretación.- La mayoría de docentes afirmó con su respuesta que el estado animo es importante a la hora de referirse al comportamiento que puedan mostrar los estudiantes dentro y fuera del aula de clase, por lo que se concluye que el ambiente familiar debe ayudar a que el adolescente muestre una actitud positiva.

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

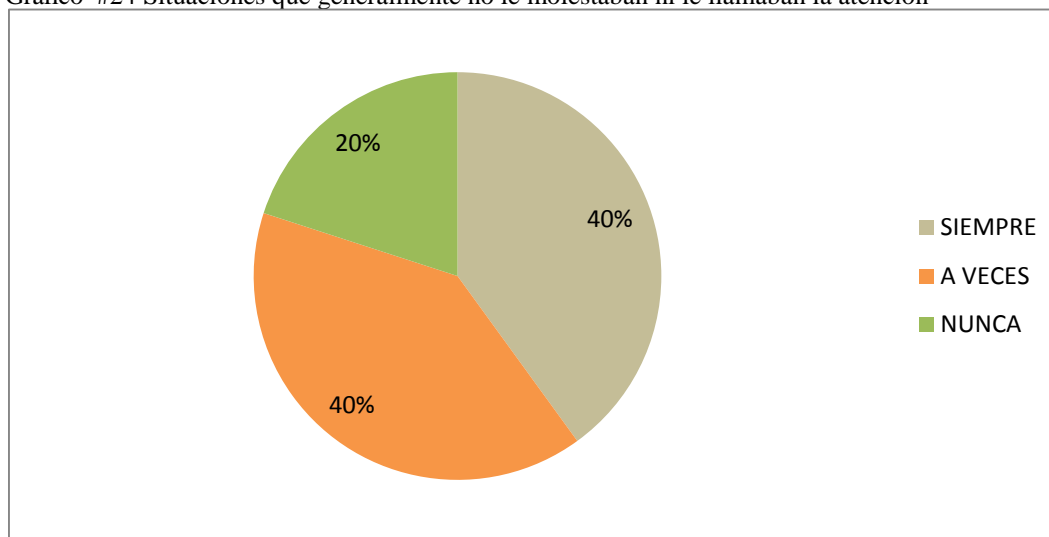
Tabla #24 Situaciones que generalmente no le molestaban ni le llamaban la atención

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	40%
A VECES	4	40%
NUNCA	2	20%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Gráfico #24 Situaciones que generalmente no le molestaban ni le llamaban la atención



FUENTE: Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa La Maná

ELABORACIÓN: La autora

Análisis.- El 40% de los docentes consideran que la situación familiar actual que vive su estudiante influye en el comportamiento que demuestra en el aula de clases, mientras que el otro 40% afirmó que sólo en algunas ocasiones y el restante 20% considera que nunca incide.

Interpretación.- Para el 80% de los maestros encuestados, las situaciones familiares inciden notablemente en el comportamiento que muestran los estudiantes en el aula de clases, lo que hace que la comunicación entre docentes y padres de familia sea fundamental a la hora de tratar de solucionar algún conflicto que involucre a los estudiantes.

La Maná, 04 de septiembre del 2017

Antropólogo

Patricio Rivera

DIRECTOR DISTRITAL DEL CANTÓN LA MANÁ

Presente,

De mi consideración.-

Yo, **ESTEFANÍA YAJAIRA BARRETO PAUTA** con cédula de identidad N° 120597785-1 estudiante de la Universidad Técnica de Babahoyo extensión Quevedo, le expreso un atento, cordial y respetuoso saludo, a la vez deseándole el mejor de los éxitos en el desempeño de sus delicadas funciones.

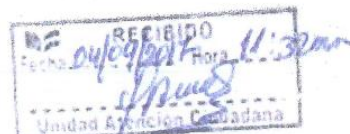
La presente tiene como finalidad solicitar la autorización para realizar una encuesta en la Unidad Educativa La Maná, sobre el estrés adolescente y el desarrollo emocional de los estudiantes de dicha institución, el día miércoles 06 de septiembre del presente año, las cuales van hacer adjuntadas en la tesis para el grado.

Por la atención que se digne dar a la presente anticipo mis más sinceros agradecimientos de consideración y estima.

Atentamente,



[Handwritten signature]
Estefanía Barreto
ESTUDIANTE



*ASPE
Coordinadora
10/24/2017*

*docentes
estudiantes*

*Jupressa Cevallos
su favor coordinar
a Calafate
Jupressa*



04 de 9 - 2017



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



ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

NO [091]-[NOVIEMBRE]-[2017]-[002]

En la ciudad de Quevedo, provincia de Los Ríos, Republica del Ecuador a los 15 días del mes de septiembre, a las 8:30 A.M., siendo el día y hora señalada por el Coordinador de la carrera, de Psicología Clínica, se instala los señores miembros de la Comisión de especialistas para evaluar la defensa del Proyecto de Investigación de la egresada:

BARRETO PAUTA ESTEFANÍA YAJAIRA

Con el tema "ESTRÉS ADOLESCENTE Y EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANÁ, AÑO 2017". La Comisión queda integrada de la siguiente manera:

Msc. Héctor Plaza Albán	(Delegado del Coordinador)
Msc. Consuelo Abril Vallejo	(Área de Investigación)
Msc. Mario Procel Ayala	(Delegado del CIDE)

En consecuencia, se declara **APROBADO** el Proyecto de Investigación, para continuar con el Informe Final.

Para constancia y validez firman por triplicado en unidad de acto con los señores Miembros de la comisión, egresada y Secretaria que certifica.

Msc. Héctor Plaza Albán

Msc. Consuelo Abril Vallejo

Msc. Mario Procel Ayala

Egresada: Estefanía Yajaira Barreto Pauta

Ab. Emilia Yong Chang
Secretaria UTB EXT. QVDO





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



ACTA DE APROBACIÓN DEL PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

N° 091-PSICOLOGÍA CLÍNICA-AGOSTO-2017-002

En la ciudad de Quevedo, provincia de los Ríos, República del Ecuador a los 18 días del mes de agosto, a las 8:30, siendo el día dentro de la hora señalada por el Coordinador de la carrera MBA. Máximo Tubay Moreira, se instala los señores miembros de la Comisión de especialistas para examinar el perfil de investigación de la Sra. ESTEFANÍA YAJAIRA BARRETO PAUTA, de la carrera de Psicología Clínica con el tema "ESTRÉS ADOLESCENTE Y EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANÁ, AÑO 2017"

La Comisión queda integrada de la siguiente manera:

MBA. Máximo Tubay Moreira (Coordinador/Delegado del Coordinador)
Msc. Héctor Plaza Albán (Área de Investigación)
Msc. Consuelo Abril Vallejo (Docente del Área específica)

En consecuencia, se declara aprobado el Perfil de investigación, para desarrollar el proyecto de investigación.

Para constancia y validez firman por triplicado en unidad de acto con los señores Miembros de la comisión, egresada y Secretaria que certifica.

MBA. Máximo Tubay Moreira

Msc. Héctor Plaza Albán

Msc. Consuelo Abril Vallejo

Estefanía Yajaira Barreto Pauta

Ab. Emilia Yong Chang
Secretaria UTB EXT. QVDO



INGRESANDO A LA UNIDAD EDUCATIVA LA MANA A REALIZAR LAS ENCUESTAS A LOS ESTUDIANTES DE NOVENO, DECIMO Y PRIMERO DE BACHILLERATO.





REALIZANDO ENCUESTAS A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
LA MANA.

