

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN DE AREQUIPA
FACULTAD DE PSICOLOGIA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS
DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



**EFFECTOS DE UN PROGRAMA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ALUMNOS VÍCTIMAS DE DESASTRES NATURALES DEL TERCERO Y
CUARTO DE SECUNDARIA EN LA I.E. REINO DE BÉLGICA**

Tesis presentada por las bachilleres:

**YULY HUISA QUISPE
FLOR DEL CARMEN YOELY
VELARDE PAUCAR**

**Para optar el título profesional de
Psicólogas**

AREQUIPA – PERÚ

2018

PRESENTACIÓN

SEÑOR RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN AGUSTÍN.

SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RR. II. Y CS. DE LA COMUNICACIÓN.

SEÑOR DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA.

SEÑOR PRESIDENTE DEL JURADO DICTAMINADOR.

SEÑORES CATEDRÁTICOS MIEMBROS DEL JURADO DICTAMINADOR.

Tenemos el honor de dirigirnos a ustedes con el propósito de poner a su consideración el presente trabajo de tesis titulado: “**EFFECTOS DE UN PROGRAMA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS VÍCTIMAS DE DESASTRES NATURALES DEL TERCERO Y CUARTO DE SECUNDARIA EN LA I.E. REINO DE BÉLGICA**”, el mismo que tras su revisión y dictamen favorable, nos permitirá optar el título profesional de Psicólogas.

Cumpliendo con los requerimientos del reglamento vigente, esperamos que vuestra justa apreciación evalúe el esfuerzo realizado y que la presente investigación sirva de aporte al conocimiento psicológico y sea un incentivo para que se realicen otras investigaciones.

Arequipa, Mayo del 2018

Bachilleres:

Yuly Huisa Quispe

Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

DEDICATORIA

A mis padres por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo.

Flor del Carmen Yoely

A mi madre Juana Quispe, por quererme mucho, creer en mí y porque siempre me apoyaste. Mamá, gracias por darme una carrera para mi futuro.

Yuly

AGRADECIMIENTOS

A nuestra Alma Mater, la Universidad Nacional de San Agustín, a la Escuela Profesional de Psicología y a todos aquellos catedráticos que nos han ayudado en nuestro trabajo de investigación, compartiéndonos sus conocimientos y experiencia.

A la directora de la Institución Educativa “Reino de Bélgica” del distrito de Uchumayo, quien nos permitió trabajar en su colegio.

Asimismo nuestro más sincero agradecimiento a los estudiantes del tercero y cuarto año de secundaria por su participación en el desarrollo del programa.

Para todos ellos, nuestra más sincera gratitud.

Yuly y Flor del Carmen Yoely

RESUMEN

La presente investigación denominada “Efectos de un programa para disminuir el estrés académico en alumnos víctimas de desastres naturales del tercero y cuarto de secundaria en la I.E. Reino de Bélgica” tuvo como objetivo determinar los efectos de la aplicación de un programa para disminuir el estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica”.

Se usó el tipo de investigación cuasi-experimental porque se manipuló deliberadamente la variable independiente para observar su efecto y relación con las variables dependientes, de igual forma los sujetos no se seleccionaron al azar, ya que existen condiciones de selección que la muestra cumplió.

La muestra estuvo constituida por 48 alumnos divididos en 2 grupos pertenecientes al 3er y 4to de secundaria de educación básica regular, matriculados en el año 2017. El instrumento utilizado fue el inventario de SISCO. Para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva y para comparar el pre y pos-test se manejó la prueba estadística de Wilcoxon.

Los resultados obtenidos indican que no se halló diferencias estadísticamente significativas respecto al estrés y dimensiones entre el pre y post test en el grupo control ($p>0.05$). Sin embargo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el estrés ($p<0.05$) y sus dimensiones de estresores ($p<0.05$) en el grupo experimental antes y después de la aplicación del programa, lo cual nos demuestra que este programa resulta un aporte efectivo para disminuir el estrés escolar en los alumnos víctimas de desastres naturales constituyendo así una medida efectiva de intervención psicológica.

Palabras claves: Estrés Académico, Víctimas, Desastres Naturales, Programa

ABSTRACT

This research called "Effects of a program to decrease academic stress in students victims of natural disasters of the third and fourth secondary in the I.E. Kingdom of Belgium" aimed to determine the effects of the application of a Program to reduce the academic stress in the students victims of natural disasters of the educational institution N° 40088 "Kingdom of Belgium".

The type of quasi-experimental investigation was used because the independent variable was deliberately manipulated to observe its effect and relation with the dependent variables, in the same way the subjects were not selected at random, since there are conditions of selection that the sample fulfilled.

The sample consisted of 48 students divided into 2 groups belonging to the 3rd and 4th Secondary School of regular basic education, enrolled in the year 2017. The instrument used was the inventory of SISCO. For the analysis of the data the descriptive statistic was used and to compare the pre and post-test was handled the statistical test of Wilcoxon

The obtained results indicate that one did not find statistically significant differences with regard to the stress and dimensions between the pre and post test in the group control ($p > 0.05$). Nevertheless, they found statistically significant differences in the stress ($p < 0.05$) and his dimensions of estresores ($p < 0.05$) in the experimental group before and after the application of the program, which us demonstrates that this program turns out to be an effective contribution to diminish the school stress in the pupils victims of natural disasters constituting this way an effective measure of psychological intervention.

Keywords: Academic stress, victims, natural disasters, program

INDICE

PRESENTACIÓN	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT	v

CAPÍTULO I PROBLEMA DE ESTUDIO

1. INTRODUCCIÓN	10
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
3. HIPOTESIS	17
4. OBJETIVOS	18
A. Objetivo General	18
B. Objetivos Específicos.....	18
5. JUSTIFICACIÓN	18
6. IMPORTANCIA DEL ESTUDIO	20
7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	21
8. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	21
9. VARIABLES E INDICADORES.....	22

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

1. ESTRÉS	24
1.1. Definiciones de estrés	24
1.2. Tipos de estrés.....	26
1.3. Tipos de estresores	27
1.4. Respuestas al estrés	27
1.5. Estrategias de afrontamiento	29
1.6. Estrés en la adolescencia.....	32
2. ESTRÉS ACADÉMICO	34
2.1. Definición.....	34

2.2.	Causas del estrés académico	34
2.3.	Consecuencias del estrés académico	35
2.4.	Estresores académicos.....	36
2.5.	Estrés académico, género y estrategias de afrontamiento	39
3.	EMERGENCIAS Y DESASTRES EN EL PERÚ.....	42
4.	DESASTRES NATURALES.....	51

CAPÍTULO III METODOLOGIA

1.	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	68
A.	Tipo de Investigación.....	68
B.	Diseño	68
2.	SUJETOS	69
A.	Población.....	69
B.	Población de estudio	69
3.	INSTRUMENTO	71
4.	PROCEDIMIENTO	81

CAPÍTULO IV

RESULTADOS.....	83
-----------------	----

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN.....	94
CONCLUSIONES	101
RECOMENDACIONES	102
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	103
ANEXOS.....	108
CASOS CLINICOS.....	191

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Indicadores del estrés académico y sus manifestaciones	36
Tabla 2: Estresores Académicos.....	39
Tabla 3: Desastres Naturales entre 1970 al 2009	43
Tabla 4: Desastres Naturales en América entre 1970 al 1989	44
Tabla 5: Desastres Naturales en América Registrados entre 1988 al 2010	45
Tabla 6: Desastres Naturales en América Registrados entre 2011 Al 2016	46
Tabla 7: Desastres Naturales en Perú Registrados entre 1970 al 1990	47
Tabla 8: Desastres Naturales Registrados entre 1991 al 2016.....	48
Tabla 9: Distribución de la Muestra	70
Tabla 10: Distribución de la muestra según sexo	70
Tabla 11: Distribución de la muestra según la edad.....	71
Tabla 12: Nivel de estrés académico en el pre-test de los estudiantes del grupo control y el grupo experimental	84
Tabla 13: Frecuencia de estrés académico en el pre-test en la dimensión estresores académicos en el grupo control y el grupo experimental	85
Tabla 14: Frecuencia de estrés académico en el pre-test en la dimensión de síntomas en el grupo control y el grupo experimental.....	86
Tabla 15: Frecuencia de estrés académico en el pre-test en la dimensión estrategias de afrontamiento en el grupo control y el grupo experimental	87
Tabla 16: Nivel de estrés académico en el pos-test en los estudiantes del grupo control y el grupo experimental	88
Tabla 17: Frecuencia de estrés académico en el pos-test de la dimensión de estresores académicos en el grupo control y el grupo experimental	89
Tabla 18: Frecuencia de estrés académico en el pos-test en la dimensión de síntomas en el grupo control y el grupo experimental.....	90
Tabla 19: Frecuencia de estrés académico en el pos-test en la dimensión estrategias de afrontamiento en el grupo control y el grupo experimental	91
Tabla 20: Comparación del nivel de estrés académico y sus dimensiones entre el pre-test y pos-test del grupo control con el grupo experimental	92

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Principales causas del estrés	35
Figura 2: Modelo hipotético del estrés académico femenino	41
Figura 3: Tipología de las víctimas de desastres.	57
Figura 4: Modelo de respuesta de las víctimas a un evento traumático	59

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE ESTUDIO

1. INTRODUCCIÓN

Los últimos acontecimientos a nivel mundial, respecto a la aparición de distintos desastres naturales, han generado que esta problemática se convierta en la primera prioridad de la agenda política en la mayoría de países; no sólo por las inevitables pérdidas económicas sino también por el impacto que tiene sobre la salud física y psicológica de la sociedad.

En Arequipa, en enero del 2017 se registró la caída de un huaico sobre la Variante de Uchumayo dejando 3 personas fallecidas y más de 10 carros enterrados bajo el lodo y el 26 de febrero el pueblo soportó 36 horas de lluvia causando daños materiales en las edificaciones. En consecuencia después de este desastre natural se pudo observar que no hay suficientes programas o investigaciones que ayuden a contrarrestar este problema, por lo cual, resulta de carácter inédito esta investigación pues no se encontró gran número de información que auxilien con estos inconvenientes en nuestro país que sufre constantemente de desastres a lo largo de la historia.

El Perú desde 1970 al 2016 se han registrado 138 desastres naturales; de ellos, 33 terremotos, 79 inundaciones (huaicos), 3 actividades volcánicas (1990, 2006 y 2014),

entre otros. Unos de los sucesos más letales acontecidos históricamente en el país fueron el terremoto de 1970 en Ancash que dejó pérdidas económicas, humanas y dejó bajo tierra la ciudad de Yungay. Asimismo, el azote del Fenómeno del Niño en 1983, y el terremoto en el sur del país en el año 2007.

No obstante, luego de tantos años, en el 2017 el Perú ha sido partícipe de uno de los períodos de mayor impacto en cuanto a desastres naturales y que ha puesto a prueba las políticas de prevención y las estrategias de intervención casi inexistentes planteadas por el gobierno y demás autoridades.

Tal es el caso de la presencia del fenómeno del niño que afectó diferentes regiones del país entre enero y marzo con fuertes lluvias, dejando a su paso 75 muertos y más de 700 mil afectados y causando además importantes daños en viviendas y carreteras entre las regiones de Tumbes, Piura y Lambayeque. Asimismo, los efectos se observaron en otras regiones del país y hasta el día de hoy vemos secuelas que parecen no serán saneadas pronto.

Frente a ello, es inevitable no pensar en que hace más de 20 años, las intervenciones en situaciones de desastres naturales se dejaban a cargo de los profesionales, como los rescatistas y a ciertos organismos que proporcionaban alimentos, albergue, entre otros. Sin embargo, hoy en día, con el incremento en la frecuencia de los desastres naturales a nivel mundial, la asistencia exige mucha más acción humana y los desastres naturales han pasado a ser un asunto prioritario en cuanto a la salud pública; por lo cual todos los involucrados en el sistema de salud pasan a ser una pieza importante para la prevención, atención e intervención posterior al suceso.

Asimismo, no sólo ha cambiado la dinámica de acción frente a quienes asisten en un desastre natural, sino también en los protagonistas del mismo ya que anteriormente se hablaba de *una víctima* cuando el individuo era afectado por alguna lesión o pérdida; no obstante, hoy en día se considera como víctimas a los familiares de las *víctimas primarias*, a los rescatistas y el personal que se encarga más allá del impacto y hasta aquellas personas que no se encuentran en el área de impacto pero que pueden desarrollar reacciones psicológicas, como aquellas quienes ven noticias del evento por televisión.

Diversos estudios realizados en los últimos 30 años sugieren que entre el 30% y 50% de la población que ha estado expuesta a un desastre natural sufre alguna perturbación psicológica en los meses siguientes al evento. Vitriolg, Cancino, Riquelme y Reyes (2013) el 30% y 50% Ésta, se puede manifestar bajo la forma de síntomas y cuadros

transitorios de, entre otros, estrés agudo y trastornos adaptativos. Respecto a ello, es importante recalcar que una de las poblaciones que queda más afectada, y de manera permanentemente, son los niños y adolescentes que han sido víctimas directas del desastre o lo vivieron separados de sus familias.

Asimismo, es evidente que después de un desastre natural traumático, las actividades cotidianas y económicas de la población se paralicen, así como las relacionadas al área estudiantil debido al daño, o por lo menos, la vulnerabilidad de las propias edificaciones donde estudian los pobladores y que pueden impedir la reanudación de las labores inmediatamente; siendo los estudiantes afectados inevitablemente.

La inseguridad generada por el propio evento más otros factores, como las características individuales, los daños causados en sus hogares, entre otros; influyen de tal manera que los estudiantes pueden verse abrumados con todos los deberes escolares, presentando problemas de concentración, comportamiento y, por ende, disminuyendo en el rendimiento escolar y desarrollando posteriormente estrés.

El estrés y sus consecuencias en los estudiantes, por lo general, no son tomados en cuenta como parte de las actividades de intervención ejecutadas por las autoridades luego de un desastre natural; sin embargo, hemos podido observar que, sin duda, requiere de atención. Por este motivo, la presente investigación busca identificar si un desastre natural constituye un acontecimiento significativo en el alumno que puede generar posteriormente una fuente de estrés en el ámbito escolar.

Respecto a la incidencia de estudios dirigidos a la variable en cuestión aplicada en situaciones de desastre natural, son muy escasas, ya que, como se mencionó anteriormente, no ha sido un asunto prioritario en las actividades de intervención. No obstante, algunas variables sociodemográficas han sido estudiadas de tal manera que se han llegado a algunos resultados que constituyen un aporte interesante en la presente investigación.

Se sabe que el estrés escolar ha incrementado en cuanto su incidencia y tiene repercusiones en la conducta y salud en general de los escolares (Morales y Moysén, 2014). Ante ello, el factor individual de cada escolar constituye un valor significativo en el proceso del mismo ya que características como la motivación, actitudes y experiencias (traumáticas o no) determinarán cómo estos perciben y valoran las demandas de su entorno. Es así que aquellos escolares que han pasado por alguna experiencia que consideran traumática (llamada experiencia vital) tendrán más posibilidades de manifestar estrés escolar. (Barraza, 2007)

Ello, además, para Cova y Rincón (2010), el efecto emocional de un desastre no depende del mismo evento muchas veces sino de lo que conlleva como las pérdidas, sentimientos de amenaza y cambios de rutina que éste puede generar en las personas. Por lo cual, las consecuencias resultan ser muy individuales, siendo un factor de importancia los daños ocasionados en sus hogares, la presión de tener que estudiar más días a la semana, entre otros; que puede generar, además, que el estrés académico se agrave.

En cuanto a la variable de género; algunos estudios nivel mundial indican que se encuentra un nivel mayor de estrés académico con sintomatología física, psicológica y en general, en las mujeres. (Rosales, 2016; Boullosa, 2013). Por otro lado, Barraza (2007) ha propuesto un modelo hipotético que indica que el estrés académico se puede presentar con mayor frecuencia en el género femenino; sin embargo, este deberá tener la presencia de otras variables como la disposición cultural de la mujer para expresar su estrés y variables institucionales.

Por otro lado, Bedoya, S., Perez, M. y Ormeño, R. (2006) en su estudio realizado a 118 alumnos universitarios, buscó evaluar los niveles, situaciones generadoras y manifestaciones físicas, psicológicas; encontraron que las mujeres presentaban menor nivel de estrés, y eran los hombres quienes presentaban mayor sintomatología; asimismo, las situaciones que generaban más estrés eran la sobrecarga de tareas, responsabilidad para cumplir obligaciones académicas.

En cuanto al rendimiento académico, estudios han indicado en una muestra de 409 estudiantes universitarios que los que puntuaron como más estresados son los que sacan mejores calificaciones; pero a la vez presentan sintomatología tanto a nivel motor, cognitivo y fisiológico. (Pérez et.al. 2013)

Respecto a las estrategias de afrontamiento, uno de los estudios más importantes sobre cuáles son las más usadas, encontramos que Gonzales Vigil (2008) en su estudio comparativo transcultural entre 72 estudiantes suecos y 35 peruanos, pudo observar que este último grupo tiende a afrontar el estrés académico haciendo uso de estrategias centradas en la emoción, mientras que el grupo comparativo, preferían hacer uso de un afrontamiento más bien centrado en el problema. Finalmente, esta investigación busca señalar además la importancia de formar a los estudiantes en estrategias de afrontamiento para que, de esta manera, puedan manejar adecuadamente las situaciones académicas estresantes y sus desempeños reflejarán sus capacidades.

Ello se corrobora con lo que indica Chávez (2004), que respecto a las estrategias de afrontamiento el estrés académico, la capacitación en el uso de las mismas mejora el desempeño académico de los estudiantes.

Por este motivo, la problemática ha generado que el objetivo principal del presente estudio sea determinar los efectos de la aplicación de un programa para disminuir el estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica”

En el capítulo I, muestra el problema del estudio de la investigación; en el capítulo II se revisará la base teórica sobre el estrés y la presencia del mismo en el ámbito académico. Luego, se realiza una breve revisión sobre los desastres naturales a nivel mundial, nacional y local. Del mismo modo, se describe cuáles son los comportamientos y reacciones de la población en situaciones de desastre.

En el capítulo III, corresponde al diseño metodológico de la investigación.

En el capítulo IV, analizaremos e interpretaremos los resultados encontrados.

Finalmente, en el Capítulo V, se encontrará la discusión, los resultados, las conclusiones y recomendaciones

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un desastre natural constituye una serie de acontecimientos traumáticos ocasionados por eventos naturales que se caracterizan por afectar a cualquier individuo o grupo en cualquier momento y que no guardan relación con las etapas vitales de las personas o clases sociales de desarrollo. Estos sucesos son de aparición repentina y requieren de acción inmediata ya que generan gran impacto sobre grupos o comunidades enteras. Asimismo, en numerosas ocasiones, puede imponer una amenaza violenta e inesperada fuera de la experiencia y la supervivencia natural. (Rodríguez, 1999)

Uno de los países más vulnerables a desastres naturales en América es, sin duda, el Perú, ya que en promedio cada año ocurren 585 desastres en el país, superando a México (241) y Argentina (213). (CAR 2011)

A lo largo de la historia, el Perú ha sufrido grandes eventos catastróficos que han afectado el funcionamiento estatal y, en su momento, comprometieron la estabilidad

general en el país. Tal es el caso de los terremotos ocurridos en Nazca (1996), en Lamas (2005) y en Pisco (2007), que fue uno de los sismos más fuertes de la década del 2000.

Asimismo, en los últimos años, Arequipa no ha sido ajena a los distintos desastres naturales que han generado cuantiosas pérdidas humanas y materiales. El 15 de agosto del 2016 el distrito de Yanque fue el más afectado luego del sismo de 5.2 grados que dejó 4 muertos y daños materiales, dentro de los que se encontraron el colapso de 92 viviendas, la inhabilitación de 180 y 78 quedaron afectadas. (RPP, 2016)

Igualmente, en el año 2017, el distrito de Uchumayo fue afectado por un huaico que dejó a su paso 3 muertos, vehículos siniestrados y carreteras interrumpidas. Ante ello, el 29 de enero Arequipa fue declarada en emergencia por las lluvias y huaicos que causaron serios daños materiales y pérdida de vidas humanas durante las últimas semanas en toda la región. (El Pueblo, 2017)

Es indiscutible que estas consecuencias no se limitan a daños físicos o materiales en las personas que han estado expuestas a estos eventos naturales, sino que, además tendrá un impacto a nivel emocional y psicológico.

Algunos estudios realizados en los últimos 30 años sugieren que entre el 30% y 50% de la población que ha estado expuesta a un desastre natural sufre alguna perturbación psicológica en los meses siguientes al evento. Ésta, se puede manifestar bajo la forma de cuadros transitorios de, entre otros, estrés agudo y trastornos adaptativos; así como de trastornos ansiosos, abuso de alcohol o drogas y trastornos de mayor duración como el de estrés post-traumático. (Vitriolg, Cancino, Riquelme y Reyes, 2013).

Al respecto, Ehrenreich (1999) señala que “informes emitidos de países tan diversos como China, Japón, Sri Lanka, México, Colombia, Armenia, Sur África, las Filipinas, Fiji, Inglaterra, Australia y los Estados Unidos, muestran que las respuestas emocionales al desastre son ampliamente similares en todos lados del mundo”.

Por otro lado, Sigales (2006) apunta que algunas víctimas podrían sobreponerse a los efectos emocionales que provocan estos fenómenos; e incluso desarrollar un cambio positivo y significativo como resultado del proceso de lucha ante su trauma y desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas al estrés.

En cualquiera de los casos, un desastre natural sí constituye un agente estresor que somete al aparato psíquico a un conflicto y a la persona poniendo en juego diversas reacciones que estimularán un proceso cognitivo comportamental. Este proceso,

permitirá al individuo que, en función de los recursos que maneja (materiales, intelectuales, físicos y emocionales), tenga una respuesta, en lo posible, adaptada. No obstante, si estas capacidades se ven sobrepasadas por el impacto del evento, lo más común es que padezca de elevados niveles de estrés, lo cual podría llevarle en consecuencia a sufrir algún trastorno relacionado con los niveles de tensión (Sigales, 2006).

Es importante recalcar que, una de las poblaciones que mayormente quedan afectados permanentemente son los niños y adolescentes que han sido víctimas directas del desastre o lo vivieron separados de sus familias. (American Psychological Association, s/f)

Por otro lado, es evidente que después de un desastre natural traumático, las actividades cotidianas y económicas de la población se paralicen, y sobre todo las relacionadas al área estudiantil debido al daño, o por lo menos, la vulnerabilidad de las propias edificaciones donde estudian los pobladores que pueden impedir la reanudación de las labores inmediatamente.

Respecto a ello, estudios indican que el estrés escolar ha incrementado en cuanto su incidencia lo cual tiene repercusiones en la conducta y salud en general de los escolares; teniendo como consecuencias manifestaciones de carácter psicológico tales como la ansiedad, depresión y problemas de aprendizajes. (Morales y Moysén, 2014). Ante ello, los factores individuales tienen un valor significativo en el proceso del estrés ya que características como la motivación, actitudes y experiencias (traumáticas o no) determinan cómo las personas perciben y valoran las demandas de su entorno.

El presente estudio se realizará con la población estudiantil de Uchumayo por los eventos ocurridos en Arequipa, ya que luego de las lluvias torrenciales que acontecieron a nivel regional se debieron suspender el reinicio de las clases por las pérdidas materiales y la inseguridad de permanecer en las instalaciones de algunas instituciones educativas. Tal es el caso de la institución educativa Reina de Bélgica que se encuentra en riesgo, hasta la actualidad, por la vulnerabilidad de la infraestructura, ya que se ubica en una zona de altura, y algunos salones de clases se encontraban dañados e inhabilitados.

Ello, sin duda, resulta ser una variable que interviene en el desempeño escolar, ya que, según De Rearte y Castaldo (2013) estos factores, denominados como exógenos, constituyen una fuente importante para el desarrollo de estrés académico. Asimismo,

para Barraza (2007) una fuente de estrés escolar son los acontecimientos vitales, como la experiencia de desastres naturales.

Esto, nos indica que la incertidumbre generada por el propio evento más otros factores, como las características individuales, los daños causados en casa, entre otros; influyen de tal manera que pueden verse abrumados con todos los deberes escolares, presentando problemas de atención, comportamiento y, por ende, disminución en el rendimiento escolar.

Es importante indicar que el efecto de un desastre no depende del mismo evento muchas veces, sino de las pérdidas, daños y/o sentimientos de amenaza que éste puede generar en las personas. (Cova y Rincón, 2010).

Asimismo, el impacto en cada estudiante es distinto, siendo un factor de importancia las características personales, los posibles daños ocasionados en sus hogares, la presión de tener que estudiar más días a la semana, entre otros. Estas condiciones pueden generar, además, que el estrés académico se agrave o permanezca durante más tiempo.

Lo anterior, sin duda constituye un problema de orden público, ya que los efectos psicológicos de los desastres naturales en las personas se manifiestan ya sea a corto y largo plazo; y la implementación y permanencia de un programa de intervención efectivo que permita aminorar estos cambios conductuales que pueda ser de uso en las escuelas permitirá trabajar a primera mano con una de las poblaciones más vulnerables, como son los niños y adolescentes.

Por este motivo, el presente estudio plantea la siguiente formulación del problema:

¿CUÁL ES EL EFECTO DE UN PROGRAMA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS VÍCTIMAS DE DESASTRES NATURALES DEL TERCERO Y CUARTO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA?

3. HIPOTESIS

H1: El programa es efectivo para disminuir el estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales del tercero y cuarto de secundaria en la I.E. Reino de Bélgica

H0: El programa no es efectivo para disminuir el estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales del tercero y cuarto de secundaria en la I.E. Reino de Bélgica

4. OBJETIVOS

A. Objetivo General

Determinar los efectos de la aplicación de un programa para disminuir el estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica”

B. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales del grupo control y grupo experimental de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica”.
- Determinar la frecuencia de estrés académico en las dimensiones estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento en alumnos víctimas de desastres naturales del grupo control y grupo experimental de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica”.
- Aplicar un programa para disminuir el estrés académico a los alumnos del grupo experimental víctimas de desastres naturales de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica”
- Comparar el estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales del grupo control y del grupo experimental de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica” y sus dimensiones, luego de aplicar el programa

5. JUSTIFICACIÓN

Los desastres naturales son acontecimientos que causan alteraciones intensas en las personas, los bienes, los servicios y el ambiente.

El incremento de la población, la urbanización masiva sin planificar, el deterioro ambiental y el cambio climático causado por actividades humanas, sin duda, han incrementado la intensidad y frecuencia de algunas amenazas naturales y, por tanto, la vulnerabilidad de los grupos humanos y las comunidades, especialmente de la población de países en vía de desarrollo (Lavell, .2000; Martens, Sloof. & Jackson, 1998; Vargas, 2002). Respecto a ello, un informe presentado por la oficina de Reducción de Desastres (ISDR) de las Naciones Unidas (2010), indicó que en la última década se han presentado más de 3.800 desastres naturales, que costaron la vida a más de 780.000 personas.

Desde los inicios, los seres humanos han debido adaptarse al entorno con estrategias, herramientas, técnicas y demás elementos que puedan usar y permitir su supervivencia y tratar de sobrellevar de la mejor manera posible los fenómenos naturales. Asimismo, en las últimas décadas han ocurrido diversos cambios que se han ido generando en eventos que han repercutido a nivel mundial, como pérdidas cuantiosas, muertes y dejando consecuencias irreparables en el aspecto psicológico, emocional, afectivo y familiar. Por ello, la prevención y la intervención psicológica de la población son importantes en la ayuda y el manejo de estrés.

En España después del terremoto de Lorca en el 2011 se realizó el “programa de intervención psicológica frente a desastres naturales en centros educativos”, el cual fue dirigido a los profesores de los colegios, a los estudiantes de primaria, secundaria y a sus familias para que las actividades de los centros educativos vuelvan a la normalidad después del desastre natural ocurrido en Lorca.

Por otra parte, el Perú es uno de los países en la región con mayor avance en materia de gestión de riesgo de desastres naturales, al contar con un sistema y un plan nacional que fija objetivos y líneas de acción al 2021. Este interés mostrado por los sucesivos gobiernos por el tema de la prevención, evidencia que existe una política nacional que debe sostenerse en adelante. No obstante, aún quedan propuestas pendientes respecto a la intervención en las distintas áreas afectadas como, por ejemplo, las escuelas y sus miembros.

Como es de conocimiento, las instituciones educativas no manejan medidas de ayuda psicológica ni para el afronte ante un desastre natural ni de sus posibles consecuencias en sus alumnos, como es el estrés académico, debido a que los estudiantes que han estado expuestos a un evento de cualquier magnitud pueden manifestar dificultades en

sus actividades académicas tanto emocionales, comportamiento, rendimiento académico, etc.

Por este motivo, el presente proyecto de investigación parte del interés por conocer de qué manera se ven afectados emocionalmente y académicamente los alumnos que han sido víctimas de distintos desastres naturales y busca proponer un programa de intervención que, implementado en las instituciones educativas, podrían disminuir su nivel, constituyendo así una medida de intervención psicológica efectiva.

Asimismo, a nivel teórico, los resultados de esta investigación serán preponderantes por su valor inédito, pues a medida que se fue recolectando la información teórica necesaria, no se evidenció gran número de bibliografía e investigaciones referidas netamente a la variable en estudio y su relación con los desastres naturales.

Del mismo modo, propiciará el interés para realizar e implementar programas de intervención en diferentes colegios ante una situación de desastre.

Asimismo, también se espera un incremento de las medidas de acción por parte de personas involucradas al tema y autoridades pertinentes que poseen herramientas y recursos necesarios que permitirán abordar esta problemática adecuadamente.

6. IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

La iniciativa al realizar el presente programa fue dada por encontrarse pocas investigaciones en nuestro medio que ayuden a los estudiantes de las instituciones educativas a afrontar un desastre natural y sus posibles consecuencias de una manera adecuada, por lo cual, en esta investigación queremos determinar los efectos de la aplicación de un programa para disminuir el estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales de la institución educativa N°40088 “Reino de Bélgica, y así apoyar como medida de intervención psicológica efectiva a los estudiantes.

En el transcurso de su vida escolar los adolescentes y niños pueden manifestar diferentes dificultades en las actividades académicas, problemas emocionales, problemas en el comportamiento, rendimiento académico, etc.; lo que puede generar estrés escolar por la falta de especialistas que brinden un soporte psicológico a los colegios.

Entonces resulta necesario para las instituciones educativas tengan programas de intervención que ayuden a reducir el estrés académico después de un desastre natural.

Además proporcionará una fuente de información a los psicólogos para que auxilien a los estudiantes que se encuentran en una situación vulnerable.

7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

El presente programa de intervención contó con las siguientes limitaciones:

- El acceso a la Institución Educativa N°40088 “Reino de Bélgica” del distrito de Uchumayo, fue difícil debido a la distancia que tuvimos que recorrer para llegar a la población.
- La huelga de docentes impidió cumplir con el horario programado en el cronograma.
- Algunos estudiantes estuvieron dispersos debido a las horas extras que tenían para recuperar sus clases.
- Otra limitación que se presentó fue que no hay muchos programas o investigaciones dirigidas al estrés académico después de un desastre natural.
- En relación a la muestra de estudio se redujo solo a los grados de tercero y cuarto de secundaria debido a la necesidad que surgía por parte de la directora de la institución.

8. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

A) Estrés

Según Lazarus y Folkman (1986, en Fernández, 2009) el estrés es el resultado de la relación particular entre el individuo y el entorno. Este sucede cuando la persona valora lo que le sucede como algo amenazante o desbordante de sus recursos y que podría poner en peligro su bienestar.

B) Estilos de Afrontamiento al Estrés

Los estilos de afrontamiento son “procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas

específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo". (Lazarus y Folkman ,1986)

C) Estrés Académico

El estrés académico, se puede definir como aquel que se produce en el ámbito educativo e involucra variables interrelacionadas tales como: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores y efectos del estrés. (Barraza, 2005 en Boullosa, 2013)

D) Desastres Naturales

Según la Organización Panamericana de la Salud (2000) el término desastre aplicado a un fenómeno natural se refiere a un evento que produce efectos nocivos como la pérdida de vidas o destrucción. Todos los desastres resultan ser únicos en el sentido de su magnitud, al afectar la zona en distintos grados de vulnerabilidad y en condiciones económicas, sanitarias y sociales peculiares.

9. VARIABLES E INDICADORES

- Variable independiente**

Programa (causa)

- Variable dependiente**

Estrés académico (efecto)

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
PROGRAMA	Constituye el conjunto de una serie de talleres con sesiones específica que tienen como objetivo cambiar o mejorar alguna variable.		
VARIABLE	INDICADORES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	SUB-INDICADORES
ESTRÉS ACADÉMICO	Estresores	Se refiere a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante (García Muñoz, 2004)	
	Síntomas	Manifestaciones del estudiante que pueden ser propias del cuerpo, que tengan que ver con las funciones cognoscitivas o aquellas que involucran la conducta de la persona	Síntomas Físicos Síntomas Psicológicos Síntomas Comportamentales
	Estrategias de Afrontamiento	Son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona	

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. ESTRÉS

1.1. Definiciones de estrés

El estrés es considerado como uno de los temas que más han captado la atención de investigadores en las últimas décadas debido a que es un problema que está afectando a más personas, interfiriendo en su conducta y en su salud en general, pues tiene una fuerte influencia en la vida de las mismas.

Uno de los primeros autores en definir el estrés fueron Lazarus y Folkman (1986, en Fernández, 2009) quienes lo identifican como el resultado de la relación particular entre el individuo y el entorno. Este sucede cuando la persona valora lo que le sucede como algo amenazante o desbordante de sus recursos y que podría poner en peligro su bienestar. Es decir, que el estrés surge por la apreciación que tiene el individuo respecto a la situación y si es percibido como estresante. Asimismo, es importante indicar que los factores individuales tienen un valor significativo en el proceso del estrés ya que características como la motivación, actitudes y experiencias determinan cómo las personas perciben y valoran las demandas de su entorno.

El estrés conlleva, además, a una serie de respuestas en el organismo, tal como indica Melgosa (1995), quien define el estrés como “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se somete a fuertes demandas”.

Por lo tanto, el estrés es una respuesta general ante demandas amenazantes, internas o externas, que producen una movilización de los recursos fisiológicos y psicológicos de un individuo para afrontarlas. No obstante, el estrés no debe ser considerado como algo negativo en la vida de un ser humano pues por lo general resulta ser una respuesta adaptativa que puede permitir e incrementar el rendimiento y la salud. No obstante, el exceso de esta sí puede afectarlo seriamente constituyendo uno de los factores principales en el riesgo de distintas enfermedades (Boullosa, 2013).

Según Naranjo (2009) el estrés tiene distintos enfoques, dentro de los cuales se encuentran los fisiológicos y bioquímicos que están centrados en las respuestas orgánicas que se generan en un individuo cuando éste percibe una situación como amenazante. Por otro lado, en el enfoque psicosocial se hace énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés. Finalmente, los enfoques con una orientación cognitiva están dirigidos a que la persona se mueve tomando tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. No obstante, numerosos estudios han determinado que el estrés no sólo le pertenece a una persona o al ambiente, sino es una relación dinámica entre ambos.

Fernández (2009) consolida el estrés conceptualizándolo de tres maneras:

- a) *El estrés como un conjunto de estímulos*, en los que existen ciertas condiciones ambientales que producen sentimientos de tensión o se perciben como amenazantes o peligrosas (estresores). De esta manera, el estrés puede constituir una característica del propio ambiente.
- b) *El estrés considerado como una respuesta*. Este enfoque identifica cómo reaccionan las personas ante los estresores. Esta respuesta está entendida como un estado de tensión que tiene dos componentes: psicológico y fisiológico.
- c) *El estrés considerado como un proceso que concentra tanto los estresores* como las respuestas a los mismos, añadiéndose además la interacción de la persona y el ambiente. El determinante crítico del estrés es cómo el individuo

percibe y tiene una respuesta a distintos acontecimientos. Esta concepción se le atribuye a Lazarus y Folkman.

1.2. Tipos de estrés

La Asociación Americana de Psicología (s/f), indica que existen tres tipos de estrés, los cuales se clasifican de la siguiente manera:

a) **Estrés agudo:** Determinado como el estrés más común y surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y de las anticipadas del futuro cercano. Este tipo de estrés resulta emocionante para el ser humano en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado, puede ser agotador. Dado que es un estrés a corto plazo, el estrés agudo no impacta causando grandes daños asociados al estrés a largo plazo. Sus signos más comunes son:

- **Agonía emocional:** se presenta como una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad, y depresión.
- **Problemas musculares:** que incluyen dolores de cabeza tensos, dolores de espalda, dolor en la mandíbula, y algunas tensiones musculares como desgarros, entre otros.
- **Problemas intestinales:** o estomacales como acidez, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.
- **Sobre excitación pasajera:** que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardiaco acelerado, transpiración, etc.

b) **Estrés agudo episódico:** Este es un tipo de estrés agudo que permanece de forma frecuente en un periodo de tiempo. Es común que las personas que lo presenten estén constantemente agitadas, tengan mal carácter, sean irritable y ansiosas y estén tensas. Asimismo, sus relaciones interpersonales pueden deteriorarse con rapidez al transmitir su irritabilidad como una hostilidad real. Sus síntomas se presentan como: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardiaca. Este tipo de estrés ya requiere de una intervención en varios niveles de la vida de esta persona y por lo general requiere ayuda profesional que podría durar un periodo largo.

Cabe recalcar que estas personas pueden suelen ser resistentes al cambio.

- c) **Estrés crónico:** Surge cuando el individuo no ve una salida a la situación que pasa en el momento; este tipo de estrés se genera por las exigencias y presiones implacables durante periodos aparentemente interminables.

1.3. Tipos de estresores

Para Folkman, Lazarus, Grues y De Longis (1986 en Naranjo, 2009) diversos eventos de la vida de un ser humano tienen el potencial de ser un factor causante de estrés, los cuales podrían provocar un desequilibrio emocional.

Para Fernández (2009), las experiencias que resultan estresoras provienen de tres fuentes básicas: entorno, el propio organismo y los pensamientos.

- Entorno: Proceden del medio ambiente natural, así como de lo que rodea al sujeto, con demandas de adaptación, como el ruido, los horarios y las relaciones interpersonales.
- El propio cuerpo: Abarca la parte fisiológica, como los cambios que suceden en las diferentes etapas del ciclo de vida, enfermedad y/o los accidentes. Todas aquellas amenazas que provienen del ambiente, al interaccionarse, pueden provocar ciertos cambios que son estresantes por sí mismos.
- Pensamientos: Referido a la forma de interpretar y/o catalogar las experiencias vividas y como éstas pueden afectar el futuro. A partir de esta valoración se podría estresar o no.

1.4. Respuestas al estrés

Según Selye (1982, en Naranjo, 2009 & Fernández, 2009) existen tres fases en la respuesta al estrés: alarma, resistencia y agotamiento.

- La alarma se produce cuando el cerebro percibe un factor causante de estrés y, por lo tanto, envía un mensaje a la glándula pituitaria que segregá una

hormona la cual induce a que otras varias glándulas inicien la producción de adrenalina. Todo este proceso provoca que el cuerpo se encuentre en un estado general de alerta. Fisiológicamente, las señales más aparentes de que se ha activado son: pulso rápido, aumento de la sudoración, corazón que palpita fuertemente, estómago contraído, brazos y músculos de las piernas en tensión, imposibilidad de mantenerse quieto y sentimiento de emociones intensas. Esta respuesta de alarma, a corto plazo, es adaptativa. Cuando una persona manifiesta estos síntomas, nos indican que está preparada para afrontar la amenaza, sea real o imaginaria.

- En la fase de resistencia, si el estímulo persiste, las reacciones surgidas en la fase anterior se mantienen, pero disminuye la intensidad y el individuo intenta restablecer el equilibrio, adaptándose al estímulo estresante. En este caso, el resultado de una resistencia prolongada al estrés es la aparición de ciertas enfermedades como el asma, ulceras; así como infecciones. Cuando la capacidad de resistencia se agota, el organismo entra a la siguiente fase.
- En la fase de agotamiento, el individuo intentará utilizar los medios que tiene al alcance para combatir los estímulos estresantes; pero si el organismo no es capaz de adaptarse y el estresor es suficientemente prolongado y grave, llevará al agotamiento y reaparecerán los síntomas característicos de la primera fase (alarma) y la vida del organismo estará *amenazada*.

Por otro lado, resulta importante conocer el modelo de respuesta al estrés propuesto por Lazarus & Folkman (1986), quienes como se mencionó anteriormente, enfocan el estrés como una respuesta del individuo hacia su percepción del medio ambiente; asimismo reinciden en la importancia de los factores psicológicos y en especial los cognitivos que median entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés.

De esta manera la idea de la perspectiva interaccional se focaliza en el concepto de evaluación cognitiva, mediante el cual el sujeto debe valorar la significación de lo que ocurre y relacionarlo con su propio bienestar y con los recursos que tiene disponible para poder responder. (Fernández, 2009)

Para ello, Fernández (2009) menciona los tres tipos de evaluación propuestos por Lazarus y Folkman:

- Primaria: Cuando la persona estima el significado de lo que ocurre, teniendo como resultado que dicha situación sea considerada como irrelevante, positiva beneficiosa o estresante.
Es decir que cuando la situación se valora como estresante, el individuo indica si es por amenaza (anticipación de un daño o pérdida que no ocurrió), daño pérdida (recibe un perjuicio real, y que puede volverlo a sufrir) o desafío (el individuo valora la situación como un reto, percibe que puede superar la amenaza y que tiene los recursos adecuados).
- Secundaria: Se refiere a la valoración de los propios recursos para afrontar la situación. En este nivel, se evalúa las opciones de afrontamiento que maneja el individuo y si éstas tendrán o no un efecto a la hora de abordar el estresor. Con esta evaluación, el individuo toma conciencia de las discrepancias que existen entre: estrategias, habilidades y capacidades que puede exigir la situación. Cuanto mayor sea la discrepancia, mayor será el malestar y por ende la ansiedad.
- Reevaluación: Abarca todos los procesos de retroalimentación que se llevan a cabo durante la interacción del individuo con las demandas externas o internas y hacen que se produzcan correcciones sobre valoraciones previas durante el proceso del afrontamiento. Por lo tanto, una reevaluación se refiere al cambio efectuado en una evaluación previa a partir de la información recibida del entorno y se lleva a cabo a partir de la nueva información recibida del entorno y por las apreciaciones que cambian constantemente a medida que se dispone de nueva información.

1.5. Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento constituye un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que están definidas como modos de afrontamiento que intervienen en la experiencia de estrés y que tiene como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Estas estrategias se exteriorizan como acciones

encubiertas o manifiestas que el sujeto utiliza para contrarrestar las situaciones que considera como amenazante y mediante las cuales, busca restablecer el equilibrio. (Pillaca, 2013)

El término afrontamiento relacionado al estrés fue formulado por Lazarus y Folkman (1986); quienes lo definen como todos aquellos “*procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo*”; lo cual nos indica que estas estrategias y su uso dependerán de gran manera de la situación en particular.

De ellas, se pueden identificar tres aspectos relevantes desde el afrontamiento como un proceso:

- a) Observación: Todas aquellas observaciones y valoraciones en general que tienen relación con aquello que el individuo piensa o hace.
- b) Contexto específico: Lo que el sujeto piensa o hace debe ser analizado dentro del contexto en particular.
- c) Proceso de pensamiento: Definido como un cambio en los pensamientos y acciones a medida que la interacción se va desarrollando.

En síntesis, se observa que el afrontamiento constituirá un proceso de cambio en el que sujeto debe valerse principalmente de estrategias defensivas o en estrategias que le permitan resolver un problema de acuerdo a la situación en la que se encuentre.

Para Lazarus y Folkman las estrategias se dividen en:

- a) La resolución de problemas: El individuo busca solucionar un problema que le está causando malestar o incrementar sus propios recursos para hacerle frente, para lo cual puede hacer uso de algunas estrategias como: análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte, resolución de problemas.
- b) El control de las emociones: Este tipo de estrategias se emplean cuando experimentan que el estresor puede ser perdurable o que no se puede modificar (por ejemplo, la muerte de un ser querido). Por lo tanto, deberá mitigar el estrés y reducir el malestar y el dolor emocional y se enfocará en

manejar emociones asociadas con el evento. Los estilos empleados son: evitación cognitiva, aceptación-resignación, búsqueda de recompensa alternativas y descarga emocional.

En tanto, siguiendo la misma línea, para Carver (1982) los estilos de afrontamiento son clasificados de la siguiente manera:

- a) Estilos de afrontamiento enfocado en el problema: Se presentan cuando el individuo desea cambiar la relación existente, alejando o disminuyendo la amenaza.
 - Estrategias de afrontamiento activo.
 - Estrategias de planificación.
 - Estrategias de supresión de actividades.
 - Estrategias de postergación del afrontamiento.
 - Estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.
- b) Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción: Se observa este tipo de afrontamiento cuando los esfuerzos están dirigidos a modificar la reacción emocional. Aquí están involucrados conductas que impliquen más pensar que actuar para cambiar la relación persona-ambiente. Esto se logra mediante la restructuración cognitiva.
 - Estrategia de búsqueda de apoyo social por razones emocionales.
 - Estrategia de reinterpretación positiva y de crecimiento.
 - Estrategia de aceptación.
 - Estrategia de negación.
 - Estrategia de acudir a la religión.

Adicionalmente, según el modelo teórico de Fryndenber (1997 en Boullosa, 2013) se presenta un tipo de afrontamiento no productivo, que comprenden estrategias tales como *preocuparse*, *hacerse ilusiones*, *falta de afrontamiento*, *reducción de la tensión*, *ignorar el problema* y *reservarse para sí*. Cabe indicar, que este tipo de afrontamiento no es funcional, ya que no se encuentra una solución al problema.

Investigaciones han determinado que los tipos de afrontamiento varían

dependiendo de lo que las personas estimen que está en juego en su vida y de las opciones que tienen en cuanto a recursos de cambio que poseen. Es decir, cuando la persona considera que su propia autoestima está siendo amenazada, empleará estrategias de confrontación, autocontrol, evitación y se puede obtener un aumento de responsabilidad. En general, si estas personas estiman que son capaces de modificar la situación dándole énfasis en el aspecto cognitivo, tienden a usar estilos más confrontativos, revaloraciones positivas, y un plan de solución; mientras que si consideran que son incapaces de cambiar la situación acentúan las respuestas emocionales empleando estrategias de distanciamiento, escape o evitación. (Folkman, Lazarus, Grues y De Longis, 1986 en Naranjo, 2009)

Para Inbar (1995, en García, 2008) las personas que mejor afrontan los eventos negativos son aquellos que tienen sentido de humor, habilidades para resolver problemas, sensación de control, participación, autoeficacia y flexibilidad para adaptarse a los cambios y cohesión social.

Asimismo, la ausencia de apoyo social o pérdida del mismo puede dejar a una persona víctima de desastre en situación de riesgo.

1.6. Estrés en la adolescencia

La adolescencia es la etapa del ser humano en la que debe enfrentar las demandas de la vida que le permitirán adaptarse a las nuevas necesidades personales y sociales. Por ello, es un periodo de grandes cambios que suponen una reorganización de diferentes aspectos de su vida tales como los cambios físicos, emocionales y sus relaciones interpersonales lo cual, en conjunto, pueden generar estrés. (Enríquez, Lira, Balcázar, Bonilla y Gurrola, 2009)

Debido a esta problemática, numerosos estudios han determinado que se ha incrementado el nivel de incidencia del estrés en el ámbito educativo y que este tiene repercusiones en la conducta y su salud en general. De estas, la mayor parte son de carácter psicológico tales como la ansiedad, depresión y problemas de aprendizajes. (Morales y Moysén, 2014).

Asimismo, según Boullosa (2013), este incremento también se ha reflejado en las estadísticas tales como los índices de suicidio, problemas de alimentación, consumo de drogas, índices altos de violencias, entre otros.

En un estudio realizado por Puecas et al. (2010), se identificó que en una muestra

de 720 estudiantes que el 88.9% presentaba un nivel de estrés y las demandas que eran consideradas con mayor frecuencia eran la calificación que pudieran obtener, no haber estudiado, presentarse a los exámenes y la falta de tiempo.

En este punto, es importante rescatar algunas investigaciones enfocadas en las estrategias que los adolescentes utilizan para afrontar el estrés.

Gonzales Vigil (2008) realizó una comparación entre 72 estudiantes suecos y 35 peruanos, encontrando que en este último grupo se tiende a afrontar el estrés académico haciendo uso de estrategias centradas en la emoción, mientras que el grupo comparativo, preferían hacer uso de un afrontamiento más bien centrado en el problema.

Por otro lado, Gonzales, Montoya, Martina y Bernabéu (2002) sugiere que podrían existir similitudes en mujeres y hombres adolescentes en el empleo de estrategias de afrontamiento y el uso del estilo enfocado en la emoción. No obstante, sería en el grupo de las mujeres quienes tienden a buscar con mayor frecuencia la búsqueda del apoyo social, así como un estilo de afrontamiento considerado como *inadaptado*, reflejado en conductas de auto inculparse y hacerse ilusiones para sentirse mejor y aliviar la tensión.

En tanto, los varones se centrarían en mejorar sus logros académicos y mantener su bienestar psicológico, utilizando más la distracción física, ignorando el problema o reservándolo para sí mismos. (Martínez y Morote, 2010)

Por otro lado, y de acuerdo a la edad, los adolescentes de 15 a 18 años poseerían un repertorio de respuestas más amplio, involucrando el componente cognitivo (resolución de problemas planificados, reapreciación positiva y autocontrol); ello debido a que se encuentran en la etapa del desarrollo de pensamiento de operaciones formales que permiten a los adolescentes elegir estrategias de afrontamiento más efectivas. (Morales y Moysén, 2015).

No obstante, y a pesar de las investigaciones, cabe indicar que tanto las personas adultas como los adolescentes pueden afrontar el estrés en función a varios factores externos tales como las limitaciones ambientales y características individuales como las creencias, valores y el grado de amenaza en la que ellos perciben el estresor.

2. ESTRÉS ACADÉMICO

2.1. Definición

El estrés académico, se puede definir como “aquel que se produce en el ámbito educativo e implica la consideración de variables interrelacionadas tales como: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores y efectos del estrés” (Barraza, 2005 en Boullosa, 2013)

Por lo tanto, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que, según Barraza (2008), se produce en tres momentos descriptivamente:

- Primero: El alumno es expuesto, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, es considerada como un estresor.
- Segundo: Este estresor, provoca un desequilibrio sistémico (situación estresante) y se manifiesta mediante una serie de signos y síntomas que conforman un grupo de indicadores de este desequilibrio.
- Tercero: Este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para que pueda restaurar el equilibrio.

2.2. Causas del estrés académico

Para Barraza (2005), el estrés académico deviene como consecuencia de las exigencias endógenas y exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico.

Cuando un alumno inicia sus estudios en una institución educativa, se enfrenta a una serie de demandas y exigencias que esta le plantea que según Barraza (2008) se presentan dos niveles:

- El general (la institución como conjunto): Ambiente físico desgradable, respetar los horarios, integrarse a los horarios, realizar actividades de control escolar.
- El particular (el aula): Relacionadas en las formas de enseñanza del docente, personalidad, estilos de evaluación, y con el grupo de compañeros.

En la Figura 1, condensaremos las principales causas del estrés académico basándonos en lo propuesto por Barraza (2003, en Berrío y Mazo, 2011).



Figura 1: Principales causas del estrés

Fuente: Adaptado de Barraza (2003, en Berrío y Mazo, 2011). Elaboración propia

2.3. Consecuencias del estrés académico

Monzón (2007) refiere que el estrés académico afecta a variables tan distintas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. No obstante, se identifican tres tipos principales de efectos:

- Plano conductual: Se observa un cambio en el estilo de vida de los estudiantes cuando, por ejemplo, se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos insalubres (exceso de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes) lo que a largo plazo podría generar algún problema en su salud.
- Plano cognitivo: Los patrones emocionales y la valoración de la realidad pueden

variar sustancialmente desde un momento previo a la situación estresante hasta el momento posterior. Por ejemplo, los estudiantes podrían percibir mayor estrés antes del examen hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones.

- Plano fisiológico: Son conocidos los trabajos que ponen en manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud. Se han hallado, además, que el organismo se vuelve más vulnerable ante las enfermedades.

En la tabla 1 podemos observar los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico y algunos ejemplos.

Tabla 1: Indicadores del estrés académico y sus manifestaciones

INDICADORES	EJEMPLOS
Conductas	Ausentismo de clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento.
Cognitivo	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad.
Físico	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, sudoración excesiva, etc.

Fuente: Berrió y Mazo (2011)

2.4. Estresores académicos

Desde la perspectiva transaccionalista del estrés planteada por Lazarus y Folkman, es posible definir los estresores académicos como aquellas demandas que el centro educativo, en lo general, y los docentes, en particular, exigen a los alumnos y que luego de una valoración de los mismos son consideradas como exigencias que desbordan de sus propios recursos para afrontarlas. (Barraza, 2007)

Estas valoraciones provocan que dichas demandas se vivan como una amenaza o un desafío, lo cual desencadena en los alumnos una situación estresante que conlleva a la aparición de signos y síntomas propios del mismo. (Reyes, 2016)

Los estresores según Cabanach et al. (2016) pueden definirse en los siguientes:

- Deficiencias metodológicas: Que están reflejados en los aspectos que son considerados deficitarios por los alumnos respecto a la actuación del profesor en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Sobrecarga académica: Abarca la percepción subjetiva del estudiante respecto a las exigencias académicas y el tiempo que este dispone para cumplirlas.
- Creencia sobre el rendimiento: Indica las dificultades percibidas en cuanto al control y la inseguridad consecuente en relación con el rendimiento en el aula.
- Intervenciones en público: Determina el nivel de dificultades que tiene el alumno para realizar cualquier actividad, pregunta o exposición pública de su trabajo académico o de sus dudas frente a los profesores y compañeros.
- Clima social negativo: Implica el ambiente percibido como desagradable dentro del contexto académico y que puede abarcar: malas relaciones con sus compañeros, exceso de competitividad, entre otros.
- Carencia de valor de contenidos: Describe el nivel de inquietud por parte del estudiante al no considerar relevante lo que debe estudiar. Dentro de este estresor tenemos la posibilidad de que no vea aplicabilidad de lo estudiado en el futuro o no la información no le resulte interesante.
- Participación: Es el grado en el que tiene un rol de participación activa en la toma de decisiones metodológicas, los procesos de evaluación, la carencia de apoyo por parte del docente.
- Exámenes: Relacionado al proceso de evaluación que implica desde la preparación hasta su realización.

Por otro lado, según Barraza (2007) los diversos estudios en relación a los estresores se pueden dividir en dos rubros:

- a) Los que abordan los *estresores generales*, que se identifican como los

siguientes estresores:

- Acontecimientos vitales como la separación de la pareja, enfermedad del individuo, o de un familiar cercano, muerte de un ser querido, exámenes, etc.
- Sobrecarga académica; la relación superficial y falta de comunicación entre los miembros del aula, tratar de enfrentar tanto el trabajo y el estudio.
- Problemas educativos, pérdidas afectivas, problemas personales y familiares.
- Excesiva carga académica; entre los que se encuentran el currículo apretado, horario muy extenso, situaciones económicas precaria, entre otros.
- Lo que acontece en el mundo, la situación personal afectiva, aspectos biológicos-salud, situación en el hogar y el quehacer académico en general.

b) Todos los estresores que abarcan específicamente los *estresores académicos*.

De estos se diferencian dos tipos:

- Generales: Aquellos que no son privativas de un nivel:
 - Falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir las actividades académicas.
 - Sobrecarga académica de trabajos o tareas escolares.
 - Realización de un examen.
 - Exposición de trabajos en clase, realización de trabajos de carácter obligatorio para aprobar asignaturas, la tarea de estudio e intervención de aula.
 - Excesiva responsabilidad para el cumplimiento de obligaciones escolares, el tipo de trabajo que solicitan los mismos profesores, la evaluación.
 - Mantener un buen rendimiento o promedio académico.
- Específicos: Que abarcan todos aquellos estresores correspondientes al nivel de carreras universitarias.

Tabla 2: Estresores Académicos

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Fuente: Barraza (2008, en Pilatti, 2010)

En la tabla 2 observamos los estresores encontrados por dos autores expertos en el tema; Barraza en sus estudios de educación tanto secundaria como universitaria y Polo, Hernández y Pozo en sus estudios con una población universitaria.

2.5. Estrés académico, género y estrategias de afrontamiento

Según Barraza (2007), se han realizado diversos estudios del estrés académico y su relación con distintas variables demográficas tales como el género, la edad, nivel

socioeconómico, carrera que estudian, semestre o grado que cursan, asignaturas específicas y contexto institucional donde realizan sus estudios.

Respecto al género, el autor sugiere que los resultados son principalmente contradictorios. En algunas investigaciones indican que no existe diferencia entre géneros (Barraza, 2003), mientras que otros afirman que el género femenino presenta mayores niveles de estrés académico. (Pérez, et. al., 2002) y en algunos estudios son los varones quienes desarrollaron mayor sintomatología, especialmente las psicológicas (Bedoya, Perea y Ormeño, 2006).

Sin embargo, la investigación realizada por Rodríguez (2004) determinó que las mujeres presentan mayor vulnerabilidad psicológica que los hombres, así como un mayor uso del procesamiento emocional; los hombres, por su parte, utilizan mayores medidas en el procesamiento automático y racional. Asimismo, en general, las mujeres tienden a presentar mayor sintomatología de ansiedad y depresión.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el apoyo social al problema y en la expresión emocional se presenta en mayor medida en el género femenino, mientras que los hombres muestran medias más bajas que las mujeres en la focalización de la emoción y actividad conductual; por el contrario, usan más la distracción física, ignorar el problema y reservarlo para sí. (Fanfín, Florentino y Correché, 2005 en Barraza, 2007)

En conclusión, la relación entre la variable género y el estrés académico continúa siendo una fuente de investigación, siendo importante acotar que la variable de cultura escolar y otras variables podrían ejercer un efecto modulador o interviniente en la relación entre las dos variables.

Por ello, y a pesar de las investigaciones como las de Barraza (2007) quien ha estudiado sobre el estrés académico propiamente femenino, indica que resulta necesario profundizar en este estudio. Por ello, creó un modelo hipotético de la relación de ambas variables lo cual confirmaría la presencia de un estrés académico propiamente femenino:

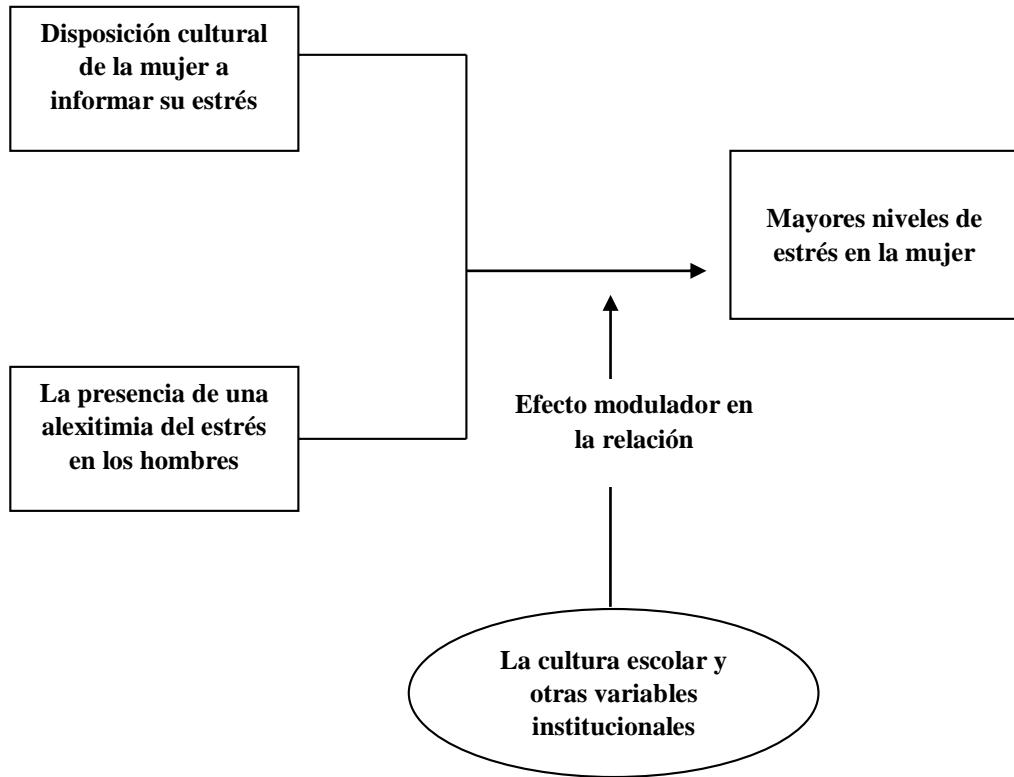


Figura 2: Modelo hipotético del estrés académico femenino

Fuente: Barraza (2007)

En la figura 2, observamos el modelo propuesto por Barraza en el que intervienen ciertas variables tales como a) la disposición cultural de las mujeres a informar mayormente su estrés como contraparte a la presencia de problemas b) alexitimia del estrés presente en los varones; lo cual genera naturalmente que las mujeres afirmen presentar un mayor nivel de estrés académico siempre y cuando estén presentes además ciertas condiciones dentro de la cultura escolar y en otras variables de la institución.

No obstante, es necesario citar algunas investigaciones de nuestro país en el que se encontró mayor estrés físico, psicológico y en general en las mujeres.

Boullosa (2013), encontró en su estudio a un grupo de 198 universitarios de los primeros años de la universidad que un mayor porcentaje de mujeres manifestaban

mayor sintomatología ante el estrés. Este resultado se basa en el supuesto que los hombres tienden a negar los síntomas de estrés, negando por tanto las consecuencias potenciales y evitando tener que identificar las causas de ellos.

Asimismo, en la investigación realizada por Rosales (2016) a 337 estudiantes universitarios de ambos sexos entre 16 y 31 años, encontró que el sexo sí establece diferencias significativas en el estrés físico, psicológico y académico total, siendo las mujeres las que presentaron mayor incidencia.

3. EMERGENCIAS Y DESASTRES EN EL PERÚ.

3.1. Antecedentes de desastres a través de la historia

3.1.1. Mundiales

Para la presente investigación, es importante realizar un breve recuento de los desastres naturales más resaltantes a través de la historia.

Según el Centro de Investigación en Epidemiología de Desastres (conocido por sus siglas en inglés como CRED) registra en su base de datos que, a nivel mundial, entre 1972 y 2010 se registraron 10.051 desastres naturales en América Latina y en el Caribe 1649, de los cuales 1192 fueron de origen climático, 347 de origen geológico y 110 de origen biológico (Bello, 2012).

En la Tabla 3 podemos observar que fue en Asia en donde se observó la mayor cantidad de desastres naturales ocurridos en 39 años; asimismo en segundo lugar observamos a América.

En esta base de datos se toman en cuenta a: a) 10 o más personas son reportadas muertas, b) cien o más personas reportadas como afectadas, c) declarado en estado de emergencia o d) se hace un pedido de ayuda.

Tabla 3: Desastres Naturales entre 1970 al 2009

	1970-79	1980-89	1990-99	2000-09	Total
TODOS	877	1764	2868	4343	9852
África	112	304	473	1040	1929
América	221	458	755	906	2340
ALC	173	315	498	663	1649
EUA y Canadá	48	143	257	243	691
Asia	397	706	1122	1668	3893
Europa	77	191	394	571	1233
Oceanía	70	105	124	158	457

Fuente: Bello (2012)

En la tabla 4, vemos un resumen de los desastres naturales de América sucedidos entre 1970 y 1989. A continuación, detallaremos los más letales.

En primer lugar, observamos el terremoto de Perú ocurrido en 1970 y del que trataremos más adelante. Por otro lado, en Guatemala (año 1976) se registró un terremoto de 7,5 grados que dejó 23 mil muertos y 4 millones 993 mil afectados.

Finalmente, en Colombia (año 1985), aconteció la dominada Tragedia de Armero, producto de la erupción del volcán Nevado del Ruiz que afectó a varios departamentos y que tomó por sorpresa a los pobladores, dejando 21 mil 800 muertos y 12 mil 700 afectados.

Tabla 4: Desastres Naturales en América entre 1970 al 1989

Año	País	Tipo	Muertes	Afectados
1970	PER	Geológicos	66,794	3,216,240
1972	NIC	Geológicos	10,000	720,000
1973	HND	Movimiento de masa húmedo	2,800	
1974	HND	Tormenta	8,000	600,000
1974	BRA	Biológicos	1,500	30,000
1976	GTM	Geológicos	23,000	4,993,000
1979	DOM	Tormenta	1,400	1,554,000
1985	COL	Geológicos	21,800	12,700
1985	MEX	Geológicos	9,500	2,130,204
1987	ECU	Geológicos	5,000	150,000

Fuente: Bello (2012)

En la tabla 5, podemos observar los desastres acontecidos entre 1988 al 2010 y vemos que en Haití (año 2010) ocurrió un terrible terremoto de 7,3 grados y que tuvo como epicentro Puerto Príncipe, seguido de un tsunami que mató a 4 personas. Este evento sísmico tuvo 222 mil 570 muertos y 3 millones 700 mil afectados.

En Venezuela (año 1999) aconteció lo que se denominó la Tragedia de Vargas, conocido por el conjunto de corrimiento de tierras e inundaciones. Este fue el peor desastre natural ocurrido en Venezuela, luego del terremoto de 1812 teniendo una cifra de 30 mil fallecidos y 483 mil 635 afectados.

Por último, en Honduras (año 1998) el denominado Huracán Mitch, dejó a su paso 14 mil 600 muertos y 2 millones 112 mil afectados

Tabla 5: Desastres Naturales en América Registrados entre 1988 al 2010

Año	País	Tipo	Muertes	Afectados
1991	PER	Biológicos	8,000	
1991	PER	Biológicos	1,726	283,353
1998	HND	Tormenta	14,600	2,112,000
1998	NIC	Tormenta	3,332	868,228
1999	VEN	Inundaciones	30,000	483,635
2004	HTI	Tormenta	2,754	315,594
2004	HTI	Inundaciones	2,665	31,283
2005	GTM	Tormenta	1,513	475,314
2010	HTI	Geológicos	222,570	3,700,000
2010	HTI	Biológicos	5,592	378,638

Fuente: Bello (2012)

Asimismo, al consultar el portal del Centro de Investigación en Epidemiología de Desastres, para investigar entre el 2011 y el 2016, observamos en la tabla 3 que en Brasil (año 2011) ocurrió una inundación y deslizamientos de tierra que afectaron todo el Estado de Río de Janeiro dejando 900 muertos y 45 mil afectados. Asimismo, el terremoto de Ecuador en el 2016 de 7,8 grados dejó 676 muertos y 123 mil afectados. Por último, en Haití en el año 2016 ocurrió una tormenta que dejó 546 muertos y 21 mil 438 afectados.

Tabla 6: Desastres Naturales en América Registrados entre 2011 Al 2016

Año	País	Tipo	Muertes	Afectados
2011	USA	Tormenta	176	1150
2011	Brasil	Inundación	900	45000
2012	Perú	Extrema Temperatura	252	30113
2013	México	Tormenta	169	105000
2014	Perú	Extrema Temperatura	505	109257
2015	Chile	Inundación	252	30113
2016	Ecuador	Terremoto	676	123000
2016	Haití	Tormenta	546	210438

Fuente: Elaboración propia

Es importante que recalcar que, para elaborar la tabla anterior, seguimos las mismas condiciones que tomó Bello (2012) para elaborar las tablas 3 y 4. Sin embargo, es importante recalcar que han acontecido numerosos desastres naturales que no han dejado muertos como fue el caso del terremoto de Chile en el 2016, pero que, sin embargo, tuvo una magnitud de 7,6 grados.

3.1.2. Perú

Por otro lado, en el Perú, desde el año 1970 al 2016 se ha registrado 138 desastres naturales, dentro de los cuales encontramos 33 terremotos, 79 corrimientos de tierra e inundaciones (o llamados huaicos), 3 actividades volcánicas (1990, 2006 y 2014), entre otros.

En las siguientes tablas condensaremos los desastres según el número de muertos y afectados entre los años 1970-1990 y entre los años 1991-2016 que registra el Centro de Investigación en Epidemiología de Desastres en su página web actualizada hasta el año 2016.

En la tabla 7, observamos que el mayor desastre natural ocurrido en el Perú fue el terremoto de 7,9 grados de 1970 ocurrido en Ancash, el cual dejó 66 mil 794 muertos y 321 mil 624 afectados en la zona. Este evento se sintió en toda la costa y sierra de Ancash y del norte peruano; y tuvo como consecuencia un aluvión que sepultó la ciudad de Yungay.

Asimismo, se observa un patrón de inundaciones y huaicos a través de los años, lo cual nos indica que en el Perú siempre ha sido frecuente este tipo de desastre natural.

Tabla 7: Desastres Naturales en Perú Registrados entre 1970 al 1990

Año	Tipo	Muertes	Afectados
1970	Terremoto	66794	321624
1971	Huaico	600	Sin información
1971	Inundación	250	33000
1973	Huaico	500	Sin información
1974	Huaico	310	13500
1982	Inundación	200	30000
1983	Huaico	232	Sin información
1985	Huaico	150	4000
1990	Terremoto	200	10800

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 8, hemos abordado los desastres acontecidos entre los años 1991 a 2016. Asimismo, hemos tomado en cuenta los más recientes (hasta el 2016) que no han tenido mayores víctimas mortales para poder observar su prevalencia. Cabe mencionar que no son estos los únicos desastres naturales sucedidos, sino que hemos tomado en consideración los más relevantes y los que pueden aportar a nuestra investigación.

En el 2007, en la ciudad de Chincha y Pisco, aconteció el segundo terremoto más fuerte de los últimos 30 años de 8 grados que dejó a su paso 593 muertos

y 858 mil 331 afectados. Aún en la actualidad las ciudades afectadas se siguen recuperando, 10 años después.

En 1997-1998, el Fenómeno de Niño afectó a gran parte de Ecuador, Perú, Colombia y Chile, siendo afectados nuestros departamentos de Tumbes, Piura, Lambayeque e Ica, y dejando, según el reporte del Centro de Investigación en Epidemiología de Desastres, 518 muertos y 580 mil 730 afectados.

Asimismo, y como en el cuadro anterior, observamos la incidencia de los huaicos como un desastre natural concurrente en nuestro país.

Tabla 8: Desastres Naturales Registrados entre 1991 al 2016

Año	Tipo	Muertes	Afectados
1991	Terremoto	53	45750
1993	Inundación	80	219000
1997	Tormenta	518	580730
1997	Huaico	300	300000
1999	Inundación	60	241200
2001	Terremoto	145	349978
2002	Tormenta	59	86682
	Actividad Volcánica	-	3000
2007	Terremoto	593	658331
2013	Actividad Volcánica	-	1040
2014	Huaico	21	Sin información
2016	Terremoto	4	11182

Fuente: Elaboración propia

Finalmente, resulta importante mencionar lo acontecido el año 2017 en todo el Perú debido al Fenómeno del Niño Costero. Este evento se registró entre enero y marzo con fuertes lluvias y dejó a su paso 75 muertos y más de 700 mil afectados; causando además importantes daños en viviendas y carreteras

entre las regiones de Tumbes, Piura y Lambayeque. Asimismo, los efectos se observaron en otras regiones del país.

Según el reporte de la BBC (2017), sólo en la región Piura se registraron más de 15 mil damnificados que sufrieron los desbordes de ríos y el colapso de los sistemas de alcantarillado.

Además, el reporte indica que se ha advertido que, si el calentamiento en el Pacífico se mantiene, podría desencadenar un Niño Global al observar lo sucedido en Perú y Ecuador, y calculan a un 40% de posibilidades que se desarrolle un nuevo fenómeno de El Niño a nivel planetario.

3.1.3. Región Arequipa

La región de Arequipa a lo largo de su historia ha sufrido numerosos desastres naturales.

En cuanto a terremotos, se han vivido diversos a lo largo de los años; por ejemplo, el terremoto de 1582, que dejó 30 muertos y que tuvo como consecuencia la inundación de la ciudad de Arequipa; el terremoto de 1600 que dejó 4 mil muertos y la ciudad de Arequipa destruida, en 1917 en Caylloma que quedó en ruinas y 22 muertos. Además, en 1958 un evento sísmico de 7,5 grados dejó 228 muertos, 854 heridos y más de 100 mil damnificados; una catástrofe parecida la vivida en 1960 en la que un terremoto de la misma intensidad que el anterior dejó 687 muertos, 200 heridos y 170 mil damnificados.

En los últimos años también se registraron algunos de gran intensidad como en el 2001 donde un terremoto de 8.4 grados fue uno de los mayores eventos sísmicos ocurridos en el mundo desde 1900 y uno de los de mayor magnitud en la historia del Perú que dejó 145 muertos y 320 mil afectados. (Tabla 4)

El 15 de agosto del 2016, un sismo de 5,2 grados se registró en Caylloma y Chivay que dejó a su paso al menos 4 personas fallecidas y 11187 afectados (Tabla 4) y sólo en Yanque, se registraron por lo menos 500 afectados. Asimismo, en los distritos de Achoma, Maca y Yanque se cortó y el fluido eléctrico y se obstruyeron las principales vías de estas zonas. (RPP, 2016).

Asimismo, Arequipa es una región expuesta a la actividad volcánica debido a la presencia de los distintos volcanes. El volcán Sabancaya que se encuentra

en un sitio vulnerable ya que se está cerca a los poblados de los pueblos de Chivay, Yanque, Achoma, Maca, Ichupampa, Lari, Madrigal, Pinchollo y Cabanaconde. A través de los años se registran actividades eruptivas como la acontecida en 1995, que generó efectos negativos en el medio ambiente y en los poblados. Asimismo, se reportaron la muerte de ganado, destrucción de cultivos y desplazamiento de familias entras hacia zonas más segura; ello generó problemas sociales y económicos. (Observatorio Vulcanológico Ingemmet, s/f)

El 10 de noviembre de 2016, se registró que las cenizas del volcán se esparcían a 30 kms, cayendo sobre los caseríos de Parjo, Sallalli, Yanque, etc. Ante ello, el 21 de diciembre del 2016 se pidió declarar en emergencia a 20 distritos de Arequipa. (La República, 2016)

3.1.3.1. Huaico en Uchumayo

Por otro lado, es importante hacer un breve resumen de los huaicos e inundaciones ocurridos en los últimos años en la región. En el 2015, tras una semana de intensas lluvias, se registraron caídas de huaicos en los distritos de Acarí, Jaqui y Bella Unión, en la provincia de Caravelí, dejando alrededor de 30 familias damnificadas. (RPP, 2015)

El 27 de enero del 2017 se registró la caída de un huaico sobre la Variante de Uchumayo dejando 3 personas fallecidas, y más de 10 carros enterrados bajo el lodo. (El Pueblo, 2017) y el 26 de febrero soportó 36 horas de lluvia causando daños.

En tanto, el 29 de enero del 2017 un huaico cayó en la provincia de Paucarpata dejando un muerto y dos heridos; registrándose un total 6 muertos por la caída de deslizamientos de rocas e inundaciones hasta esa fecha entre Arequipa y Huancavelica. (El Pueblo, 2017)

Ante ello, el Ministro de Interior informó a la comunidad que Arequipa sería declarada en emergencia tras las intensas lluvias e inundaciones registradas hasta la fecha.

4. DESASTRES NATURALES

Para poder conocer mejor la definición de desastre natural, desambiguaremos ambas palabras. Según la Real Academia Española (s/f) un desastre constituye *una desgracia grande, un suceso lamentable e infeliz* y natural pertenece *a la naturaleza o conforme a la cualidad de la misma*. Con lo cual resumimos que está referido a un suceso lamentable ocasionado por fenómenos de la naturaleza.

Para ser más específicos, según la OPS (2000) el término *desastre* está aplicado a un fenómeno natural por ejemplo, un terremoto y está combinado con los efectos nocivos que este produce y a la pérdida de vida o destrucción. Todos los desastres resultan ser únicos en el sentido de su magnitud al afectar la zona en distintos grados de vulnerabilidad y en condiciones económicas, sanitarias y sociales peculiares.

Para Calderón (s/f), el término se deriva del latín DES (negativo, desafortunado) y ASTRE (astros, estrella); lo que se refiere a una desgracia derivada de los astros o los dioses.

Por otro lado, indica el desastre señala dos conceptos básicos en cuanto desastre:

- a) Hace relación a un daño brusco con muertes o daños físicos, mentales y sociales en una población específica y con una magnitud.
- b) Se requiere de una ayuda especial y externa a la comunidad afectada.

4.1. Tipos de desastres

Según INDECI (2005 en Ministerio de Salud, 2005) los desastres se dividen por su aparición, duración y origen.

- a) **Por su aparición:** encontramos *súbitos* que ocurren de manera inmediata y sorpresivamente (tales como los terremotos, algunas inundaciones, etc.) y lo *mediatos* que ocurren en forma lenta y es factible predecirlos por su naturaleza (por ejemplo, los huracanes, sequías, erupciones volcánicas, etc.)
- b) **Duración:** en el que encontramos los de *corta duración* como los terremotos, huracanes, erupciones volcánicas, avalanchas y hundimientos; y los de *larga duración* que son las sequías e inundaciones.

c) **Su origen:** dentro esta clasificación encontramos los siguientes desastres:

- **Geológico.** Los que se producen por el movimiento de las placas tectónicas, vulcanismo, ruptura de la corteza terrestre o irregularidades en el relieve y en la conformación del suelo. En esta clasificación encontramos los sismos, tsunamis, vulcanismo y deslizamientos. Asimismo, cabe recalcar que estos pueden o no presentarse solos, pero están relacionados en sí ya que no tienen un origen común, sino que uno puede ser consecuencia del otro.
 - **Sismicidad:** Es una vibración de las distintas capas de la tierra y que es producida por la liberación de energía que está originada por el rozamiento o quiebre de un bloque de la corteza terrestres.

Existen distintos procesos que causan sismicidad: el movimiento de placas tectónicas, acción volcánica, ruptura de la corteza terrestre y las explosiones subterráneas que son causadas por el hombre.

- **Tsunamis o maremotos:** Son gigantescas olas en el mar que tienen gran amplitud, altitud y viajan muy rápido. Son estas las características que dan el poder destructivo; en especial en aquellas zonas vulnerables.

Se pueden producir por diversas causas: la ruptura brusca de un bloque del fondo marino, las vibraciones de la corteza terrestres en el fondo marino por un evento sísmico o por grandes erupciones volcánicas ocurridas en las profundidades del océano o en islas de formación volcánica.

Asimismo, se manifiestan dos tipos de manifestaciones:

- *El desplazamiento de las olas hacia los littorales*, las cuales van perdiendo velocidad y fuerza en la medida en que va descendiendo el fondo marino.
- *Aunque pierda fuerza* un tsunami puede desbordar las aguas e inundar tierras a varios kilómetros sobre su litoral. Esta

condición se presenta si se tiene una condición geográfica que lo ayuda.

- **Deslizamientos.** Fenómenos topográficos en los que todo lo que se encuentra en la superficie terrestres tales como el suelo, roca, arena, etc., se desplaza de las partes altas de un cerro hacia las partes bajas.

Se han determinado dos tipos de movimientos. Los movimientos rápidos que se dan en pendientes muy empinadas y en donde no existe sobrecarga de agua. En estos derrumbes se encuentran los desprendimientos, que puede ser por deslizamiento de rocas, tierra y escombro, y el desprendimiento por corrimiento que se forman por un derrumbe y en un trecho muy corto.

Asimismo, los flujos de lodo, que son una mezcla de rocas, tierra y agua que se desprenden de un cerro árido después de ocurrida una precipitación intensa. Son movimientos muy violentos al no haber vegetación que pueda contener y amortiguar la velocidad y fuerza del desplazamiento.

Finalmente, un hundimiento que es un movimiento rápido donde un manto de rocas desciende violentamente. La característica principal de este evento es que origina otros desplomes sucesivos formando abruptas pendientes. Puede ser causado por la caída de fuertes y continuas lluvias sobre una masa rocosa creando de esta manera una sobrecarga.

El otro tipo de movimientos son los movimientos lentos, y en el que encontramos más comúnmente el resbalamiento. Se da por períodos muy largos y se movilizan en forma lenta y continua.

Nos resulta importante en este punto aclarar el término *huaico* que se utiliza frecuentemente en el Perú para describir las avalanchas y deslizamientos de tierra. Un huaico tiende a producirse en las quebradas donde llueve constantemente o cuando se ocasionan precipitaciones torrenciales y durante el mismo, una gran cantidad de terreno de las laderas aledañas se desprende y arrastra agua y muchas veces puede acompañarse de un violento flujo de

escombros. Asimismo, las zonas donde ya se han presentado huaicos con anterioridad tienden a ser más susceptibles a que pueda volver a ocurrir. (Perú21, 2015)

- **Inundaciones:** Este desastre es de origen hídrico, y resulta uno de los riesgos más frecuentes en nuestro país debido a que en los márgenes de los ríos es común encontrar asentamientos humanos y construcciones y cultivos. Ante esto, queremos hacer un paréntesis al indicar que la mayoría de damnificados del Fenómeno del Niño del 2017 fueron afectados por esta problemática a la que, hasta la actualidad, no dan una solución.

Una inundación es un aumento anormal en el nivel de las aguas, lo cual provoca el desborde de los ríos y la cobertura temporal de las superficies de las tierras ubicadas en su margen. Las principales causas son de carácter natural:

- Lluvias persistentes en la misma zona durante cierto lapso de tiempo.
- Lluvias fuertes presentadas en tiempo corto.
- Ascenso repentino de las mareas.
- Rompimiento de una represa al presentarse una sobrecarga en el aumento del caudal de las aguas.

En los tipos de inundaciones encontramos las *predecibles*, que, como dice su nombre, se presentan anualmente en cierta época y que se producen por precipitaciones densas; y las *impredecibles* que, por diversas razones meteorológicas, la precipitación fue mayor a la que se esperaba.

- **Meteorológicos.** Aquellos que se manifiestan a través de vientos, lluvias, tormentas eléctricas y sequías.

4.2. Fases de los desastres

Para Calderón (s/f) las reacciones humanas ante la ocurrencia de hechos

traumáticos se presentan en tres periodos en el que se registran reacciones específicas:

- a) **Periodo de pre-impacto.** El cual se presenta cuando existen posibilidades que un desastre ocurra. En la fase de amenaza se inicia cuando los medios de comunicación u otras personas alertan a la comunidad, generando niveles de ansiedad y estrés. Es importante recalcar que la experiencia individual posterior se refleja de alguna manera en qué comportamientos se asumieron durante este periodo. En la fase de alerta, es el estado de vigilia en que se encuentran las personas ante la inminente situación de desastre que podría ocurrir.
- b) **Periodo de impacto o choque.** En este periodo se presentan reacciones psicológicas que dependerán mucho de la continuidad de la misma. En ese caso, a nivel individual algunas personas presentaran problemas para adaptarse y hacerle frente a la situación; mientras que nivel colectivo, es común que se fortalezca la red social de ayuda.
- c) **Periodo post-impacto.** Es en esta fase en donde todas las víctimas a nivel individual y colectivamente, deberán enfrentarse a las contingencias de vivir diariamente frente a un ambiente que ha cambiado.

Se presenta la ayuda por parte del Gobierno y otras entidades; así como en el campo de salud mental, cobra una mayor importancia dar una atención inmediata e integral a las comunidades y a las personas que se encuentren más vulnerables.

4.3. Comportamiento y reacciones de la población ante situaciones de desastre

4.3.1. Los protagonistas de un desastre

4.3.1.1. Las Víctimas

Según García (2008), antiguamente se pensaba que las personas víctimas de desastres naturales eran todas aquellas que habían sufrido una lesión o pérdida.

No obstante, ya en los últimos años, investigadores tomaban en cuenta que se les debe clasificar también como víctimas todas aquellas personas que permanecieron “*ocultas de los desastres*”. De esta manera, el autor señala que, en una primera instancia se deben considerar a todas aquellas personas que durante y después del impacto han sufrido, tales como: las víctimas con lesiones o pérdidas, los testigos presenciales, el personal médico y las unidades de rescate, quienes pueden llegar a experimentar estrés u otras reacciones psicológicas similares.

Es importante recalcar que, según la definición de la Real Academia Española, una víctima es aquella “*persona que padece daño por culpa ajena o por causa fortuita*”; además, también está referida a aquella “*persona que muere por culpa ajena o accidente fortuito*”. Ante ello, podemos determinar que el término *víctima* engloba a quienes resultaron heridas físicamente o que murieron; lo que resulta refutable a lo mencionado en el párrafo anterior, donde determinamos que este término debe comprender a muchas más personas que han estado involucradas durante y después del desastre.

Por este motivo, tomaremos la clasificación de la tipología de víctimas propuesta por Taylor y Frazer (1981) (Figura 4), en el que plantean seis niveles de víctimas:

- a) **Víctimas primarias:** referidas a todas aquellas personas que han estado expuestas al impacto del evento.
- b) **Víctimas secundarias:** que corresponden a familiares y amigos de las víctimas primarias.
- c) **Víctimas de tercer nivel:** que están conformados por el personal de rescate y rehabilitadores.
- d) **Víctimas de cuarto nivel:** quienes se encargan del cuidado de los miembros de la comunidad más allá del área de impacto.
- e) **Víctimas de quinto nivel:** personas que, aun no estando envueltas directamente en el área del impacto, pueden desencadenar reacciones psicológicas. Por ejemplo: quienes ven las noticias por televisión.
- f) **Víctimas de sexto nivel:** referidas a todas aquellas personas, que deberían haber sido víctimas primarias, pero que, por cuestiones externas, no lo fueron. Asimismo, se incluyen en este nivel todas las personas

indirectamente implicadas.

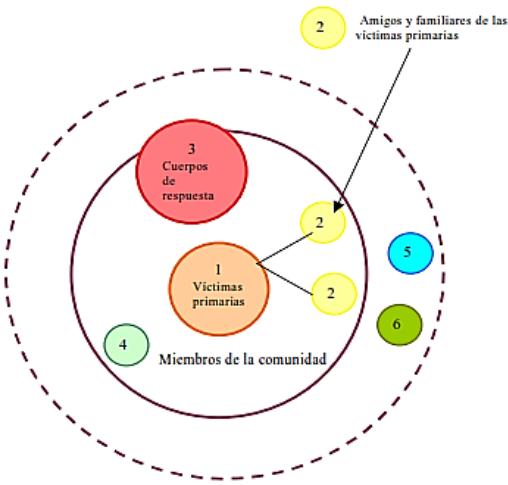


Figura 3: Tipología de las víctimas de desastres.

Fuente: Taylor y Frazer (1981, en García, 2008)

4.3.2. Respuestas psicológicas de las personas a situaciones de desastres

Para García (2008), todo desastre constituye un acontecimiento traumático en la vida de las personas afectadas; este se puede manifestar a través de un desequilibrio psicológico y una indiscutible crisis, amenazando la integridad biopsicosocial del individuo, y por consecuencia, de la comunidad.

El modelo de estrés que fue adoptado por Elliot y Eisdorfer (1982) considera 4 pilares al comprender la respuesta de los sujetos respecto a un suceso vital traumático. Estas son:

1. Activadores/estresores
2. Reacciones (referidas a las respuestas psicológicas al activador)
3. Consecuencias
4. Mediadores

Asimismo, es importante mencionar que se consideran los factores estresantes (las amenazas) aquellas condiciones que producen reacciones físicas o psicosociales. En este caso, sería el impacto del evento (terremoto, huaycos, inundaciones); los cuales provocarían una serie de reacciones o consecuencias psicológicas.

Respecto a lo anterior es importante mencionar lo referido por Salomón (1989, en

García, 2008), quien diferencia las reacciones y las consecuencias; y es que ambos términos resultan evidentemente parecidos. No obstante, el autor intenta diferenciar las respuestas transitorias de los efectos prolongados. Para ello, define que una *reacción* al trauma es una respuesta normal al evento. En tanto, las consecuencias del desastre serían todas aquellas que podrían devenir en efectos psicológicos que persisten por un tiempo más extendido.

García (2008) propone un modelo que pretende explicar la respuesta de las personas a situaciones traumáticas basado en los modelos presentados por Elliot y Esidorfer (1982) (Figura 4)

En primer lugar, este modelo considera que, para que se produzca un desastre, es necesario que este evento impacte en una comunidad vulnerable en este caso, se habla de un desastre natural. Si fuera el caso, el impacto ocasionaría una serie de reacciones y consecuencias psicológicas mediadas por factores que los pueden modular.

Los mediadores planteados por Elliot y Eisdorfer (1992, en García, 2008), se agrupan en los siguientes modelos:

- a) *Variables personales y sociales*: Según indica García (2008): “*las personas que afrontan mejor las situaciones críticas son aquellas que presentan las siguientes características: sentido del humor, habilidades en la resolución de problemas, sensación de control, participación con la situación que ocurre, autoeficacia, flexibilidad para adaptarse a cambios y cohesión social*”. Asimismo, se toma en cuenta el papel importante que juega el apoyo social, como un amortiguador al efecto negativo de los estresores que experimenta una persona.
- b) *Variables culturales*: Referidas a todas aquellas variables que tienen que ver con características del evento, como, por ejemplo: el alcance, número de víctimas, etc. El contexto cultural donde ocurre un desastre y todos aquellos aspectos que tienen que ver con las condiciones y respuestas post desastre.

No obstante, según García, Jaramillo, Martínez, Valenzuela & Solar (2013), la proporción de personas que desarrollan trastornos psicopatológicos tras estas experiencias resultan menor que quienes no desarrollan estas consecuencias; lo cual concluye que no siempre los desastres naturales traen

consigo secuelas negativas o trastornos.

De la misma manera, para Fouc y Sánchez (2002) y Sigales (2006), un evento traumático no implica necesariamente una consecuencia negativa; al contrario, podría representar una situación que el individuo enfrente con total normalidad e incluso direccionarla hacia una situación de crecimiento personal (afrontamiento positivo) denominado “crecimiento pos-traumático”.

Y en este último punto, es importante hacer hincapié pues numerosos estudios han indicado que una crisis vital, puede ofrecer gran posibilidad para el cambio personal positivo. Ante ello, Tedeschi y Calhoun (2004, en Saccinto, 2013) apuntan que un crecimiento postraumático es un cambio en las personas que no sólo debe ser entendido como la capacidad de resistir ante las circunstancias, sino que es implicaría movimientos más allá de los niveles pre-traumáticos de adaptación. En este sentido, estaríamos hablando a que el individuo no volvió a su estado originario, sino que resulta una experiencia de mejoría personal muy profunda.

Asimismo, el optimismo, el apoyo social, el ser religioso y las estrategias de afrontamiento orientadas a la reformulación de la situación, la aceptación y el uso de espiritualidad como forma de afrontar la situación están muy asociadas al CPT. (Saccinto, 2013)

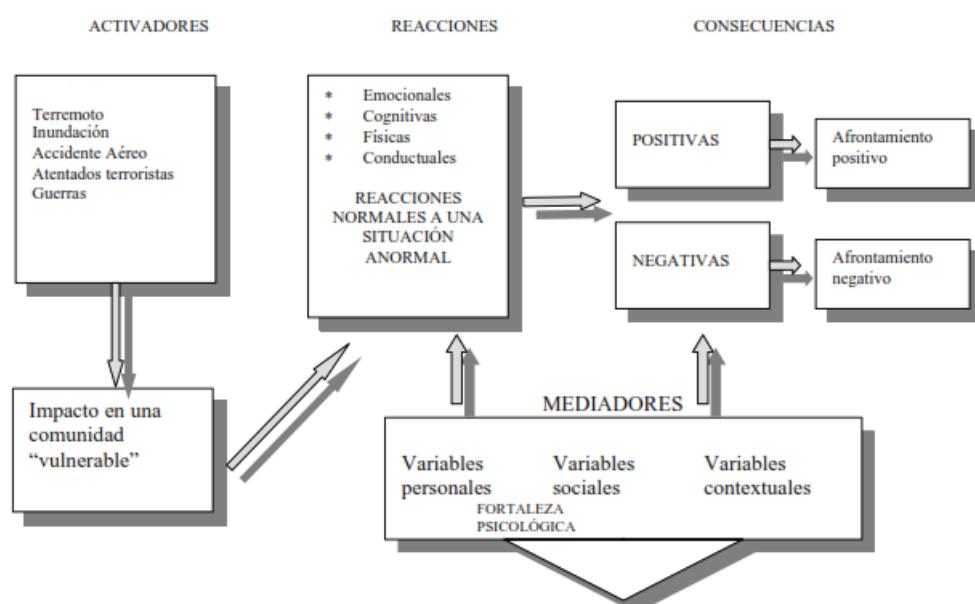


Figura 4: Modelo de respuesta de las víctimas a un evento traumático

Fuente: García (2008)

4.3.3. Reacciones psicológicas de las víctimas primarias

Como hemos explicado anteriormente, un desastre natural produce un profundo impacto en los sobrevivientes. Es común entonces, observar estos temores generalizados, un estado de angustia y desconcierto y conductas que constituyen, como sabemos, parte de una reacción post-evento.

Sin embargo, la mantención de estas conductas a través del tiempo y su intensidad pueden influir a que estas puedan resultar poco adaptativas y hasta nocivas; siendo el trastorno más estudiado, entre otros, el estrés post traumático.

Según García (2008), una de las primeras reacciones que presenta una persona que haya sido amenazada su vida o la de un ser querido, es la de negación o sensación de irrealidad. Esta, actuaría como un mecanismo de defensa en cuanto al dolor.

Asimismo, el autor presenta un listado de reacciones que resultan *frecuentes* ante situaciones de desastres:

- a) *Reacciones emocionales*: Dentro de los cuales se encuentran el shock, el miedo, dolor, enfado, resentimiento, vergüenza, culpa, indefensión, desesperanza, sensación de vacío, disminución de la capacidad para sentir interés, placer o afecto. Por otro lado, se observa sentimientos de heroísmo y de invulnerabilidad, identificación con los fallecidos, sentimientos de agradecimiento por estar vivo y mal humor.

Asimismo, se ha observado a larga duración los trastornos ansiosos.

- b) *Reacciones cognitivas*: entre las que se encuentran: la confusión, desorientación, indecisión, preocupación, disminución de la atención, problemas de concentración, pérdidas de memoria, recuerdos intrusivos, flashbacks (comunes en los EPT), autoculpabilización, dificultad para actuar de manera lógica, solucionar problemas y tomar decisiones. Asimismo, se observa pérdida de objetividad, de habilidades para conceptualizar alternativas y priorizar tareas.

Por otro lado, se ha observado “*ilusión de posición central*” que la denomina Cohen (1999) como la creencia que tienen las víctimas al

pensar que son los únicos afectados en el desastre y los que se han llevado la “peor parte”. Paralelamente, también es común la culpabilidad por ser los únicos sobrevivientes a costa de la muerte de otras personas.

Puertas (1997, en García, 2008) indica que es frecuente la necesidad por parte de las víctimas de contar una y otra vez las experiencias vividas, así como ventilar las emociones que trajeron consigo el desastre.

Del mismo modo, es importante apuntar que numerosos estudios indican que luego de un desastre natural, se alteran profundamente las creencias que las personas tienen sobre sí mismas, sobre el mundo y sobre los demás (García, 2008). El evento catastrófico constituirá un trauma en la medida que impacte en las creencias básicas de las personas, desencadenando mecanismos psicológicos con el objetivo de volver a construir dichas creencias.

Dentro de estos mecanismos se encuentran lo que anteriormente se refirió en cuanto a la necesidad de compartir socialmente la emoción (Puertas, 1997, en García, 2008). Asimismo, se observa la presencia de rumiación frente a la necesidad de revisar y/o restablecer las creencias y supuestos subjetivos que se tienen frente al mundo y que han sido resquebrajados por el suceso traumático. De esta manera, la rumiación constituye una forma de cómo las víctimas llegan a procesar el trauma; asimismo, el traducir la experiencia emocional en un lenguaje social, permitirá reconstruir las premisas básicas o sociales, fomentando la transmisión del sentir común y la construcción de una atmósfera emocional colectiva. (García, Jaramillo, Martínez, Valenzuela y Cova, 2013)

- c) *Reacciones físicas:* en este aspecto es frecuente observar los síntomas propios del estrés entre los cuales se encuentran: respiración irregular, aumento de presión sanguínea, sudor frío, dolor de cabeza, estrechamiento del campo visual, fatiga, vértigo, etc. Asimismo, se observa insomnio u otras complicaciones en el sueño, sobresalto y cambios en la alimentación.
- d) *Reacciones interpersonales:* se ha observado cambios en las relaciones de pareja, amigos, en el trabajo; así como desconfianza, aislamiento,

sentimientos de rechazo sobre controladores e hipercríticos.

En este punto, nos resulta necesario hacer hincapié en los referido por Erickson (1976, en García 2008) y citado por Calderón (s/f), quien identifica cuatro fases psicológicas que suceden después del impacto de un desastre:

- *La fase heroica* en donde las personas desarrollan actitudes para salvar la vida y la propiedad, se da un aumento de altruismo y de solidaridad.
- *Luna de miel* que puede extenderse hasta seis meses después, donde existe un sentimiento de solidaridad y las víctimas presentan buenas expectativas con respecto a las ayudas que les prometen las instituciones; lo que resulta común en el Perú luego de un desastre natural.
- *Periodo de desilusión* que llega a extenderse desde los dos meses hasta los dos años después del evento. Luego que las víctimas perciben que no van a seguir recibiendo ayuda o consideran sentimientos de frustración, fracaso, rabia y enfado. Es lo que se ha venido llamando “*segundo desastre*”; haciendo referencia a las consecuencias de índole emocional que se derivan de la desorganización social de una comunidad destruida por un desastre.
- *Periodo de reconstrucción* en el que los individuos y las comunidades toman la responsabilidad de solucionar sus necesidades básicas vivienda, educación, empleo y salud. Además, se produce una sensación de extrañeza ante la pérdida de un sistema familiar y del entorno en general.

4.3.4. Reacciones psicológicas de las familiares de las víctimas primarias

Como anteriormente mencionamos en el desarrollo de este marco teórico, es importante mencionar que hay un gran impacto emocional que sufren los

familiares afectados. Parte de ellos, acuden al lugar del desastre muchas veces con gran carga emocional para poder reconocer a algún familiar o amigo fallecido, para buscar o tratar de localizar a algún desaparecido o acompañar a un herido. Para García (2008), este sentimiento de sufrimiento y ansiedad puede llegar a superar muchas veces a las víctimas que han sobrevivido con daños menores.

4.3.5. Consecuencias psicológicas post-desastre

Para Calderón (s/f) en la fase de post-impacto, las víctimas deben enfrentarse a la realidad de tener que vivir en un ambiente que ha cambiado de forma radical, lo cual desencadena en cierta forma una sensación de *desarraigo*, lo cual se sustenta en algún tipo de pérdida.

Romero y Morales (1992) encontraron en su estudio sobre las reacciones psicológicas de víctimas de una inundación que de las 20 personas que sufrieron entre pérdidas familiares y materiales, luego de 9 meses del desastre, el control percibido, la esperanza y la autoestima no constituyan diferencias respecto al grupo control. Sin embargo, si encontraron que mostraban mayor índice de depresión que el grupo control.

Asimismo, se encontró que las parejas que perdieron a sus hijos mostraron deterioro en sus relaciones interpersonales, mientras que 13 de las víctimas estudiadas afirmaron que a consecuencias de la tragedia las relaciones con sus familiares y amigos se habían tornado más cercanos.

Por otro lado, hallaron que, como medio de aceptación, las víctimas se comparaban con aquellas personas que en general tuvieron *peor suerte* y que sirvieron, en perspectiva, para el proceso de recuperación psicológica.

Saccinto (2013) por su parte, estudió la experiencia de las personas que vivieron situaciones de desastres a través del análisis de las respuestas emotivas y comportamentales que están relacionadas al desarrollo del estrés pos-traumático o al crecimiento post-traumático.

Se llegó a la conclusión que es posible que las personas afectadas puedan poner en marcha un proceso de cambio hallando en ellos una experiencia de crecimiento positiva tales como el descubrimiento de tener más fuerza personal o de la que se imaginaba, una mayor valoración de la vida y un

cambio de prioridades. No obstante, indica que para que ocurra este cambio de esquemas sería necesario experimentar un previo nivel de desajuste que sería producido por la vivencia traumática. A ello, se halló que el pánico resulta ser una variable que promueve el crecimiento pos-traumático y la percepción de autoeficacia durante la situación de emergencia podría reducir los síntomas de estrés pos-traumático.

Finalmente, indica que siempre se debe considerar que, aunque lo arriba descrito pueda ser considerado como un motor de cambio, para algunas víctimas la experiencia puede resultar devastadora y con consecuencias psicológicas permanentes.

Para García (2008), la disminución de la sintomatología y el reajuste dependerá, entre otras variables, del contexto generado después del desastre. Asimismo, indica que son 5 los efectos psicológicos encontrados en víctimas de desastres naturales.

- a) Estrés pos-traumático: que aparece cuando una persona ha sido testigo o sufrido alguna amenaza para la vida de uno mismo o de otra persona.
Es importante apuntar que el porcentaje de personas con TEP varía respecto al tipo de desastre y la cantidad de pérdidas. Asimismo, el autor indica que muchas de las críticas realizadas a las investigaciones sobre el TEP es que se encuentran generalizadas en poblaciones como América, África y Asia. Ante ello, apunta que los síntomas de hiperactivación y respuestas fisiológicas se encuentran con más frecuencia en poblaciones occidentales, orientales y latinoamericanas, mientras que la evitación que está más ligada a formas de afrontamiento culturales, es menos frecuente en poblaciones mayas y asiáticas.
- b) Depresión y suicidio: dificultades en el sueño, pérdida de apetito, sensación de minusvalía, etc.
- c) Trastorno de ansiedad: relacionada principalmente en la sensación de irritabilidad, trastornos del sistema nervioso vegetativo manifestados en diarrea, sudoraciones, entre otros síntomas.
- d) Reacciones de adaptación

- e) Abuso y dependencia de drogas y alcohol

4.3.6. Factores que modulan los efectos psicológicos de las víctimas

4.3.6.1. Factores relacionados con la persona y su entorno

Para la OPS (2006) el impacto psicosocial que tiene un desastre depende de las características de personalidad y la vulnerabilidad individual de las mismas. Para ello, se valora en primera instancia la personalidad de los individuos y su capacidad de afrontamiento ante eventos que resulten catastróficos. Para ello, podemos encontrar debilidades, pero, también muchas fortalezas que podrían ser un motor para poder estimularlas.

También, influye de sobremanera las condiciones preexistentes de los grupos más vulnerables, como los niños y adolescentes, quienes aún no han podido construir defensas suficientes para enfrentar las adversidades y han de necesitar apoyo externo.

Asimismo, en los ancianos el sentimiento de desesperanza y la aparición de afecciones físicas o emocionales pueden ocasionar dependencia y sentimientos de minusvalía lo cual disminuye su capacidad de afrontamiento.

Otro grupo vulnerable son las mujeres, quienes están sometidas a condiciones sociales más adversas en relación a los varones.

Asimismo, es importante apuntar que la aparición de múltiples situaciones traumáticas en individuos bien estructurados y emocionalmente fuertes pueden debilitar sus defensas y hacerlos más vulnerables ante un nuevo evento traumático que ocurra antes de haber podido recuperarse.

En tanto, García (2008) indica que un estrés pre-existente puede incrementar el riesgo del impacto psicológico, así como una psicopatología preexistente.

Asimismo, es evidente que los desastres tienen mayor impacto en las personas de bajos recursos económicos que tienen limitaciones de acceso a servicios sociales, tales como a los de salud. Además, los grupos sociales que han sufrido situaciones adversas repetitivamente suelen ser o los más vulnerables ante estrategias de afrontamiento desadaptativas (OPS, 2006); o si tuvieron resultados exitosos, podrá generar en ellos capacidades de afrontamiento y habilidades para enfrentarse al trauma. (García, 2008).

Respecto a lo anterior, es importante indicar que las habilidades de afrontamiento puede resultar un factor protector, como ya hemos referido, para un crecimiento pos-traumático.

4.3.6.2. Factores relacionados con el evento

Para la OPS (2006), resulta importante conocer la naturaleza del evento traumático para conocer el impacto psicosocial del mismo. Ante ello, apunta que sin duda producirá un mayor impacto los eventos inesperados. Por ejemplo, los terremotos que, en su mayoría, generan sentimientos de impotencia y reacciones emocionales los ocasionados. Los originados por los hombres, como los conflictos armados o actos de terrorismo que potencia el miedo y la ansiedad; asimismo los que implican una situación de estrés prolongada, como es el caso de eventos de secuestros o las personas que viven en la cercanía de volcanes con posibilidades de erupción; en este caso, generalmente la gente se siente sin posibilidad de escape.

Respecto al mismo, García (2008) compila algunos factores que desencadenan más ansiedad y problemas para la recuperación de las víctimas. A continuación, se puntualizarán los que parecen tener relación con la presente investigación:

- Tipos de desastre: los desastres tecnológicos o causados por los humanos resultan ser más estresantes para las víctimas y para los trabajadores; ello por la percepción de los sujetos que piensan que pudieron haber prevenido. Así aparecen sentimientos de enfado y culpa.
- La naturaleza del agente destructivo: si el evento es percibido y es conocido (por ejemplo, un río que se desborda periódicamente) puede tener menos impacto psicológico.
- El grado de incertidumbre y duración de amenaza: en este caso, el factor tiempo resulta una variable importante en la respuesta psicológicas. Si es un desastre que ocurre en periodos largos, como las inundaciones, parecen dejar más secuelas que las que finalizan rápido.

- Pérdidas: el grado de pérdidas que ha sufrido la persona es un indicador fundamental para su recuperación y reajuste.
- Estímulos traumáticos: el ver los cuerpos o ciertos olores o sonidos que aumentan el impacto del trauma.
- Alcance del evento: mientras más daños materiales, muertos y lesiones mayores, parece que existe mayor impacto psicológico.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

A. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo cuasi-experimental caracterizada por la manipulación deliberada de la variable independiente para observar su efecto y relación con las variables dependientes, de igual forma los sujetos no se seleccionaron al azar, ya que existen condiciones de selección que la muestra cumplió (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)

B. Diseño

Se utilizó el diseño con medida pre-test y pos-test, este diseño implica que se mida la conducta de la muestra antes (M1) y después (M2) de la administración del tratamiento (T). De modo que se puede establecer una comparación de una medida que estaba sujeta a la influencia de un tratamiento y una medida comparable que no estaba (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

2. SUJETOS

A. Población

La población de esta investigación está conformada por 325 estudiantes de secundaria de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica” en Uchumayo

B. Población de estudio

El diseño muestral usado fue no probabilístico intencionado. La muestra se eligió de forma controlada de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión definidas en el programa.

El total de la población fue informada por la directora de la institución educativa, de los cuales se escogió 23 estudiantes del tercero año de secundaria para que integrarán el grupo control y 25 estudiantes del cuarto año de secundaria para que conformarán grupo experimental.

Los criterios de inclusión y exclusión fueron los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Alumnos que hayan llenado correctamente el cuestionario en el pre y pos test.
- Alumnos que hayan estado, por lo menos una vez, expuestos a un desastre natural ocurrido en el año 2017.
- Se seleccionó el grupo control y experimental de acuerdo a los grados que hayan puntuado alto en el pre test aplicado.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que no hayan llenado correctamente el cuestionario en el pre y post test.
- Alumnos que no han estado expuestos a un desastre natural durante el año 2017.

- Alumnos del grupo experimental que no hayan asistido a todas las sesiones del programa de intervención.

Tabla 9: Distribución de la Muestra

Pre-test		Pos-test	
	Frecuencia	Porcentaje	
Tercero	23	47,9	23
Cuarto	25	52,1	25
Total	48	100,0	48

Tabla 10: Distribución de la muestra según sexo

Pre-test					Pos-test		
Sexo	Grado	Frecuencia	Nº	Porcentaje	Frecuencia	Nº	Porcentaje
Masculino	3ero:	11			11		
	4to:	13	24	50,0%	13	24	50,0%
Femenino	3ero:	12			12		
	4to:	12	24	50,0%	12	24	50,0%
Total		48	100.0		48	100.0	

Tabla 11: Distribución de la muestra según la edad

Grupo	Edad	Pre-test		Pos-test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Tercero	13	3	13,0	3	13,0
	14	13	56,5	13	56,5
	15	5	21,7	5	21,7
	16	2	8,7	2	8,7
	Total	23	100,0	23	100,0
Cuarto	14	1	4,0	1	4,0
	15	14	56,0	14	56,0
	16	10	40,0	10	40,0
	Total	25	100,0	25	100,0

3. INSTRUMENTO

Para la presente investigación se utilizó los siguientes instrumentos psicológicos:

A. El Inventory Sisco de Estrés Académico

- **Nombre del test:** El inventario SISCO de estrés académico
- **Autores:** Arturo Barraza Macías
- **Año:** 2007
- **Tiempo:** Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aproximadamente
- **Ámbito de aplicación:** Desde los 13 a 20 años de edad
- **Administración:** Auto-administrado. Se puede aplicar de manera individual o grupal.

a. Descripción del instrumento

El inventario SISCO para estrés académico está formado por 31 ítems, los cuales se encuentran compuestos por tres dimensiones: estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento y están estructurados de la siguiente manera:

- El primer cuestionamiento es el filtro para identificar a los estudiantes que se encuentran estresados
- La segunda pregunta permite conocer el nivel de estrés autopercibido
- La tercera involucra la información sobre la variable independiente (estresores)
- La cuarta nos da a conocer la variable independiente (los síntomas tanto físicos, psicológicos y comportamentales)
- Para finalizar con las estrategias utilizadas para enfrentar el estrés percibido por los estudiantes

Asimismo, evalúa cada pregunta utilizando los siguientes criterios:

a. El estrés académico como variable general o teórica

- Porcentaje de alumnos que presentan estrés académico (pregunta número uno)
- Nivel de intensidad del estrés académico (pregunta numero dos)
- Frecuencia del estrés académico (índice compuesto obtenido con la media general de todos los ítems que constituyen las preguntas tres, cuatro y cinco)

b. Dimensiones, variables intermedias o componentes del estrés académico

- Frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta tres).
- Frecuencia con que se presentan los síntomas (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cuatro).

- Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cinco)

c. Indicadores o variables empíricas del estrés académico

- Frecuencia con que cada una de las demandas del entorno que explora el inventario son valoradas como estresores (índice simple obtenido de la media en el ítems/estresor respectivo).
- Frecuencia con que se presenta cada uno de los síntomas que explora el inventario (índice simple obtenido de la media en el ítems/estresor respectivo).
- Frecuencia con que se presenta cada uno de las estrategias de afrontamiento que explora el inventario (índice simple obtenido de la media en el ítems/estresor respectivo).

b. Instrucciones

Se entrega el test al estudiante y tendrá que responder marcando una de las cinco opciones de respuesta:

- 1: Nunca
- 2: Rara Vez
- 3: Algunas Veces
- 4: Casi Siempre
- 5: Siempre.

c. Normas de calificación

Para obtener la calificación se toma en cuenta estas condiciones:

- Para la corrección del inventario se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos contestados 23 ítems.
- El puntaje de las áreas se obtiene sumando los puntajes de los ítems que la conforman

- Para obtener el puntaje total, se suman las cinco áreas
- Se transforma el puntaje en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicado la media obtenida por 25

d. Interpretación de los resultados

Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo general

Baremo	
Puntaje Porcentual	Nivel
0 – 33	Leve
34 – 66	Moderado
67 – 100	Profundo

Asimismo para obtener la calificación para las dimensiones se toma en cuenta el siguiente baremo específico

Baremo específico	
Puntaje Porcentual	Nivel
0 – 25	Rara vez
26 – 50	Algunas veces
51 – 75	Casi siempre
76 – 100	Siempre

e. Validez y confiabilidad

Para verificar la validez del instrumento se recolectó evidencia basada en la estructura interna del cuestionario a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos controlados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007).

Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico. Con base en la teoría clásica de los test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del inventario SISCO del estrés académico las estrategias de confiabilidad por mitades de 0.87 y el alfa de Cronbach de 0.90, es decir los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

B. Cuestionario

Se elaboró un cuestionario de siete ítems y con preguntas para llenar, que serán llenadas según el criterio de cada estudiante, además se tendrá en cuenta las experiencias que ha tenido al estar expuesto a un desastre natural y como ha experimentado el huaico ocurrido en Uchumayo.

C. Programa dirigido a estudiantes para disminuir el estrés académico denominado “Aprendo a Estudiar sin Estrés”

El programa de intervención “Aprendo a Estudiar sin Estrés” fue creado por las bachilleres Yuly Huisa Quispe y Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar con la finalidad de disminuir el estrés académico en estudiantes después de un desastre natural y fue realizado en el modelo cognitivo conductual.

Asimismo, este programa está basado en el “Programa de intervención psicológica frente a desastres naturales en centros educativos” proporcionado por la Consejería de Educación, Formación y Empleo en España, del cual nos guiamos en una parte de la investigación en que no se dio un enfoque claro del estrés académico que desarrollan los estudiantes en los colegios.

a. Descripción del programa

Las sesiones del programa son teóricas y estarán acompañadas de dinámicas que ayudarán a interactuar a los estudiantes. Seguidamente tendrán que formar grupos para que los estudiantes trabajen, colaboren y aprendan el tema de cada sesión. Posteriormente en las hojas de trabajo fortalecerán lo aprendido en la teoría y las cartillas implementarán la sesión con información trascendente.

b. Sesiones del programa

El programa consta de 16 sesiones que serán aplicadas dos veces a la semana y cada sesión tendrá una duración de treinta minutos aproximadamente. Además cada taller tendrá un objetivo que servirá de guía sobre el tema a tratar y materiales adecuados para cada sesión, los cuales están distribuidos de la siguiente manera:

- **Sesión N°1 :** “Aprendiendo Sobre Desastres Naturales”

Objetivo : Conseguir que los estudiantes obtengan información sobre los desastres naturales

Materiales : Hojas bond

Lapiceros

Cañón multimedia

Laptop

Videos

Imperdibles

Papeles de colores

Cartilla N°01“Conozcamos los desastres”

- **Sesión N°2 :** “Aprendiendo Sobre Desastres Naturales”

Objetivo : Fortalecer nuestros conocimientos sobre la importancia de los desastres naturales

Materiales : Aula de clase

Cañón multimedia

Laptop

Plumones

Pizarra

Videos

Notas de prensa

Hojas bond

Cartilla N°02 “Manejando información desconocida en clase”

- **Sesión N°3 :** “Conociendo el Estrés”

Objetivo : Conocer los efectos fisiológicos y psicológicos después de un desastre natural

Materiales : Plumones

Pizarra

Imágenes

Cartilla N°03 “Conoce a tu enemigo”

- **Sesión N°4** : “Conociendo el Estrés”

Objetivo : Conocer los efectos conductuales después de un desastre natural

Materiales : Plumones

Paleógrafos

Pizarra

Borrador

Recortes de cartulina

Cartilla N°04 “Consecuencias del estrés en nuestra conducta”

- **Sesión N°5** :“Manejando mis Emociones”

Objetivo : Conseguir que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones

Materiales : Hojas bond de colores

Cañón multimedia

Laptop

Plumones

Pizarra

Hoja de trabajo N°01: Escribe una situación en donde hayas perdido el control

Hoja de trabajo N°02: Como pierdo el control

Cartilla N°05 “El autocontrol de las emociones”

- **Sesión N°6** :“Técnicas para manejar el Estrés”

Objetivo : Aprender técnicas específicas para hacer frente a situaciones estresantes.

Materiales : Hojas bond de colores

- Plumones
Pizarra
Borrador
Cartilla N°06 “Lee con atención la siguiente información”
- **Sesión N°7 :**“Aprendo a Relajarme”
- Objetivo :** Aprender a disminuir el estrés utilizando la técnica de relajación progresiva de Jacobson
- Materiales :** Copias
Pizarra
Lapiceros
Plumones
Cartilla N°07 “Algunas actitudes para controlar el estrés”
Hoja de trabajo N°03: Técnica de relajación progresiva de Jacobson
- **Sesión N°8 :**“Practico mis Técnicas de Relajación”
- Objetivo :** Aprender nuevas técnicas de relajación en clase
- Materiales :** Música de relajación
Un reproductor de sonido
Imágenes
Plumones
Hoja de trabajo N°04: Respiración profunda
Hoja de trabajo N°05: Reconociendo mis emociones
Hoja de trabajo N°06: Reestructuración cognitiva
- **Sesión N°9 :**“Practico mis Técnicas de Relajación en Clase”
- Objetivo :** Practicar mis nuevas técnicas de relajación en clase
- Materiales :** Música de relajación
Un reproductor de sonido
Hojas bond
Lapiceros
Hoja de trabajo N°07: Reestructuración cognitiva
- **Sesión N°10:**“Manejando Pensamientos Negativos”

Objetivo : Controlar los pensamientos negativos en los estudiantes

Materiales : Cañón multimedia

Laptop

Pizarra

Plumones

Cartilla N°08 “Cómo eliminar pensamientos negativos de tu mente y vivir en paz para siempre”

Hoja de trabajo N°08: En el siguiente cuadro escribe los pensamientos negativos y positivos que has tenido en momentos de estrés

- **Sesión N°11:**“Tratando Situaciones Difíciles”

Objetivo : Conseguir que los alumnos controlen situaciones amenazantes

Materiales : Hojas bond

Plumones

Cañón multimedia

Laptop

Pizarra

Un dado de cartulina

Hoja de trabajo N°09: Practicando

Cartilla N°09 “Consejos para manejar el estrés”

- **Sesión N°12:**“Buscando Soluciones”

Objetivo : Lograr que los alumnos puedan afrontar el estrés con ayuda de nuevos conocimientos en la solución de problemas

Materiales : Hojas bond

Plumones

Pizarra

Copias

Hoja de trabajo N°10: En el siguiente ejercicio escribe dos problemas en donde no hayas podido solucionar eficazmente una dificultad

Cartilla N°10 “Algunos consejos para buscar soluciones”

- **Sesión N°13:**“Administrando mi Tiempo”
Objetivo : Lograr que los estudiantes organicen su tiempo para evitar el estrés
Materiales : Copias
Papelote
Pizarra
Lapiceros
Plumones
Hoja de trabajo N°11: Recordando
Hoja de trabajo N°12: Administrando mi tiempo
Cartilla N°11 “Claves para aprovechar mejor mí tiempo”
- **Sesión N°14:**“Administrando mi Tiempo”
Objetivo : Aprender a organizar mi tiempo de trabajo para disminuir el estrés académico
Materiales : Copias
Papelote
Hojas de periódico
Plumones
Pizarra
Lapiceros
Hoja de trabajo N°13: Administrando nuestro tiempo
Hoja de trabajo N°14: Escribe en orden tus tareas de la semana y deberás tener en cuenta lo siguiente
Cartilla N°12 “Estrategias para mejorar tu administración del tiempo”
- **Sesión N°15:**“Organizando mis Tareas”
Objetivo : Obtener conocimientos para organizar mejor mis tareas
Materiales : Papelotes
Hoja de trabajo N°15: Realiza un mapa mental de la siguiente lectura
Hoja de trabajo N°16: De la siguiente lectura realiza un mapa mental

Cartilla N°13 “Los mapas mentales tienen muchas ventajas para el aprendizaje y la vida diaria entre las cuales podemos destacar”

- **Sesión N°16:**“Organizando mis Tareas en Clase”

Objetivo : Lograr que los estudiantes tengan conocimientos para organizar su tarea

Materiales : Plumones

Cortes de cartulina

Pizarra

Hoja de trabajo N°17: De la siguiente información resume las partes importantes

Hoja de trabajo N°18: Ordena las actividades que tienes que desarrollar a la semana

Cartilla N°14 “No olvides recordar lo siguiente”

c. Procedimiento de aplicación

En cada sesión del programa se aplicó a los siguientes pasos:

- En cada sesión se brindará información teórica del tema a tratar
- Después de la teoría se efectuaran dinámicas divertidas para que los estudiantes interactúen
- Se enseñará el uso adecuado de diferentes métodos y técnicas
- Los estudiantes trabajarán en grupo
- Para complementar el taller se proporcionará hojas de trabajo, los cuales ayudarán a entender la sesión
- Se entregarán cartillas a los estudiantes con información importante
- Al terminar la sesión se dejara tareas para resolver en casa

4. PROCEDIMIENTO

A fin de cumplir con el logro de los objetivos y la comprobación de las hipótesis formulada en la presente investigación, se llevó a cabo los siguientes pasos:

- Se procedió a presentar la carta de presentación a la directora de la Institución Educativa N° 40088 “Reino de Bélgica” y se obtuvo la autorización para la realización del programa de intervención.
- En la institución educativa se coordinó con la directora y las tutoras de las dos clases el día de la aplicación del pre-test y cuestionario en los grados de tercer (grupo control) y cuarto año de secundaria (grupo experimental).
- La evaluación fue en forma colectiva, dando las instrucciones en forma verbal y las psicólogas permanecieron en el salón durante toda la evaluación para poder contestar cualquier duda o pregunta con respecto a los ítems.
- Despues de la evaluación se calificó los test de los estudiantes de las dos secciones y de acuerdo con los resultados obtenidos se escogió al cuarto año de secundaria (grupo experimental) para la aplicación del programa.
- Se conversó con la tutora del cuarto año de secundaria y se elaboró un cronograma para la aplicación de las sesiones al grupo experimental, las cuales tienen una duración de treinta minutos y tendrán lugar a la hora de salida del colegio.
- Al terminar las sesiones del programa se tomó el pos-test a los grados de tercer (grupo control) y cuarto año de secundaria (grupo experimental)
- Por último, se procedió con la calificación del pos-test de ambas clases.
- Los resultados obtenidos fueron codificados en una matriz para poder procesarlos estadísticamente.
- Para analizar estadísticamente la matriz datos se procedió a utilizar el paquete estadístico SPSS 21.
- Asimismo, se utilizó estadística descriptiva para hacer tablas cruzadas y para comparar el pre y post-test se manejó la prueba estadística de Wilcoxon

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

En el presente capítulo se muestran los resultados obtenidos en la investigación, a fin de ordenar los datos de las variables en relación a los objetivos y las hipótesis.

Los datos se presentan en tablas utilizando la estadística descriptiva, para identificar el nivel de estrés académico y su frecuencia según las dimensiones en los estudiantes del grupo control y experimental; asimismo mediante la prueba estadística de Wilcoxon se comparará el pre y pos-test para ver los resultados.

Tabla 12: Nivel de estrés académico en el pre-test de los estudiantes del grupo control y el grupo experimental

Niveles		Grupo	
		Control	Experimental
Leve	Recuento	2	2
	% dentro de Grupo	8,7%	8,0%
Estrés Moderado	Recuento	4	2
	% dentro de Grupo	17,4%	8,0%
Profundo	Recuento	17	21
	% dentro de Grupo	73,9%	84,0%
Total	Recuento	23	25
	% dentro de Grupo	100,0%	100,0%

a. Grupo = Control

p>0.05

b. Grupo = Experimental

En la tabla 12 se aprecia que el 73,9% de la muestra es decir, 17 estudiantes del grupo control presenta un nivel profundo de estrés, 4 estudiantes que reflejan el 17,4% muestran un nivel moderado y 2 estudiantes que representan el 8,7% manifiestan un nivel leve de estrés académico. Ello nos indica que más de la mitad del grupo control presenta un nivel alto de estrés académico.

Asimismo, en el grupo experimental se observa que 21 estudiantes que constituyen el 84,0% de la muestra manifiestan un nivel profundo, mientras que 2 estudiantes los cuales equivalen al 8,0% demuestran un nivel moderado y 2 estudiantes que se interpretan como el 8,0% presentan un nivel leve de estrés académico antes de empezar el programa; lo cual nos indica que más de la mitad del grupo experimental presenta un nivel alto de estrés académico.

Tabla 13: Frecuencia de estrés académico en el pre-test en la dimensión estresores académicos en el grupo control y el grupo experimental

Dimensión	Grupo	
	Control	Experimental
Estresores Académicos	Recuento	1 2
	% dentro de Grupo	4,3% 8,0%
	Recuento	6 1
	% dentro de Grupo	26,1% 4,0%
	Recuento	16 21
	% dentro de Grupo	69,6% 84,0%
Total	Recuento	0 1
	% dentro de Grupo	0,0% 4,0%
	Recuento	23 25
	% dentro de Grupo	100,0% 100,0%

a. Grupo = Control

p>0,05

b. Grupo = Experimental

En la tabla 13 se observa que, en cuanto a la frecuencia de estrés académico según la dimensión de estresores académicos, en el grupo control el 69,6% perciben casi siempre como estresores las demandas escolares, sin embargo, un 26,1% consideran algunas veces estresantes el ambiente escolar y el 4,3% rara vez. Por otro lado, en el grupo experimental 84,0% de estudiantes percibe las demandas académicas como estresores, mientras que 8,0% y 4,0% tienen rara vez y algunas veces manifiestan estrés respecto al entorno educativo, mientras que el 4,0% siempre se siente estresado. Ello nos indica que, en ambos grupos, la gran mayoría percibe como estresor la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo.

Tabla 14: Frecuencia de estrés académico en el pre-test en la dimensión de síntomas en el grupo control y el grupo experimental

Dimensión		Grupo	
		Control	Experimental
Síntomas (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales)	Rara vez	Recuento	2
		% dentro de Grupo	8,7% 16,0%
	Algunas veces	Recuento	15
		% dentro de Grupo	65,2% 36,0%
	Casi siempre	Recuento	4
		% dentro de Grupo	17,4% 44,0%
	Siempre	Recuento	2
		% dentro de Grupo	8,7% 4,0%
Total		Recuento	23
		% dentro de Grupo	100,0% 100,0%

a. Grupo = Control

p>0.05

b. Grupo = Experimental

En la tabla 14 se observa que, con respecto a la frecuencia de estrés académico según la dimensión síntomas en el grupo control se observa que el 65,2% indican que algunas veces sienten síntomas relacionados al estrés, mientras que el 17,4% y 8,7% demuestran que casi siempre y siempre tienen síntomas de estrés y el 8,7% rara vez tienen estos síntomas. En comparación con el grupo experimental se puede observar que el 44,0% de estudiantes casi siempre tienen síntomas relacionados al estrés, en cambio el 36,0% tienen algunas veces síntomas que tienden a ser estresantes, el 16,0% indicaron rara vez presentar estos síntomas y solo el 4,0% refirieron presentarlos siempre.

Aquí podemos observar que existen diferencias en cuanto a la sintomatología de estrés en ambos grupos; encontrándose que en el grupo control la mayoría solo lo presentan algunas veces, mientras en el grupo experimental un poco menos de la mitad casi siempre manifiesta reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Tabla 15: Frecuencia de estrés académico en el pre-test en la dimensión estrategias de afrontamiento en el grupo control y el grupo experimental

Dimensión		Grupo	
		Control	Experimental
Estrategias de Afrontamiento	Rara vez	Recuento	3 2
	Rara vez	% dentro de Grupo	13,0% 8,0%
	Algunas veces	Recuento	5 11
	Algunas veces	% dentro de Grupo	21,7% 44,0%
	Casi siempre	Recuento	12 12
	Casi siempre	% dentro de Grupo	52,2% 48,0%
Total	Siempre	Recuento	3 0
	Siempre	% dentro de Grupo	13,0% 0,0%
		Recuento	23 25
		% dentro de Grupo	100,0% 100,0%

a. Grupo = Control

p>0.05

b. Grupo = Experimental

En la tabla 15 se puede observar con respecto a la frecuencia de estrés académico según la dimensión de estrategias de afrontamiento en el grupo control que el 52,2% hacen uso casi siempre de estrategias de afrontamiento para combatir situaciones generadoras de estrés, el 21,7% demuestran algunas veces utilizar estrategias para combatir el estrés y el 13,0% muestran siempre y rara vez recurrir a estas estrategias.

Por otro lado, en el grupo experimental el 48% hace uso casi siempre de dichas estrategias de afrontamiento, el 44,0% señala algunas veces manejar estas estrategias para evitar el estrés y solo 8,0% rara vez refirieron utilizarlas

Tabla 16: Nivel de estrés académico en el pos-test en los estudiantes del grupo control y el grupo experimental

Niveles		Grupo	
		Control	Experimental
Estrés	Leve	Recuento	0 3
		% dentro de Grupo	0,0% 12,0%
	Moderado	Recuento	5 11
		% dentro de Grupo	21,7% 44,0%
	Profundo	Recuento	18 11
		% dentro de Grupo	78,3% 44,0%
Total		Recuento	23 25
		% dentro de Grupo	100,0% 100,0%

a. Grupo = Control p>0,05 p<0,05

b. Grupo = Experimental

En la tabla 16 se observa que luego de aplicar el programa de intervención y aplicado el post test, el 78,3% del grupo control es decir, 18 estudiantes mantenía un nivel profundo de estrés académico y 5 estudiantes los cuales equivalen al 21,7% reflejan un nivel moderado de estrés

Asimismo, en el grupo experimental se evidencia que 11 estudiantes que constituyen el 44,0% tienen un nivel profundo, mientras 11 estudiantes los cuales representan el 44,0% reflejan un nivel moderado y 3 estudiantes que equivalen al 12,0% de la muestra manifiestan un nivel leve de estrés académico después de terminar el programa.

Respecto a este resultado, se obtiene una disminución significativa de estrés académico en el grupo experimental luego de aplicado el programa de intervención, mientras que en el grupo control no se observa disminución.

Tabla 17: Frecuencia de estrés académico en el pos-test de la dimensión de estresores académicos en el grupo control y el grupo experimental

Dimensión		Grupo	
		Control	Experimental
Estresores académicos	Rara vez	Recuento	0 2
		% dentro de Grupo	0,0% 8,0%
	Algunas veces	Recuento	4 10
		% dentro de Grupo	17,4% 40,0%
	Casi siempre	Recuento	19 13
		% dentro de Grupo	82,6% 52,0%
Total		Recuento	23 25
		% dentro de Grupo	100,0% 100,0%

a. Grupo = Control p>0,05 p<0,05

b. Grupo = Experimental

En la tabla 17, en el post test aplicado luego del programa de intervención, se encuentra que, en cuanto a la frecuencia de estrés académico en la dimensión estresores académicos en el grupo control, el 82,6% seguía percibiendo casi siempre las demandas escolares como estresores y el 17,4% las sienten algunas veces estresantes

Por otro lado, en el grupo experimental se observa que el 52,0% de estudiantes perciben casi siempre la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor y tiempo limitado para hacer el trabajo como estresantes, el 40,0% algunas veces las aprecia estresantes y el 8,0% señala presentar rara vez las demandas escolares.

Ello, nos indica que, respecto a los estresores académicos, no existe diferencia significativa entre el pre y post test en ambos grupos.

Tabla 18: Frecuencia de estrés académico en el pos-test en la dimensión de síntomas en el grupo control y el grupo experimental

Dimensión		Grupo	
		Control	Experimental
Síntomas (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales)	Rara vez	Recuento	2
		% dentro de Grupo	8,7%
	Algunas veces	Recuento	13
		% dentro de Grupo	56,5%
	Casi siempre	Recuento	7
		% dentro de Grupo	30,4%
	Siempre	Recuento	1
		% dentro de Grupo	4,3%
	Total	Recuento	23
		% dentro de Grupo	100,0%

a. Grupo = Control p>0,05 p<0,05

b. Grupo = Experimental

En la tabla 18, se aprecia que en la frecuencia de estrés académico según la dimensión de síntomas (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) en el grupo control, el 56,5% refiere que algunas veces manifiestan síntomas relacionados al estrés, el 30,4% presentan casi siempre estos síntomas y solo el 8,7% y 4,3% siendo la minoría mencionan tener rara vez y siempre síntomas.

En comparación con el grupo experimental que el 52,0% presentan algunas veces síntomas, el 36,0% casi siempre tienen síntomas relacionados al estrés y el 12,0% refieren manifestarlos. Ello, indica que los niveles sintomatológicos del estrés académico disminuyeron luego de la aplicación del programa de intervención.

Tabla 19: Frecuencia de estrés académico en el pos-test en la dimensión estrategias de afrontamiento en el grupo control y el grupo experimental

Dimensión	Grupo	
	Control	Experimental
Estrategias de Afrontamiento	Recuento	2 3
	Rara vez	
	% dentro de Grupo	8,7% 12,0%
	Recuento	7 11
	Algunas veces	
	% dentro de Grupo	30,4% 44,0%
Total	Recuento	12 11
	Casi siempre	
	% dentro de Grupo	52,2% 44,0%
	Recuento	2 0
	Siempre	
	% dentro de Grupo	8,7% 0,0%
	Recuento	23 25
	% dentro de Grupo	100,0% 100,0%

a. Grupo = Control

p>0.05 p>0.05

b. Grupo = Experimental

En la tabla 19, se observa que en cuanto a la frecuencia de estrés académico según la dimensión afrontamiento en el grupo control, se puede observar que el 52,2% utiliza casi siempre estrategias de afrontamiento para combatir situaciones generadoras de estrés, mientras el 30,4% algunas veces presentan estas estrategias y la minoría que es el 8,7% indican que rara vez y siempre manejan estrategias de afrontamiento

En el grupo experimental se puede observar que un 44,0%, casi siempre hacen uso de estrategias de afrontamiento, un 44,0% algunas veces señalan utilizarlas y solo el 12,0% rara vez hacen uso de ellas.

Estos resultados nos indican que no hubo una mejora o diminución respecto al pre test del grupo experimental.

Tabla 20: Comparación del nivel de estrés académico y sus dimensiones entre el pre-test y pos-test del grupo control con el grupo experimental

Grupo		N	Rango promedio	Suma de rangos
Control	Nivel de estrés (pre-test) - Nivel de estrés (pos-test)	Rangos negativos	1 ^a	3,00
		Rangos positivos	4 ^b	3,00
		Empates	18 ^c	
		Total	23	
	Estresores académicos (pre-test)-Estresores académicos (pos-test)	Rangos negativos	3 ^d	4,50
		Rangos positivos	6 ^e	5,25
		Empates	14 ^f	
		Total	23	
	Síntomas (pre-test) - Síntomas (pos-test)	Rangos negativos	4 ^g	4,00
		Rangos positivos	4 ^h	5,00
		Empates	15 ⁱ	
		Total	23	
Experimental	Estrategias de afrontamiento (pre-test) – Estrategias de afrontamiento (pos-test)	Rangos negativos	4 ^j	4,00
		Rangos positivos	3 ^k	4,00
		Empates	16 ^l	
		Total	23	
	Nivel de estrés (pre-test) - Nivel de estrés (pos-test)	Rangos negativos	11 ^a	6,00
		Rangos positivos	0 ^b	,00
		Empates	14 ^c	
		Total	25	
	Estresores académicos (pre-test) - Estresores académicos (pos-test)	Rangos negativos	10 ^d	5,50
		Rangos positivos	0 ^e	,00
		Empates	15 ^f	
		Total	25	
	Síntomas (pre-test) - Síntomas (pos-test)	Rangos negativos	6 ^g	5,00
		Rangos positivos	3 ^h	5,00
		Empates	16 ⁱ	
		Total	25	
	Estrategias de afrontamiento (pre-test) –Estrategias de afrontamiento (pos-test)	Rangos negativos	6 ^j	6,42
		Rangos positivos	5 ^k	5,50
		Empates	14 ^l	
		Total	25	

Grupo		Nivel de estrés (pre-test)	Estresores académicos (pre-test)	Síntomas (pre-test)	Estrategias de afrontamiento (pre-test)
		- Nivel de estrés (pos-test)	- Estresores académicos (pos-test)	- Síntomas (pos-test)	- Estrategias de afrontamiento (pos-test)
Control	Z	-1,342 ^b	-1,155 ^b	-,302 ^b	-,378 ^c
	Sig. asintót. (bilateral)	,180	,248	,763	,705
Experimental	Z	-3,317 ^c	-3,162 ^c	-1,000 ^c	-,535 ^c
	Sig. asintót. (bilateral)	,001	,002	,317	,593

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

c. Basado en los rangos positivos.

En la tabla 20, se observa que después de comparar los datos obtenidos en el grupo control no se encuentra cambios respecto al nivel de estrés académico después del programa y en el grupo experimental el número de personas con estrés académico ha disminuido. Asimismo, en el grupo control no se halla diferencias estadísticamente significativas en el estrés y sus dimensiones entre el pre y post test dentro del grupo control ($p>0.05$).

Por otro lado, se halla que existen diferencias estadísticamente significativas en el estrés ($p<0.05$) y sus dimensiones de estresores ($p<0.05$) en los miembros del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa. En todos los casos el estrés disminuyó luego de la aplicación del programa.

CAPITULO V

DISCUSIÓN

El estrés definido como sí mismo, es una respuesta valorativa que el sujeto da hacia un evento y que es percibido como amenazante o desbordante de sus propios recursos. Si bien es una respuesta normal del ser humano, en los últimos años se ha convertido en una problemática que afecta comúnmente a la sociedad por las escasas estrategias que se manejan para hacerle frente de una manera adecuada. Asimismo, hoy en día dejó de ser exclusiva de los adultos, siendo afectados también los niños y adolescentes en todos los ámbitos de su vida con mayor incidencia en el ambiente escolar.

Estudios indican que el estrés escolar ha incrementado en cuanto su incidencia y este tiene repercusiones en la conducta y salud en general de los escolares; teniendo como consecuencias manifestaciones de carácter psicológico tales como la ansiedad, depresión y problemas de aprendizajes. (Morales y Moysén, 2014). Ante ello, los factores individuales tienen un valor significativo en el proceso del estrés ya que características como la motivación, actitudes y experiencias (traumáticas o no) determinan cómo las personas perciben y valoran las demandas de su entorno.

El presente estudio buscó determinar los efectos de la aplicación de un programa para disminuir el estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica”, aceptándose la hipótesis al encontrar que la implementación del mismo fue efectivo para disminuir el nivel de estrés del grupo experimental, y su aplicación brindó recursos psicológicos a los estudiantes para que adquieran un manejo adecuado del estrés en el contexto académico.

Para efectos del mismo, primero se identificó el nivel de estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales entre el grupo control y el grupo experimental de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica” antes de aplicado el programa; encontrando que en el grupo control el 17,4% refleja un nivel moderado de estrés y un 73,9% manifiesta un nivel profundo de estrés académico. Con respecto al grupo experimental, el 17,4% muestra un nivel moderado de estrés y un 84,0% un nivel profundo de estrés académico antes de empezar el programa.

En el ámbito escolar, el estrés es el resultado de la interrelación de algunas variables como los estresores académicos, experiencias subjetivas de estrés, moderadores y efectos del mismo. (Barraza, 2005 en Boullosa, 2013).

Dentro de los estresores indicados por Barraza (2007) encontramos los acontecimientos vitales, como la experiencia de desastres naturales ocurridos en la región Arequipa y que afectaron inevitablemente a toda la población, a familias enteras y a instituciones, ya que produjeron pérdidas materiales importantes.

Asimismo, un ambiente no agradable es considerado como un factor importante ya que la infraestructura y el ambiente físico puede motivar o impedir que el alumno se sienta a gusto en su colegio. En el caso de la institución educativa Reino de Bélgica, se encuentra en riesgo por la vulnerabilidad de la infraestructura, ya que se ubica en una zona de altura, y algunos salones de clases se encontraban dañados e inhabilitados, lo que provoca malestar y tensión en los estudiantes. Además, se incrementaron las demandas escolares (como son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que te piden los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo) debido a la premura de los docentes por culminar las actividades escolares que tuvieron que ser suspendidas y que obligaron a los alumnos a asistir más días a clases.

Luego de aplicado el programa de intervención, se observa que respecto al nivel de estrés académico total en el grupo control no varió significativamente (73,9%)

hallando un porcentaje similar al encontrado en el pre test (78,3%). No obstante, se observa una disminución en el grupo experimental importante, obteniendo que sólo un 44% de ellos refieren tener un nivel de estrés profundo a comparación de la cifra inicial (84%).

Por lo cual, cabe mencionar que en diferentes investigaciones se comparó el estrés académico con otras áreas, entre las cuales el rendimiento académico y se encontró que a mayor estrés el desempeño escolar es bajo, por lo tanto este programa intervención contribuye a disminuir el estrés y ayudar a los estudiantes en sus estudios. Asimismo, se estudió la frecuencia de estrés académico según la dimensión de estresores académicos en un 69,6% en el grupo control, es decir, que perciben casi siempre las demandas escolares como estresores; mientras que el 84% del grupo experimental perciben casi siempre las demandas escolares como estresores, constituyendo un número considerable en ambos grupos.

Ello se corrobora con lo referido por Cova y Rincón (2010), quienes indican que el efecto psicológico de un desastre no depende del mismo evento muchas veces sino de lo que conlleva como las pérdidas, sentimientos de amenaza y cambios de rutina que éste puede generar en las personas. Es decir, que el impacto en cada estudiante es distinto, siendo un factor de importancia las características personales, los posibles daños ocasionados en sus hogares, la presión de tener que estudiar más días a la semana, entre otros; que puede generar, además, que el estrés académico se agrave.

Para Barraza (2007), las demandas escolares excesivas constituyen un estresor común que incrementa los índices de estrés escolar; y están pueden haber aumentado debido al apuro de la institución educativa por culminar las actividades programadas ya que tuvieron que ser suspendidas por los desastres naturales ocurridos en la población y que generaron que los alumnos deban asistir más días a clases, incrementándose por lo tanto los trabajos y tareas.

Ello, se corrobora a su vez con la investigación de Puescas et al. (2010), que encontró en su muestra estudiada que quienes consideraban que las demandas escolares, como las calificaciones, no haber estudiado y la falta de tiempo para hacer trabajos, presentaban mayor nivel de estrés.

Luego de haber ejecutado el programa de intervención, se observa que, el 52% del grupo experimental seguía percibiendo las demandas escolares como estresores, no observándose una disminución notoria con respecto a la evaluación previa. Lo cual nos podría indicar que el programa debería abarcar, además, sesiones con profesores y

administrativos del colegio, puesto que estos estresores, en su mayoría son de índole exógeno.

Con respecto a la frecuencia del estrés en cuanto a la manifestación de síntomas, el 65,2% del grupo control presentan algunas veces síntomas relacionados al estrés; mientras que en el grupo experimental se observa que un 44,0% presentan casi siempre síntomas (rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc., somnolencia, problemas de concentración y desgano para realizar las labores escolares).

Respecto a ello, para Vitriolg, Cancino, Riquelme y Reyes (2013) el 30% y 50% de la población que ha estado expuesta a un desastre natural podría sufrir alguna perturbación psicológica en los meses siguientes al evento. Ésta, se puede manifestar bajo la forma de síntomas y cuadros transitorios de, entre otros, estrés agudo y trastornos adaptativos (2013).

Asimismo, quienes constituyen la población más vulnerable para sufrir estrés son los niños y adolescentes, pues aún no han podido construir defensas suficientes para enfrentar estas situaciones y muchas veces han de necesitar apoyo externo. (OPS, 2006). Además, es evidente que el estrés tiende a manifestarse con mayor impacto en las personas de bajos recursos económicos que tienen limitaciones de acceso a los servicios que gozaban previo al evento.

Las sintomatologías presentadas se dividen en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (Barraza, 2007) y tienen consecuencias en el plano conductual (como el ausentismo, desmotivación), cognitivo (desconcentración, bloqueo, problemas de memoria) y físico (dolores de cabeza, insomnio y problemas digestivos) (Pérez et. Al, 2003; Monzón, 2007).

Sería entonces pertinente considerar que los efectos de un desastre natural en los alumnos pueden intervenir en el desempeño escolar, ya que, según De Rearte y Castaldo (2013) estos factores, denominados exógenos, constituyen una fuente importante para el desarrollo de estrés académico. Del mismo modo, la incertidumbre generada por el propio evento, adicional a otros factores, como las características individuales, los daños causados en casa, entre otros; influyen de tal manera que pueden verse abrumados con todos los deberes escolares, presentando problemas de atención, comportamiento y, por ende, disminución en el rendimiento escolar.

Es importante indicar que, en cuanto a la sintomatología del estrés académico, algunas investigaciones indican que no existe diferencia entre géneros (Barraza, 2003), otros afirman que el género femenino presenta mayores niveles de estrés académico. (Pérez

et.al, 2003; Boullosa, 2013; Rosales 2016;) y en algunos estudios indican que son los varones quienes desarrollaron mayor sintomatología, especialmente las psicológicas (Bedoya, Perea y Ormeño, 2006).

Respecto a ello, y a la diversidad de resultados, no se ha podido determinar si el estrés académico predomina en algún género. Ante ello, se ha propuesto un modelo hipotético respecto a que existe un estrés académico propiamente de la mujer y que éste podría ser resultado de un conjunto de variables como la disposición cultural de las mujeres a informar mayormente su estrés como contraparte a la presencia de alexitimia del estrés presente en los varones; lo cual genera naturalmente que las mujeres afirmen presentar un mayor nivel de estrés académico siempre y cuando estén presentes además ciertas condiciones dentro de la cultura escolar y en otras variables de la institución. (Barraza 2007; Boullosa, 2013). Asimismo, los estilos de afrontamiento usados por ambos sexos resultan ser diferentes.

Por otro lado, según las observaciones de las psicólogas y las entrevistas que realizaron a los estudiantes se apreció que son las mujeres que tienen mayor estrés académico.

En cuanto a los resultados luego de aplicado el programa de intervención, se observa que el porcentaje del grupo experimental que manifiesta casi siempre sintomatología ha disminuido (36%), a comparación de la evaluación inicial (44%).

Se identificó la frecuencia de estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento, encontrando que el 52,2% del grupo control presentan casi siempre estrategias de afrontamiento para combatir situaciones generadoras de estrés; mientras que el 48% del grupo experimental presentan casi siempre dichas estrategias. Además, se pudo apreciar que los estudiantes hacen uso de estas estrategias (habilidad asertiva y ventilación y confidencias), pero igualmente tienden a sentir estrés

Estos resultados nos indican que gran parte de ambos grupos manejan casi siempre estrategias de afrontamiento; sin embargo, salta a la palestra el identificar si estas estrategias son efectivas, ya que podríamos apuntar que, al encontrar índices elevados de estrés manifestados por ambas muestras, probablemente estas estrategias no sean las más adecuadas. Ello se corrobora con lo indicado por la OPS (2006), que indica que los grupos sociales que han sufrido situaciones adversas repetitivamente suelen ser o los más vulnerables ante estrategias de afrontamiento no adecuadas o des adaptativas lo cual podría incrementar o mantener este estrés.

Gonzales Vigil (2008) encontró en su estudio comparativo transcultural entre 72 estudiantes suecos y 35 peruanos, que este último grupo tiende a afrontar el estrés académico haciendo uso de estrategias centradas en la emoción, mientras que el grupo comparativo, preferían hacer uso de un afrontamiento más bien centrado en el problema.

Asimismo, respecto a lo encontrado por Gonzales, Montoya, Martina y Bernabéu (2002) sugieren que, en cuanto al género, podrían existir similitudes en mujeres y hombres adolescentes en el empleo de estrategias de afrontamiento y el uso del estilo enfocado en la emoción. No obstante, sería en el grupo de las mujeres quienes buscan con mayor frecuencia la búsqueda del apoyo social, así como un estilo de afrontamiento inadaptado, reflejado en conductas de auto inculparse y hacerse ilusiones para sentirse mejor y aliviar la tensión. En tanto, los varones se centrarían en mejorar sus logros académicos y mantener su bienestar psicológico, utilizando más la distracción física, ignorando el problema o reservándolo para sí mismos. (Martínez y Morote, 2010). Por lo cual, es necesario hacer hincapié en el género nuevamente porque los estudiantes mostraron diferencias al utilizar estrategias de afrontamiento.

Luego de aplicado el programa de intervención, se observa que, en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento, no hubo diferencias entre ambos grupos y se encontró que el porcentaje del uso de estrategias de afrontamiento disminuyó luego de aplicado el programa, obteniendo que antes de iniciar el programa, un 52% de los alumnos hacían uso de alguna estrategia y posteriormente un 44%.

Ello nos indica que en posteriores programas sería importante identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes y priorizar el adiestramiento en el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas, ya que tal y como sugiere la bibliografía, los adolescentes de 15 a 18 años poseen un repertorio de respuestas más amplio que involucran el componente cognitivo (Morales y Moysén, 2015); por lo cual, se encuentran en la etapa del desarrollo de pensamiento de operaciones formales que les permitirán elegir estrategias de afrontamiento más efectivas.

Asimismo, como indica Chávez (2004) la capacitación constante en el uso de estrategias de afrontamiento mejora el desempeño académico de los estudiantes universitarios. También es necesario resaltar que las estrategias que manejan los estudiantes hasta el momento no son efectivas

Por otro lado, según Sigales (2006) algunas víctimas pueden sobreponerse a los efectos emocionales que provocan estos fenómenos; e incluso desarrollar un cambio

positivo y significativo como resultado del proceso de lucha ante su trauma y desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas al estrés

Finalmente, se observa que en general, luego de aplicado el programa el número de estudiantes del grupo experimental que manifiestan estrés académico ha disminuido a comparación de los estudiantes del grupo control; con lo cual podemos concluir que la implementación de un programa de intervención a estudiantes de zonas vulnerables a desastres naturales reduciría su nivel de estrés académico.

CONCLUSIONES

PRIMERA: La implementación del programa de intervención en los alumnos víctimas de desastres naturales del tercero y cuarto de la institución educativa N° 40088 “Reino de Bélgica”, redujo el índice de estrés escolar en la muestra estudiada.

SEGUNDA: Durante la evaluación del pre-test se encontró un nivel de estrés profundo en el grupo control y en el grupo experimental también se descubrió un nivel profundo de estrés académico en los estudiantes.

TERCERA: En cuanto a las dimensiones; el 69,6% del grupo control y el 84% del grupo experimental perciben casi siempre las demandas escolares como un estresor. Asimismo, en la dimensión síntomas, el 65,2% del grupo control y el 44% del grupo experimental presentan algunas veces síntomas relacionados al estrés; asimismo en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas, el 52,2% del grupo control y el 48% del grupo experimental hacían uso de estrategias de afrontamiento.

CUARTA: Luego de aplicado el programa de intervención se encontró un nivel de estrés escolar profundo en el 78.3% del grupo control; mientras que en el grupo experimental se encontró 44%, observándose una disminución respecto al pre test.

QUINTA: No se encontraron diferencias significativas en las evaluaciones previa y posterior a la aplicación del programa de intervención en el grupo control; sin embargo sí encontraron diferencias significativas en las evaluaciones previa y posterior a la aplicación del programa de intervención en el grupo experimental.

RECOMENDACIONES

- Implementar y ejecutar el presente programa de intervención y realizar un acompañamiento por parte del área de tutoría para poder obtener resultados permanentes y visibles.
- Al identificar las demandas escolares como el estresor principal que perciben los estudiantes, los docentes deben evaluar y adecuar las tareas escolares de tal manera que no sobrecarguen a los alumnos y generen estrés.
- Implementar talleres permanentes donde se trabajen los estilos de afrontamiento al estrés, ya que se observó que es una variable que requiere especial atención y que varía de acuerdo a la personalidad de cada estudiante.
- Elaborar escuelas de padres en donde se ponga énfasis en el estrés académico y los efectos psicológicos de un desastre natural en los estudiantes
- Programar diferentes actividades de dispersión, como eventos deportivos, talleres de relajación y de autoestima; asimismo, actividades de esparcimiento y de integración donde participen docentes, alumnos y padres de familia.
- Que la dirección coordine con las autoridades pertinentes encargadas tanto en la educación como en el bienestar de la población en general, en el que se aborden acciones para reducir el estrés y otras consecuencias psicológicas luego de un desastre natural, ya que es evidente que estas variables no sólo se presentan en el ámbito escolar; sino también en lo laboral, en la dinámica familiar, etc. ; y la ejecución de talleres y programas tendrá como objetivo de que la población adquiera recursos psicológicos necesarios para afrontar estos eventos.
- Proponer y promover investigaciones que permitan profundizar lo encontrado en este estudio, así como efectuar estudios similares con una muestra mayor a la presentada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alamo, V. (1997). Ayudando a ayudar. Manual del Psicólogo Emergencista. Perú.
- Álvarez et.al (2010) Restableciendo el equilibrio personal en emergencias y desastres: Asistencia psicológica. Editorial Punto y Grafía S.A.C. Perú. pp.16
- Asociación Americana de Psicología. “Los distintos tipos de estrés”. Recuperado de: <<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>> [consultado: 25 de junio del 2017]
- Barraza, A. (2008) El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana Vol.26 N°2 (pp.270 – 289). Bogotá.
- Barraza, A. (2007) Estrés académico: Un estado en cuestión. <<http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>> [consultado el 13 de octubre de 2017]
- Becerra, S. (2013) Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. Tesis para optar maestría en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Becerra, I. y Otero, S. (2013) Relación entre el afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama. Tesis para optar maestría en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Bedoya, S., Perez, M. y Ormeño, R. (2006) Evaluación de niveles, situaciones generadores y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*. Vol.16 (1).
- Berrío y Mazo (2011) Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. Vol.: 2 N°2. Chile.

Cabanach, R. et al (2016) Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. Vol.7 (pp.41-50)

Carusso, L. (1996) Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de universitarios de Lima. Tesis de Licenciatura Inédita. Pontifica Universidad Católica del Perú.

Celso Alatrista Bambarén, (2001) Salud mental en desastres naturales. Revista Psicolica Heredia. Vol.: 6 (pp.1-2)

Chávez, E. (2004). Estrategias de afrontamiento a la ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores. Biblioteca Digital de tesis de postgrado de la Universidad de Colima.

Cova, F. y Rincón, P. (2010) “El terremoto y tsunami del 27-F y sus efectos en la salud mental”. *Revista Terapia Psicológica*. Vol. 28 N°2 (pp.179-185)

De Rearte, S. y Castaldo, R. (2013) Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y práctica profesional de Psicología. Universidad de Buenos Aires.

Ehrenreich, H.J (1999), “Enfrentando el Desastre una Guía para la Intervención [en línea] Psicosocial”. <http://www.mhwwb.org/Enfrentando%20el%20desastre>. [Consulta: 6 junio 2017]

Eidelman, C. (2008) Lecciones aprendidas durante desastres naturales: 1970-2007 [en línea] Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica v.25 http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342008000100013 [consultado: 25 de junio del 2017]

El Pueblo (2017) “Arequipa fue declarada en emergencia por lluvias y huaicos” <<http://elpueblo.com.pe/noticia/locales/arequipa-fue-declarada-en-emergencia-por-lluvias-y-huaicos>> [consultado: 7 de enero del 2017]

Fernández, P. (2006). Función y perfil profesional del psicólogo como recurso humano en catástrofes. Presentado en 15 Conferencia Internacional de Psicología de la Salud Psicosalud.

Fernández, M. (2009) Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis doctoral. Universidad de León. México.

García, M. (2008) El 11-M. Un estudio sobre su impacto psicológico desde el entorno familiar y escolar en alumnos de infantil y primaria. Tesis Doctoral. Universitat Jaume I. España.

González, M. (2008) Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. Una investigación comparativa entre estudiantes de educación de Perú y Suecia. Educación/PUCP, 17(32), 49-6

González, R (1991). Temas de Psicología Cognitiva, Cedeis, Lima Perú.

González, B., Montoya, C., Martina, C. y Bernabéu, V. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Psicothema, 2(14), 363-368.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006) Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill.

Lavell, A. (2000). Viviendo en Riesgo: Comunidades vulnerables y prevención de desastres en América Latina. Lima: FLACSO.

Martín, I (2007) Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología* vol 25 (1) pp.87-99. Universidad de Sevilla.

Martínez, P. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, vol 19 (2), pp. 211-236.

Medina, E. Riso, S. y Caris, L. (1986) Salud mental y desastres naturales. VI Jornadas Chilenas de Salud Pública. Facultad de Medicina, Universidad de Chile. (pp. 384-385).

Monzón, M. (2007) Estrés académico en estudiantes universitarios. [versión online] *Apuntes de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla. Universidad de Rioja*. Vol. 25 (1) (pp.87-99)

Morales, B. y Moysén, A. (2015) Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria Vol. 9 (1) Perú.

Naranjo, M. (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*. Vol.33 (2) (pp.171-190).

Organización de las Naciones Unidas (2010) Informe mundial sobre los desastres.

Organización Panamericana de la Salud (2000) Los desastres naturales y la protección de la salud. Publicación científica N°575.

Pérez, M. et al (2003) Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, No. 67/68, pp.26-33.

Pilatti, A. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Título para optar Licenciatura en Psicología. Universidad Abierta Interamericana. Rosario. Argentina.

Puescas, P. et.al (2010). Factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Revista del cuerpo médico HNAAA, 4(2), 88-93.

RPP (15 de agosto del 2016) [en línea] “Yanque: El distrito más afectado por sismo de 5.2 grados” Recuperado de: <http://rpp.pe/peru/arequipa/yanque-el-distrito-mas-afectado-por-sismo-de-52-grados-noticia-987333> [consultado:25 de diciembre, 2016]

Rodríguez, I (1999) Aproximación al trauma sociopolítico: del enfoque clínico al psicosocial. Caracas, Avepsa, Vol. 22, Nº1.

Rosales, J. (2016) Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur. Tesis para obtener licenciatura en Psicología. Universidad Autónoma del Perú.

Sigales, S. (2006). Catástrofe, víctimas y trastornos: Hacia una definición en Psicología. Anales de Psicología, Vol. 22, (pp. 11-21)

Vitriol, V., Cancino A.; Riquelme, P. y Reyes, I. (2013) Terremoto en Chile: estrés agudo y estrés post-traumático en mujeres en tratamiento por depresión grave. Revista médica Chile .Vol.141, N°3 (pp.338-344)

ANEXOS

- Programa de intervención
- Inventario Sisco de Estrés Académico
- Cuestionario
- Test y Cuestionarios Llenados
- Carta de aceptación

PROGRAMA DIRIGIDO A ESTUDIANTES PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO DENOMINADO “APRENDO A ESTUDIAR SIN ESTRÉS”

1. JUSTIFICACIÓN

Un desastre natural es un evento de tal magnitud que rebasa la capacidad de respuesta de las personas y genera sufrimiento tanto a nivel material como psicológico, pero en medio de esta tragedia se encuentran los niños y adolescentes que muestran unas reacciones emocionales intensas tras haber experimentado un desastre.

Al regresar a sus rutinas diarias e ir al ambiente escolar los estudiantes que han estado expuesto a diferentes desastres se ven perturbados en su año académico y empiezan a tener problemas de conducta, disminución en el rendimiento escolar, atención, etc.

Los acontecimientos posteriores se ven desencadenados en estrés académico en los estudiantes, por el entorno en que se desenvuelven, al conjunto de demandas y exigencias que se presenta en su vida escolar, ante estas circunstancias se da un proceso de valoración en el cual el adolescente no se siente capaz de resolver sus tareas y provoca un desequilibrio en ellos mismos.

Asimismo, las situaciones estresantes se pueden transformar en diversos síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y la vez cada uno adoptar diferentes estrategias de afrontamiento que lo ayudaran a reducir el estrés.

Con este programa de intervención se va intentar ayudar a modificar situaciones estresantes que poseen y no saben cómo afrontarlos.

Las sesiones del programa son teóricas y estarán acompañadas de dinámicas que ayudarán a interactuar a los estudiantes, trabajos en grupo, hojas de trabajo y cartillas que implementarán la sesión con información trascendente.

Por lo tanto, la aplicación de este programa en el ámbito escolar es fundamental porque sus esfuerzos están dirigidos a preparar a los estudiantes a manejar situaciones estresantes y las actividades a realizar buscan disminuir el nivel de estrés académico y a la vez contribuir en la formación escolar de los adolescentes en el colegio.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Determinar los efectos de la aplicación de un programa de intervención para disminuir el estrés académico en los alumnos víctimas de desastres naturales.

2.2. Objetivo Específicos

- Elaborar un programa de intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de cuarto de secundaria, haciendo uso de métodos y técnicas.
- Identificar el nivel de estrés académico en alumnos víctimas de desastres naturales y proporcionar información de los talleres.
- Determinar la frecuencia de los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que presentan los alumnos víctimas de desastres naturales.
- Aplicar un programa de intervención para disminuir el estrés académico en alumnos víctimas de desastres naturales.
- Comprobar si el programa de intervención de estrés académico ha tenido efecto en los estudiantes de cuarto grado mediante la aplicación del pos-test.

3. METAS

- Conocer la realidad de la institución educativa a fin de proponer alternativas de solución al problema de estrés académico.
- Conocer los niveles de estrés académico con los que cuentan los estudiantes con la finalidad de potenciar áreas en las que se encuentren limitaciones.
- Que los alumnos desarrollen adecuados niveles de estrés académico en el ambiente escolar.
- Lograr que los alumnos reconozcan la efectividad y comprendan la importancia de poseer herramientas y técnicas para reducir el estrés académico.
- Que la intervención educativa realizada contribuya a la solución del problema.

4. METODOLOGÍA

- Se diseñará un programa de intervención para disminuir el estrés académico.
- Se realizará un pre-test con el inventario de SISCO para estrés académico y se aplicará un cuestionario
- Los participantes serán elegidos por el resultado de las evaluaciones del pre-test, por lo cual, se necesitará la participación de los estudiantes.
- Las sesiones aplicadas serán de acuerdo al instrumento utilizado y el material didáctico se adecuará a la sesión, así como las dinámicas y los ejercicios prácticos.
- Se realizará un pos-test con el inventario de SISCO para estrés académico para ver si el programa de intervención tuvo efecto en los estudiantes

5. RECURSOS

A. Recursos humanos

- Personal de investigación.
- Estudiantes de la institución educativa

B. Recursos materiales

- Útiles de escritorio
- Pruebas psicológicas
- Hojas bond
- Papelotes
- Plumones

C. Recursos tecnológicos

- Laptop
- Una cámara digital
- Una impresora

6. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

A. Objetivo: Elaborar un programa de intervención para disminuir el estrés académico en alumnos víctimas de desastres naturales y presentarlo a la institución educativa

Desarrollo

- Se presenta a la dirección de la institución educativa el programa que se aplicará a los alumnos.
- Se realizará la presentación de cada una de las sesiones aplicarse con su respectivo anexo.
- Se realizara un total de 16 sesiones, incluidas el pre-test y el post-test.
- Cada una de las sesiones tendrá una duración de 30 minutos y algunas sesiones duraran menos tiempo por el tema que se toque en la sesión.

B. Objetivo: Identificar el nivel de estrés académico en alumnos víctimas de desastres naturales y proporcionar información de los talleres.

Desarrollo

- Aplicación del pre-test
- Los resultados generales estarán integrados con sus dimensiones
- Durante de la aplicación de la evaluación se responderá las dudas del estudiante
- Se proporcionará información a los estudiantes sobre los talleres que se realizarán para disminuir el estrés

C. Objetivo: Determinar la frecuencia de los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que presentan los alumnos víctimas de desastres naturales.

Desarrollo

- Con la aplicación de pre-test se calificará las dimensiones del test.
- Se identificará en cuál de las dimensiones los estudiantes tienen mayor dificultad.

- Los resultados de las dimensiones se unirán con los resultados generales para ver en qué estado se encuentran los alumnos.

D. Objetivo: Aplicar un programa de intervención para disminuir el estrés académico en alumnos víctimas de desastres naturales.

Desarrollo

- En cada sesión se brindará información teórica del tema a tratar
- Después de la teoría se efectuaran dinámicas divertidas
- Se enseñará el uso adecuado de diferentes métodos y técnicas
- Los estudiantes trabajarán en grupo para trabajar el tema.
- Para complementar el taller se proporcionará hojas de trabajo, los cuales ayudarán a entender la sesión
- Se entregarán cartillas de información a los estudiantes
- Al terminar la sesión se dejara tareas para resolver en casa

E. Objetivo: Comparar el estrés académico en alumnos víctimas de desastres naturales y sus dimensiones, luego de aplicar el programa de intervención.

Desarrollo

- Para verificar la efectividad del programa de intervención se aplicará el pos-test
- Los resultados finales serán entregados a la dirección de la institución.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Abordaremos el inicio del programa para estrés académico con la aplicación del pre-test al grupo experimental y al grupo de control

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 01	“Aprendiendo Sobre Desastres Naturales”	
1. Objetivos	Conseguir que los estudiantes obtengan información sobre los desastres naturales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond • Lapiceros • Cañón multimedia • Laptop • Videos • Imperdibles • Papeles de colores • Cartilla N°01 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Comenzaremos el taller saludando a los estudiantes del cuarto año de secundaria y agradeceremos su participación en los talleres que desarrollaremos en las siguientes semanas.</p> <p>Posteriormente la psicóloga a cargo procederá a iniciar con el tema de la sesión mostrando un video en donde se verá la magnitud de un desastre natural.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga empezará pidiendo a los alumnos a salir al frente de la clase para realizar voluntariamente unos chistes y así generar un ambiente de confianza en el aula, después recompensaremos su participación con premios sorpresas a los que participaron en la dinámica.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Iniciaremos proporcionando papeles de colores con imperdibles para que pongan sus nombres y se los coloquen en el pecho.</p> <p>b) Luego llamaremos por su nombre a los alumnos y</p>	Tiempo

	<p>preguntaremos lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es un desastre natural? • ¿Qué es un riesgo natural? • ¿Qué es salud mental? <p>c) Seguidamente se explicará cada pregunta y luego se enseñara unos videos sobre desastres naturales y así puedan observar el impacto que pueden causar, después desarrollaremos el tema integrando la dinámica de la estatua para las personas que se equivoquen al contestar unas preguntas y a los que contesten correctamente se les dará un premio sorpresa.</p> <p>d) Posteriormente todos los alumnos se juntarán en grupos aleatorios y se exhortara a una lluvia ideas, luego se entregarán unas hojas bond para que escriban sobre los lugares seguros de sus casas, además tendrán que contestar si conocen cuales son los peligrosas de su distrito y que cambios puede generar una situación de emergencia en sus vidas.</p> <p>e) Despues sacaremos a los estudiantes para que expongan de manera oral lo que han aprendido y se entregará la cartilla N°01</p> <p>f) Por último, daremos una reflexión sobre lo terrible que pueden ser los desastres naturales y como afectan a las personas.</p>	23 min
4. Beneficios	Permitió a los estudiantes de cuarto año a reflexionar sobre lo terrible que pueden ser los desastres naturales.	
5. Limitaciones	No todos los equipos de exposición estuvieron disponibles.	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 02	“Aprendiendo Sobre Desastres Naturales”	
1. Objetivos	Fortalecer nuestros conocimientos sobre la importancia de los desastres naturales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Aula de clase • Cañón multimedia • Laptop • Plumones • Pizarra • Videos • Notas de prensa • Hojas bond • Cartilla N°02 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Saludamos a los alumnos del cuarto año del nivel secundario y luego pasaremos a dar la siguiente introducción:</p> <p>Hoy desarrollaremos un taller muy importante, en donde hablaremos sobre el impacto que puede causar un desastre natural y para lograrlo mostraremos un video.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga empezará pidiendo a los alumnos a salir voluntariamente al frente del aula para la dinámica denominada el “ciego y el lazaro”, en donde todos formarán parejas aleatoriamente mientras otros compañeros crearán obstáculos para evitar que pasen. Las parejas tendrán que elegir quien tendrá los ojos vendados y quien tendrá que asumir el papel de guía para su compañero, después cada pareja pasará por los obstáculos y quien gane recibirá un premio sorpresa.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) La sesión comenzará poniendo las carpetas al fondo de la clase y las sillas integrarán un círculo en donde todos los alumnos se sentaran y recibirán notas de prensa sobre desastres naturales, para luego generar un debate.</p> <p>b) Despues visualizaremos videos de desastres naturales</p>	Tiempo 2 min 5 min 23 min

	<p>en el Perú luego se comentaran sobre los mismos y que operativos se han puesto en marcha, qué organizaciones se han movilizado, cómo han respondido los pueblos cercanos, los voluntarios y el gobierno. Las conclusiones sacadas se expondrán en la pizarra.</p> <ul style="list-style-type: none"> c) Seguidamente hablaremos sobre los afectos psicológicos a largo plazo que pueden perturbar al estudiante después de un desastre natural, para ello en unas hojas bond escribirán que efectos psicológicos causarían y como ellos manejarían una situación de emergencia, luego se entregara la cartilla N°02 d) Posteriormente, cada uno elaborara su propio Plan de Evacuación en el momento de un desastre, para lo cual tendrán que tener en cuenta lo siguiente: identificar las zonas seguras del aula, ubicación de los miembros de defensa civil, durante de una emergencia y después de la emergencia. e) Después para evaluar lo aprendido cada alumno en escribirá en una hoja lo que aprendió en la sesión y se lo entregarán a la psicóloga. f) Por último, daremos una reflexión sobre lo terrible que pueden ser los desastres naturales y como siguen afectando después de un tiempo 	
4. Beneficios	Permitirá que los alumnos del cuarto año puedan reforzar sus conocimientos sobre desastres naturales.	
5. Limitaciones	El horario brindado por la I.E. no permitió que la sesión se desarrolle normalmente.	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 03	“Conociendo el Estrés”	
1. Objetivos	Conocer los efectos fisiológicos y psicológicos después de un desastre natural	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Pizarra • Imágenes • Cartilla N°03 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Para iniciar la sesión se saludará a los alumnos de la clase y relataremos una historia en donde se muestre los efectos fisiológicos y psicológicos que puede provocar el estrés.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga empezará pidiendo a los alumnos salir voluntariamente al frente del aula para la dinámica denominada “el circulo”, en donde elegiremos alumnos al azar y crearán un circulo sujetándose de las manos, a excepción de uno que se encontrará en el centro; el alumno se balanceara a los lados, adelante o atrás siendo sus compañeros que deban evitar que caiga.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Explicaremos lo que significa el estrés diciendo “Qué es la respuesta que da nuestro cuerpo ante diversas situaciones que provocan tensión suficiente como para considerarlas una amenaza” y además es una respuesta autodefensiva del organismo ante ciertos estímulos que hacen percibir nerviosismo y tensión en la persona.</p> <p>b) Conformaremos seis grupos por afinidad y comenzaremos el dialogo explicando los afectos a nivel fisiológico y psicológico que produce el estrés</p> <p>c) Después se les entregará a cada grupo diferentes imágenes con diversos síntomas fisiológicos y luego cada grupo los analizará y pegara en la pizarra, las imágenes que ellos crean convenientes</p>	Tiempo 2 min 5 min 23 min

	<p>y enseguida se identificará cuáles son las más preocupantes.</p> <p>d) Inmediatamente después para los síntomas psicológicos cada grupo escogerá una persona del grupo opuesto y tendrá que imitar una emoción al frente de la clase. Luego se entregará la cartilla N°03 para perfeccionar el aprendizaje adquirido.</p> <p>e) Finalmente, nos despediremos de los alumnos con un agradecimiento, pero sin antes dar una reflexión sobre los efectos que causa el estrés y hacer entender su importancia al alumnado.</p>	
4. Beneficios	Permitirá a los estudiantes del 4to año que conozcan los síntomas que pueden llevar al estrés.	
5. Limitaciones	La falta de interés de algunos alumnos no permitió una adecuada concentración	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 04	“Conociendo el Estrés”	
1. Objetivos	Conocer los efectos conductuales después de un desastre natural	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Paleógrafos • Pizarra • Borrador • Recortes de cartulina • Cartilla N°04 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Saludaremos a los alumnos de la clase y se procederá a contar un relato en donde se advertirá los efectos conductuales del estrés.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga empezará pidiendo a los estudiantes a que muevan sus carpetas al fondo de la clase y una vez que todos hayan acabado dará las siguientes instrucciones:</p> <p>Todos se colocarán en el centro del aula y comenzarán a formar un círculo, donde dos estudiantes formarán un puente con sus brazos y atraparán a sus compañeros.</p> <p>Después la psicóloga indicará que cada vez que diga verde todos tendrán que correr al lado derecho, cuando diga amarillo todos correrán al lado izquierdo y cuando diga rojo los alumnos que hacen de puente tendrán que atrapar a un compañero, el cual será castigado.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Una vez haya terminado la dinámica todos pondrán sus carpetas para conformar grupos de seis miembros y todos escogerán a un líder de grupo.</p> <p>b) La psicóloga les entregará a cada grupo un papelote donde escribirán rápidamente lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los efectos conductuales del estrés? • ¿Cómo solucionarías estos efectos? 	Tiempo 2 min 5 min

	<p>c) Despues el líder del grupo expondrá los resultados que encontraron.</p> <p>d) Seguidamente se explicará las dos preguntas y dirá lo siguiente: Los efectos conductuales son estados de nerviosismo diversos como tener tics, moverse en exceso, morderse las uñas, etc. Además que con el paso del tiempo pueden empeorar y que para solucionar estos efectos primero tenemos que darnos cuenta de los niveles de estrés que estamos soportando y darnos cuenta de los síntomas.</p> <p>e) A continuación, se realizará una lluvia de ideas sobre el tema y como trabajo en clase tendrán recortes de cartulina para escribir cada uno sus conclusiones y se las entregaran a la psicóloga.</p> <p>f) Posteriormente para evaluar lo que aprendieron se entregara hojas bond, en donde escribirán lo que aprendieron y se calificara viendo la compresión del tema, y después se proporcionara cartilla N°04 para maximizar lo aprendido en la sesión.</p> <p>g) Finalmente, nos despediremos de los alumnos con un agradecimiento, pero sin antes dar una reflexión sobre los efectos que causa el estrés y hacer entender su importancia al alumnado.</p>	23 min
4. Beneficios	Permitirá a los estudiantes del 4to año que conozcan los síntomas conductuales que pueden llevar al estrés.	
5. Limitaciones	La falta de interés de algunos alumnos no permitió una adecuada concentración	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 05	“Manejando mis emociones”	
1. Objetivos	Conseguir que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond de colores • Cañón multimedia • Laptop • Plumones • Pizarra • Hoja de trabajo N°01 • Hoja de trabajo N°02 • Cartilla N° 05 	Tiempo
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Saludamos a los alumnos del cuarto año del nivel secundario y luego pasamos a decir lo siguiente: Hoy desarrollaremos un taller muy importante en el cual hablaremos sobre cómo controlar muestras emociones en situaciones estresantes y para entender mejor lo explicado todos veremos a continuación un video.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga realizará la dinámica de la “cabeza y rodilla”, es decir, cuando la psicóloga guía diga cabeza tocarán sus rodillas y cuando diga rodillas tocarán su cabeza, luego lo repetirán varias veces de manera rápida</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Se empezará preguntando a los alumnos ¿Qué es el autocontrol? y luego la psicóloga explicará que es la capacidad que poseo para no perder el control en situaciones de malestar, malentendido o tensión.</p> <p>b) Y para tener un mayor autocontrol tenemos que seguir con tres pasos, los cuales son :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evalúa tú proceso de pérdida de control y tus propios recursos. • Conoce distintos modos y momentos de aplicar el autocontrol • Ponlo en práctica 	2 min 5 min 23 min

	<p>c) Después se entregará la hoja de trabajo N°01 y la hoja de trabajo N°02, al terminar se los entregarán a la psicóloga. Y en seguida se llamará al aleatoriamente a varios alumnos a que expongan sus hojas de trabajo</p> <p>d) Luego enseñaremos la siguiente técnica, la cual nos ayudará a controlar nuestras emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Date cuenta Tener clara la conciencia de que cada vez que experimente una emoción negativa sea la que sea y por el motivo que sea, deberá darme cuenta de que el problema es el dejarme arrastrar por la emoción y no quien me la produce. • Retírate Cuando te notes desbordado emocionalmente es adecuado que te retires de la situación que te hace sentir mal cuando esto te sea posible y distraerte con otra actividad • Aclara tus ideas Una vez más sereno y tranquilo, es el momento para poner tus ideas en orden. Ahora tienes que comprender que es lo que te ha alterado emocionalmente, como has interpretado los hechos y que te ha generado esa respuesta emocional. • Actúa constructivamente Una vez que te has calmado puedes mejorar relaciones interpersonales y tu estado de ánimo <p>e) En seguida proporcionaremos la cartilla N°05. Asimismo para evaluar lo aprendido revisaremos las hojas de trabajo y las calificaremos</p> <p>f) Nos despediremos de los alumnos con una reflexión sobre lo importante que es control de emociones para evitar el estrés.</p>	
4. Beneficios	Los alumnos tendrán habilidades que los ayudarán a manejar sus emociones	
5. Limitaciones	La falta de tiempo dentro del salón.	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA		ESTRÉS ACADÉMICO
Sesión 06		“Técnicas para manejar el Estrés”
1. Objetivos	Aprender técnicas específicas para hacer frente a situaciones estresantes.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond de colores • Plumones • Pizarra • Borrador • Cartilla N°06 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Saludamos a los alumnos del cuarto año de secundaria y seguidamente enseñaremos unas imágenes donde notaremos escenas de personas en situaciones de estrés, luego hablaremos de cómo podemos disminuir el estrés.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga indicará que para esta dinámica todos los estudiantes integrarán un equipo de seis miembros cada uno, todos serán jugadores de un equipo, mientras que seis estudiantes asumirán el papel de perseguidos. Se escogerá a uno de los jugadores y ellos tendrán que pasar por los obstáculos de elaborados por los perseguidores en cuclillas y cuando terminen podrán cambiar con otro compañero y seguir con los obstáculos mientras los perseguidores tratarán de evitarlo.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Al iniciar la sesión comenzaremos diciendo que desarrollaremos técnicas para disminuir el estrés y que iremos explicando cada técnica en las posteriores sesiones para luego ponerlas en práctica. Después la psicóloga hablará a los estudiantes que hay situaciones que se nos salen de control y que para esas circunstancias podemos utilizar estas técnicas.</p> <p>b) Se realizará una lluvia de ideas para identificar situaciones de estrés y que para esas circunstancias podemos utilizar diversas técnicas de relajación.</p> <p>c) Luego, empezaremos exponiendo la relajación</p>	Tiempo

	<p>progresiva de Jacobson que consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo. Asimismo van a poder controlar de forma óptima situaciones cotidianas provocan sensaciones de tensión y cómo se debe proceder para exceso de tensión</p> <p>d) A continuación hablaremos sobre la técnica de respiración profunda que nos ayudará a relajarnos en momentos de estrés.</p> <p>e) Posteriormente explicaremos que la restructuración cognitiva consiste en identificar y cuestionar nuestros pensamientos negativos, de modo que puedan sustituidos por otros más apropiados, y se reduzca o elimine el malestar emocional causado por los mismos.</p> <p>f) Dialogaremos sobre los pasos a seguir para utilizar esta técnica, las cuales son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Registrar los pensamientos irracionales – Analizar la veracidad de los pensamientos irracionales <p><i>¿Cómo se aplica la reestructuración cognitiva?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Analiza la utilidad del pensamiento – Analiza la trascendencia del pensamiento – Haz experimentos conductuales – Encuentra pensamientos alternativos <p>g) Escribirán en unas hojas bond sobre cómo ellos manejaban situaciones de estrés antes de conocer estas técnicas. Y por último se revisará cada una enfrente de la clase, para después entregarles la cartilla N°06 para perfeccionar el aprendizaje.</p> <p>h) Nos despediremos de los estudiantes con una reflexión sobre lo importante que son estas técnicas para disminuir el estrés.</p>	23 min
4. Beneficios	Permitirá a los estudiantes del cuarto año conocer técnicas que les ayuden a manejar el estrés.	
5. Limitaciones	Algunos alumnos no prestaron atención al taller.	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 07	“Aprendo a Relajarme”	
1. Objetivos	Aprender a disminuir el estrés utilizando la técnica de relajación progresiva de Jacobson	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Copias • Pizarra • Lapiceros • Plumones • Cartilla N°07 • Hoja de trabajo N°03 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Se saludará a los estudiantes de la clase y realizaremos lo siguiente:</p> <p>Antes de iniciar la sesión la psicóloga contará las consecuencias del estrés en un caso, y que para contrarrestar estas consecuencias se pondrá en práctica una nueva técnica relajación, la cual practicaremos en esta sesión.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga efectuará la dinámica denominada “la cebolla” en donde un voluntario realizará el papel de granjero mientras que un grupo estarán abrazados y unidos como una cebolla después el granjero tratará de quitar cada capa lo más rápido posible.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) La psicóloga indicará la que realización la técnica de relajación progresiva de Jacobson y que consiste en entrenar las siguientes habilidades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percibir y distinguir la presencia de tensión en cada uno de los músculos del cuerpo. • Reducir al máximo la tensión presente en los músculos. • Relajar diferencialmente los músculos mientras se realizan tareas cotidianas <p>b) Luego se entregará la hoja de trabajo N°03, en donde los estudiantes conocerán los pasos a seguir</p>	Tiempo 2 min 5 min 23min

	<p>c) Antes de iniciar la relajación nos sentaremos en una posición confortable, cerramos los ojos, nos concentrarnos en la relajación y por último comenzamos la técnica</p> <p>d) Cuando acabemos los ejercicios permanecemos un par de minutos disfrutando del estado de relajación y centrando nuestra atención en las sensaciones agradables</p> <p>e) Para finalizar, se empiezan a mover con suavidad, y en este orden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piernas y pies. • Brazos y manos. • Cabeza y cuello. • Finalmente, abrir los ojos. <p>f) Luego entregaremos la cartilla N°07 para mejorar el aprendizaje</p> <p>g) Nos despediremos de los alumnos con una reflexión sobre lo importante que es la práctica de estas técnicas de relajación para reducir el estrés.</p>	
4. Beneficios	Lograr que los estudiantes aprendan a relajarse ellos mismos y experimenten los beneficios de esta técnica	
5. Limitaciones	No tuvimos suficiente tiempo para realizar la sesión	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 08	“Practico mis Técnicas de Relajación”	
1. Objetivos	Aprender nuevas técnicas de relajación en clase	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Música de relajación • Un reproductor de sonido • Imágenes • Plumones • Hoja de trabajo N°04 • Hoja de trabajo N°05 • Hoja de trabajo N°06 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Saludamos a los estudiantes con mucho agrado y se principiará pegando imágenes en la pizarra para formar un cuadro donde explicaremos brevemente que emociones causa la relajación.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga escogerá distintas clases de música y las pondrá en el reproductor de sonido al azar, luego los estudiantes deberán descubrir quien la canta mediante la mímica.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Se empezará a poner en práctica la técnica de relajación denominada “Respiración Profunda”.</p> <p>b) Todos los alumnos estarán sentados y se pondrán cómodos en sus carpetas mientras la psicóloga pondrá música relajante e indicará que mantengan los ojos cerrados y empezará la relajación, después se proporcionará la hoja de trabajo N°04, en donde ellos pondrán tener por escrito la técnica que se utilizó y puedan ponerla en práctica en casa.</p> <p>c) Después se entregará la hoja de trabajo N°05 y se resolverá lo siguiente:</p> <p style="padding-left: 20px;">✓ DATOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre y Apellidos • Edad • Fecha 	Tiempo 2 min 5 min 23 min

	<p>✓ PREGUNTAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la emoción que presentaste? • Escribe lo que sentiste durante la relajación y moldeamiento de la emoción. • ¿Cómo te sientes después de la relajación? <p>d) Posteriormente se pondrá en práctica otra técnica para promover el cambio de pensamientos negativos que provocan cambios emocionales, para lo cual, se realizará la Restructuración Cognitiva y tendrán que seguir los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Registrar los pensamientos irracionales En este paso es esencial tomar conciencia de cuáles son nuestros pensamientos irracionales para luego trabajar sobre ellos y modificarlos. – Analizar la veracidad de los pensamientos irracionales Una vez que tengas varias de estas creencias irracionales, el siguiente paso es analizar qué evidencia tenemos de que lo que pensamos sea cierto y la evidencia a favor o en contra de éste. <p><i>¿Cómo se aplica la reestructuración cognitiva?</i> Para explicar cómo se aplica utilizaremos el siguiente ejemplo:</p> <p>Luis está serio, seguro que está enfadado conmigo. ¿Es totalmente cierto este pensamiento? ¿Qué evidencia tenemos de que esté enfadado por nuestra culpa? ¿Nos lo ha dicho? ¿Puedo probarlo? ¿Tenemos evidencia en contra de nuestra afirmación?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Analiza la utilidad del pensamiento ¿De qué me sirve pensar que está enfadado conmigo? ¿Soluciono mis problemas pensando esto? ¿Me ayuda en algo? ¿Qué conseguiré pensando así? Estos pensamientos no nos suelen ayudan. De hecho, siempre nos hacen sentir mal y no ayudan a solucionar ninguna situación. – Analiza la trascendencia del pensamiento En caso de sí estuviera enfadado conmigo, ¿Es tan grave? ¿Es lo peor que podría pasar? ¿Por 	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>qué sería tan horroroso? ¿Podré soportarlo? ¿Dentro de unos años me acordaré de esto?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Haz experimentos conductuales Si crees que Luis está enfadado contigo puedes, simplemente preguntárselo para salir de dudas. Si resulta que sí estaba enfadado contigo, es una buena oportunidad para hablarlo y solucionarlo. – Encuentra pensamientos alternativos Una vez que te hayas dado cuenta de que tu pensamiento es irracional, es hora de aplicar esta técnica de reestructuración cognitiva: Encuentra pensamientos alternativos racionales. Para ello pregúntate: <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Hay otra forma de interpretar esta situación? ❖ Si un amigo tuviera este pensamiento ¿qué le diría? ❖ ¿Podría hacer algo más útil que darle vueltas a este pensamiento? ❖ ¿Esta forma de interpretar la realidad me ayuda a conseguir mis objetivos? ¿Me ayuda a tener mejor estado de ánimo? <p>e) También es importante recordar que deben practicar esta técnica en casa y por tal motivo se les dará la hoja de trabajo N°06</p> <p>f) A continuación, nos despediremos de los alumnos con un agradecimiento sin antes dar una reflexión sobre las técnicas.</p>	
4. Beneficios	Estas técnicas nos ayudarán a relajarnos en momentos de estrés.	
5. Limitaciones	La falta de atención de ciertos alumnos limitó la sesión.	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 09	“Practico mis Técnicas de Relajación en Clase”	
1. Objetivos	Practicar mis nuevas técnicas de relajación en clase	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Música de relajación • Un reproductor de sonido • Hojas bond • Lapiceros • Hoja de trabajo N° 07 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Saludamos a los estudiantes y se llamará a varios de ellos al azar para que expongan las emociones que sintieron en la relajación del anterior taller y que en esta ocasión haremos un cambio.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>Para esta dinámica pondremos las carpetas al fondo del aula luego todos formarán un círculo y la psicóloga indicará las siguientes instrucciones: cuando diga derecha o izquierda tendrán que correr en esa dirección rápido y cuando diga la palabra veneno el círculo se expandirá y el que se suelte perderá.</p> <p>Además se escogerá cuatro alumnos que tendrán el papel de hacer que se suelten del círculo</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) En esta sesión la psicóloga hablará con los estudiantes y les explicará que en esta sesión ellos mismos tendrán que realizar solos las técnicas que aprendieron en la anteriormente.</p> <p>b) La psicóloga indicará que todos se pongan cómodos en los asientos de sus carpetas mientras coloca la música relajante y ellos solos realizarán la técnica respiración profunda</p> <p>c) Despues de un tiempo los alumnos recibirán la hoja de trabajo N°07 y observaran los pensamientos que encontramos como negativos en clase.</p> <p>d) Luego ellos tendrán que utilizar los pensamientos negativos encontrados en la hoja de trabajo y realizarán la técnica de restructuración cognitiva</p>	Tiempo 2 min 5 min 23 min

	<p>solos</p> <p>e) Posteriormente, para evaluar lo que aprendieron se verá en quien realizó correctamente estas técnicas y quien tomó aserio esta práctica</p> <p>f) Nos despediremos de los alumnos con una reflexión sobre lo importante que es la práctica de estas técnicas de relajación para reducir el estrés.</p>	
4. Beneficios	Lograr que los estudiantes aprendan a relajarse ellos mismos y experimenten los beneficios de cada técnica	
5. Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> • La distracción de ciertos alumnos limitó la sesión. • El tiempo del taller es demasiado corto 	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 10	“Manejando Pensamientos Negativos”	
1. Objetivos	Controlar los pensamientos negativos en los estudiantes	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cañón multimedia • Laptop • Pizarra • Plumones • Cartilla N°08 • Hoja de trabajo N° 08 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Saludamos a los estudiantes y luego pasamos a darles la siguiente introducción: Hoy les mostraremos un video, en donde ustedes descubrirán que tema vamos a tratar hoy</p> <p>B. Dinámica</p> <p>En esta dinámica todos estarán sentados en sus carpetas y se les entregará una pequeña hoja de papel, la psicóloga les pedirá que escriban un castigo para su compañero de carpeta y en la parte detrás de la hoja pondrán su nombre. Cuando todos hayan terminado, la psicóloga recogerá los papeles y les explicará a los alumnos que habrá un cambio en las instrucciones que se dio al inicio y dirá que ya no cambiarán de papeles serán ellos mismos los que tendrán que realizar el castigo. Después se escogerán a varios alumnos al frente de la clase y empezará el juego.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Iniciaremos la sesión dando unos minutos a los estudiantes para que ellos mismos realicen la relajación aprendida.</p> <p>b) Inmediatamente después explicaremos que hoy aprenderemos a la detención del pensamiento en situaciones estresantes. Esta técnica tiene como objetivo reducir la frecuencia y la duración de los pensamientos negativos y las preocupaciones.</p> <p>c) Luego brevemente se explicará en qué consiste y qué para aplicarla se tiene que seguir los siguientes</p>	Tiempo 2 min 6 min 22 min

	<p>pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma conciencia de lo que estás haciendo: Lo primero, como en todo, es ser capaz de darte cuenta de que estás haciendo algo perjudicial para tu salud emocional. • Detén tu pensamiento: Grita interiormente (o en voz alta si te apetece y puedes), frases como: “¡Basta ya!” “¡Para de una vez!”. Y aunque no lo creas, tu pensamiento parará (con tiempo y entrenamiento). • Sustitúyelo: Debes darle a tu mente algo con lo que sustituirlo con lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Distracción: haciendo una tarea o lo que nos gusta y no distrae ✓ Pensamientos positivos: Creando mensajes que te sean agradables y reconfortantes <p>d) Al final de la explicación se proporcionará la hoja de trabajo N°08y se entregará la cartilla N°08.</p> <p>e) Para evaluar lo aprendido llamando a los alumnos a que practiquen esta técnica ellos solos en clase.</p> <p>f) Por último, antes de despedirnos de los alumnos, les daremos una reflexión sobre la importancia de aprender controlar nuestras emociones para evitar el estrés que genera estas circunstancias amenazantes.</p>	
4. Beneficios	Permitió a los estudiantes de cuarto año a reflexionar sobre cómo expresar nuestros pensamientos negativos para el estrés	
5. Limitaciones	La falta de interés de una parte de alumnos, evito que se lograra un desarrollo adecuado del taller.	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 11	“Tratando Situaciones Difíciles”	
1. Objetivos	Conseguir que los alumnos controlen situaciones amenazantes	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond • Plumones • Cañón multimedia • Laptop • Pizarra • Un dado de cartulina • Hoja de trabajo N° 09 • Cartilla N° 09 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Se iniciará la sesión saludando a los alumnos y mostraremos un video donde se verá un desastre natural de gran magnitud.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>Comenzaremos moviendo las carpetas al fondo del salón y después todos formarán un círculo, la psicóloga entregará un dado de cartulina a uno de los alumnos y lo lanzará si cae en número par tendrá que contestar una pregunta de la psicóloga, si cae en un número impar tendrá que contestar la pregunta de otro compañero de clase hasta que termine la ronda quien no conteste será castigado. Los que hagan las preguntas serán escogidos al azar por la psicóloga y les dará un límite de 30 segundos para elaborarla.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Iniciaremos la sesión dando unos minutos a los estudiantes para que ellos mismos realicen la relajación aprendida.</p> <p>b) Después hablaremos de cómo enfrentarnos a situaciones amenazadoras, para lo cual, realizaremos la siguiente técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajaremos los músculos a voluntad (Relajación progresiva) que se realizó anteriormente • Hacer una lista con todos los temores 	Tiempo 2 min 8 min 23 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Construir una jerarquía de escenas ansiógenas de menor a mayor intensidad • Una vez construida la jerarquía es necesario usar la imaginación en cada situación temida y visualizar, es decir, imaginar un diálogo con otra persona o con varias, introduciendo diversos cambios en la dirección que toma el trabajo imaginativo y conseguir que se enfrente con situaciones temidas. <p>Es importante que se practice esta visualización para que al imaginarnos la situación temida se sienta más real.</p> <p>c) Al final de la explicación se proporcionará la hoja de trabajo N°09 para que llenen y luego se entregará la cartilla N°09</p> <p>d) Por último, antes de despedirnos de los alumnos, les daremos una reflexión sobre la importancia de aprender controlar nuestras emociones para evitar el estrés que genera estas circunstancias amenazantes</p>	
4. Beneficios	Los estudiantes se darán cuenta que el uso de esta técnica nos ayudara situaciones amenazantes	
5. Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> • El ambiente de clases es inadecuado • No hubo suficiente tiempo para la sesión 	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 12	“Buscando Soluciones”	
1. Objetivos	Lograr que los alumnos puedan afrontar el estrés con ayuda de nuevos conocimientos en la solución de problemas	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Pizarra • Copias • Hoja de trabajo N°10 • Cartilla N°10 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Se saluda a los estudiantes de cuarto año y comenzamos preguntando lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo tenemos un problema que hacemos? • ¿Me siento incapaz al tomar decisiones? <p>Después sacaremos a varios estudiantes a responder las preguntas realizadas</p> <p>B. Dinámica</p> <p>Se pondrán las carpetas al fondo de la clase para que no incomoden en la dinámica y después los alumnos integrarán grupos de seis miembros y formarán un círculo.</p> <p>Luego la psicóloga pedirá un voluntario y se acercará a él con una bolsa que contenga todos los nombres de los estudiantes y tendrá que sacar un papel, el alumno elegido recibirá una tarjeta con el personaje que tendrá que interpretar y luego el grupo hará preguntas al azar, las cuales el sólo puede responder con un SÍ o con un NO.</p> <p>Cada grupo tendrá un tiempo de treinta segundos para responder, cuando alguien crea estar seguro de quién es, levantará la mano. Si acierta, acumulará puntos en caso contrario seguirá siguiente grupo, el primer grupo que acumule cinco puntos gana.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Iniciaremos la sesión dando unos minutos a los estudiantes para que ellos mismos realicen la relajación aprendida.</p> <p>b) Luego la psicóloga hablará que los problemas son</p>	Tiempo 2 min 5 min

	<p>"el fracaso para encontrar una respuesta eficaz" y que la solución de problemas es una forma útil para reducir la ansiedad y el estrés asociado a la incapacidad para tomar decisiones. Asimismo hoy aprenderemos una técnica que podemos utilizar como estrategia para afrontar el estrés.</p> <p>c) Despues daremos una breve charla sobre una técnica que los ayudará en esos momentos de estrés, las cuales podemos describirlas en este orden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las situaciones problemáticas. • Describir con detalle el problema y la respuesta habitual a dicho problema. Al describir la situación y la respuesta en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué, se verá el problema de forma más clara. Al describir la respuesta recuerde añadir qué objetivos pretende. • Haga una lista con las alternativas • Vea las consecuencias. Consiste en seleccionar las estrategias más prometedoras y evaluar las consecuencias de ponerlas en práctica • Evaluar los resultados. Se deberán observar las consecuencias <p>d) Al final de la explicación se proporcionará la hoja de trabajo N°10 para que llenen y luego se entregará la cartilla N°10</p> <p>e) Por último, antes de despedirnos de los alumnos, les daremos una reflexión sobre la importancia de aprender a solucionar nuestros problemas nos lleva a evitar el estrés</p>	23 min
4. Beneficios	Los alumnos tendrán estrategias que los ayudarán a solucionar los problemas que puedan surgir.	
5. Limitaciones	El ambiente de clases es inadecuado	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 13	“Administrando mi Tiempo”	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes organicen su tiempo para evitar el estrés	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Copias • Papelote • Pizarra • Lapiceros • Plumones • Hoja de trabajo N°11 • Hoja de trabajo N°12 • Cartilla N°11 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Se saludará a los estudiantes de la clase y luego se pegará en la pizarra un papelote en donde todos observarán las consecuencias de no saber manejar su tiempo.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga realizará la dinámica denominada “él cien pies”, la cual consiste en elegir a un estudiante como guía, mientras la mitad de la clase formará una fila y sus ojos estarán vendados, los demás crearán obstáculos que desequilibren a los participantes de la dinámica y tendrán la tarea de separarlos para que el último que quede gane un premio sorpresa.</p> <p>El guía irá al frente de la fila y los llevará a través de los obstáculos.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Iniciaremos la sesión dando unos minutos a los estudiantes para que ellos mismos realicen la relajación aprendida.</p> <p>b) Luego se hablará que la mala administración del tiempo puede generar una sensación de estar desbordado por las demandas de los profesores, provocando así que los estudiantes perciban un excesivo material de trabajo que tienen realizar en poco tiempo.</p> <p>c) Por tal motivo se proporcionará la hoja de trabajo</p>	Tiempo 2 min 5 min 23min

	<p>Nº11, en donde resolveremos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hago en casa después de clases? • ¿Cuánto demoro en hacer mi tarea? • ¿Administro mi tiempo al hacer mis tareas? <p>Y así percibiremos que cambios necesitan hacer para administrar mejor su tiempo.</p> <p>d) Seguidamente se entregará la hoja de trabajo Nº12, en donde cada alumno hará una lista de todas las tareas y actividades que se tiene que hacer en una semana y las dividirá en los siguientes colores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rojo: Tareas que deben conseguirse ese día sin falta. • Amarillo: Son las tareas importantes pero que no necesitan completarse en ese día. • Verde: Tareas que necesitan hacerse algún día, pero no son realmente urgentes en ese momento, pero deben ponerse fechas límite para su realización. <p>e) Por último, nos despediremos con una reflexión sobre administrando nuestro tiempo hace más fácil evitar momentos de estrés que se generan por el tiempo limitado para entregar las tareas.</p>	
4. Beneficios	Lograr que los estudiantes tengan conocimientos sobre cómo administrar mejor su tiempo y así evitar el estrés que se forma en su desempeño escolar	
5. Limitaciones	El ambiente no permitía un libre desenvolvimiento de los alumnos en la dinámica efectuada	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 14	“Organizando mi Tiempo”	
1. Objetivos	Aprender a organizar mi tiempo de trabajo para disminuir el estrés académico	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Copias • Papelote • Hojas de periódico • Plumones • Pizarra • Lapiceros • Hoja de trabajo N°13 • Hoja de trabajo N°14 • Cartilla N° 12 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Saludamos a los alumnos y colocamos en la pizarra un papelote y en la mesa ponemos imágenes con formas de administrar el tiempo luego sacamos a varios alumnos para que elijan cuáles son esas ilustraciones y las pegan en el papelote.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>Todos los alumnos colocarán sus carpetas al fondo del aula y después la psicóloga realizará la dinámica “ocupa tu lugar”, en donde todos constituirán grupos de dos personas y se les entregará una hoja de periódico luego se les indicará que cada vez que la psicóloga cuente hasta cinco los alumnos tendrán que adecuarse a la hoja de periódico y reducir el espacio hasta que no puedan quedarse en el sitio y salgan del periódico, los que queden en su lugar ganarán un premio</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Iniciaremos la sesión dando unos minutos a los estudiantes para que ellos mismos realicen la relajación aprendida.</p> <p>b) Llenarán sus propios horarios de trabajo para lo cual se entregará la hoja de trabajo N°13 y al instante se les dará unos minutos para que los peguen en su cuaderno. Y en seguida se les manifestará lo significativo de</p>	Tiempo 2 min 5 min

	<p>hacer sus horarios y no dejarlos en la memoria porque pueden olvidar presentar sus tareas</p> <p>c) Posteriormente realizaremos otro ejercicio para administrar sus tareas escolares, en la hoja de trabajo N°14 encontrará un cuadro en donde hay dos filas y separadas con letras del abecedario, en las cuales se tomará en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se pondrá en “A” las tareas urgentes • Se pondrá en “B” las tareas que no son urgentes en el transcurso de la semana <p>d) Se escogerán a varios estudiantes y expondrán su hoja de trabajo luego la psicóloga explicará el beneficio de realizar este ejercicio.</p> <p>e) Despues se entregará la cartilla N°12, en donde encontrarán información importante</p> <p>f) Finalmente nos despediremos de los estudiantes con una reflexión sobre el beneficio de organizar su tiempo</p>	23 min
4. Beneficios	Los alumnos tendrán habilidades que los ayudarán a organizar su tiempo	
5. Limitaciones	La falta de tiempo dentro del salón.	
6. Tiempo total	30 minutos	

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 15	“Organizando mis Tareas”	
1. Objetivos	Obtener conocimientos para organizar mejor mis tareas.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes • Hoja de trabajo N°15 • Hoja de trabajo N°16 • Cartilla N° 13 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Saludaremos a los estudiantes y pegaremos en la pizarra dos papelotes, uno con un mapa mental y el otro con un mapa conceptual, para que comprendan la manera correcta de elaborar ambos mapas. Después se dará una breve introducción del tema</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga pedirá voluntarios para realizar la dinámica denominada “pecho tierra”. Los estudiantes formarán dos filas y el que este en frente de la fila tendrá un pañuelo que irá pasando hacia atrás y cuando llegue al último gritará pecho tierra y todos estarán acostados para que el último alumno salté por encima de cada uno.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Iniciaremos la sesión dando unos minutos a los estudiantes para que ellos mismos realicen la relajación aprendida.</p> <p>b) Luego la psicóloga hablará a los alumnos de otra forma de organizar sus tareas y principiaremos explicando cómo se construye un mapa mental, para lo cual tienen que seguir los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al centro en letras muy grandes o gráfico • Partiendo del centro se extienden muchas ramas donde se plasmarán las ideas principales del tema, las cuales irán en letras mayúsculas, en imprenta y serán más grandes que las ideas secundarias. • Las ramas deben estar vinculados entre sí. Desde las ramas de ideas principales se irradian las ideas secundarias y así sucesivamente. Estas ideas serán escritas en mayúsculas pero irán 	Tiempo

	<p>disminuyendo en tamaño.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda que conforme se vaya ramificando el mapa se vayan utilizando colores diferentes. • Es recomendable también el uso de imágenes ya que ello permite recordar y memorizar mucho más rápido lo aprendido. <p>c) Luego se proporcionará la hoja de trabajo N°15, y después de unos minutos los mejores hechos serán expuestos.</p> <p>d) Posteriormente se enseñará como hacer un mapa conceptual correctamente y los pasos son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Define el tema de tu Mapa Conceptual, la cual se basará tu trabajo. • Recopila toda la información necesaria, Dependerá de qué tan complejo sea el tema se debe buscar suficiente información sobre el mismo. • Recopila toda la información necesaria, una vez que hayas hecho un resumen de toda la información que recopilaste, deberás ejercitarte en la habilidad de síntesis para seleccionar únicamente los conceptos que consideres más importantes para explicar tu tema • Crea una lista de conceptos, es decir, seleccionar los conceptos más relevantes del tema • Conecta las ideas, utiliza líneas conectadoras • Revisa tu mapa, se debe repasar todo el contenido, leyéndolo varias veces para asegurarte que este correctamente hecho <p>e) En seguida se entregará la hoja de trabajo N°16 y la cartilla N°13.</p> <p>f) Finalmente nos despediremos de los estudiantes con una reflexión sobre que el manejo de estos mapas ayudará a disminuir el estrés a la hora de estudiar para los exámenes</p>	
4. Beneficios	Los alumnos tendrán estrategias para hacer sus tareas.	
5. Limitaciones	La falta de tiempo dentro del salón.	
6. Tiempo total	30 minutos	

Terminaremos el programa para estrés académico con la aplicación del post-test al grupo experimental y al grupo de control

TEMA	ESTRÉS ACADÉMICO	
Sesión 16	“Organizando mis tareas en Clase”	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes tengan conocimientos para organizar su tarea	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Cortes de cartulina • Pizarra • Hoja de trabajo N°17 • Hoja de trabajo N°18 • Cartilla N° 14 	
3. Desarrollo	<p>A. Motivación</p> <p>Se saluda a los estudiantes y luego pegaremos unas imágenes con formas de organizar nuestra tarea.</p> <p>B. Dinámica</p> <p>La psicóloga realizará la dinámica denominada “el reflejo”, la cual consiste en formar dos grupos, de los cuales se elegirá un alumno de cada grupo para que uno haga los movimientos y el otro será el reflejo, es decir, que tendrá que imitar los movimientos que realice.</p> <p>Luego se pasará al frente de la clase para hacer la dinámica, quien no pueda hacer los movimientos perderá y el grupo que acumule cinco puntos ganará.</p> <p>C. Desarrollo</p> <p>a) Iniciaremos la sesión dando unos minutos a los estudiantes para que ellos mismos realicen la relajación aprendida.</p> <p>b) Luego se explicará sobre cómo hacer resúmenes, los cuales nos ayudarán a administrar nuestro tiempo al estudiar, y se tomará en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento del tema y los subtemas que se desarrollan. • Identificación de la estructura u organización del texto base. 	Tiempo 2 min 5 min 23 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Redacción de breves notas al margen de los párrafos, que señalen cuáles son los temas que se desarrollan allí • Subrayado de la información sustancial. • Esquema de contenido <p>c) Para que el resumen pueda redactarse de manera correcta conviene llevar a cabo las siguientes operaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generalizar aquellos términos que tienen rasgos en común. • Globalizar la información • Integrar las oraciones a partir de las relaciones que se establecen entre ellas • Leer el resumen para comprobar si representa los aspectos principales del texto base <p>d) Despues para practicar lo aprendido se enseñará hacer resúmenes en tarjetas de cartulinas de un tema para sus exámenes y la psicóloga las revisara al azar en frente de la clase señalara las correcciones.</p> <p>e) Posteriormente se proporcionará la hoja de trabajo N°17, y después de unos minutos los mejores hechos serán expuestos.</p> <p>f) Asimismo para administrar mejor el tiempo al hacer sus tareas se facilitará la hoja de trabajo N°18, en donde llenarán un cuadro que ayudará a entregar mejor sus trabajos, cursos y exámenes. Y en seguida se entregará la cartilla N°14.</p> <p>g) Finalmente nos despediremos de los estudiantes con una reflexión sobre lo eficaz que es organizar su tarea adecuadamente. Y por último daremos las gracias por su participación en todos los talleres realizados a lo largo de este tiempo.</p>	
4. Beneficios	Los alumnos tendrán estrategias para mejorar la administración en sus tareas	
5. Limitaciones	La falta de tiempo dentro del salón.	
6. Tiempo total	30 minutos	

HOJA DE TRABAJO N° 01

ESCRIBE UNA SITUACIÓN EN DONDE HAYAS PERDIDO EL CONTROL

SITUACIÓN	MUESTRA
¿QUÉ SUCEDIÓ?	
¿QUÉ PERSONAS ESTUVIERON INVOLUCRADAS?	
LUGAR Y MOMENTO	
CÓMO ACABÓ EL PROBLEMA	

HOJA DE TRABAJO N° 02

COMO PIERDO EL CONTROL

Escribe un ejemplo en donde hayas perdido el control y anota que paso contigo

COMO REACIONO MI CUERPO	QUÉ PENSE	QUÉ HICE

HOJA DE TRABAJO N° 03

TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Práctica en casa los siguientes pasos:

1. **Mano y antebrazo dominantes:** cierra el puño y apriétalo fuerte. Siente cómo tu mano, tus dedos y tu antebrazo se tensan. Mantén la tensión un momento y luego abre la mano poco a poco mientras sueltas la tensión.
2. **Bíceps dominante:** empuja el codo contra el brazo del sillón y siente la tensión en el músculo. Mantenla durante unos segundos y comienza a aflojarlo suavemente. Concéntrate en la diferencia de sensaciones.
3. **Mano y antebrazo no dominantes:** (igual que con la mano y antebrazo dominantes).
4. **Bíceps no dominante:** (igual que con el bíceps dominante).
5. **Frente: arruga la frente subiéndola hacia arriba (subiendo las cejas):** Nota la tensión sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja. Mantén la tensión unos segundos y comienza a relajar muy despacio, tomando conciencia de estas zonas que antes estaban tensas. Tómate un momento para disfrutar de la sensación de relajación.
6. **Parte superior de las mejillas y nariz:** arruga la nariz y siente la tensión en las mejillas, en el puente y en los orificios de la nariz. Ve relajando gradualmente dejando que la tensión desaparezca poco a poco.
7. **Parte superior de las mejillas y mandíbula:** aprieta los dientes y las muelas como si estuvieras mordiendo algo con mucha fuerza y siente la tensión de los músculos que están a los lados de la cara y en las sienes. Relaja poco a poco. Ahora adopta una sonrisa forzada, estira los labios y nota cómo se tensan las mejillas. A continuación relaja la zona lentamente.
8. **Cuello:** empuja la barbilla hacia abajo, como si quisieras tocar el pecho con ella. Aprieta y tensa el cuello y después ve relajando poco a poco mientras notas la sensación.
9. **Pecho, hombros y espalda:** haz una inspiración profunda y mantenla al mismo tiempo que echas los hombros hacia atrás (como intentando que los omóplatos se junten). Siente la tensión en el pecho, en los hombros y en la parte superior de la espalda. A continuación, comienza a relajar despacio.

A partir de este momento, es importante mantener un ritmo pausado y regular de respiración

10. Abdomen: inspira profundamente y tensa el estómago, poniéndolo tan duro como puedas. Imagina que te estás preparando para recibir un golpe. Ahora espira y deja que los músculos se vayan relajando para liberarse de la tensión.

11. Parte superior de la pierna y muslo dominantes: inspira profundamente y pon el músculo largo de encima de la pierna en contraposición con los de la parte de atrás. Intenta levantarte del asiento pero sin llegar a conseguirlo. Mantén la tensión unos segundos y relaja progresivamente.

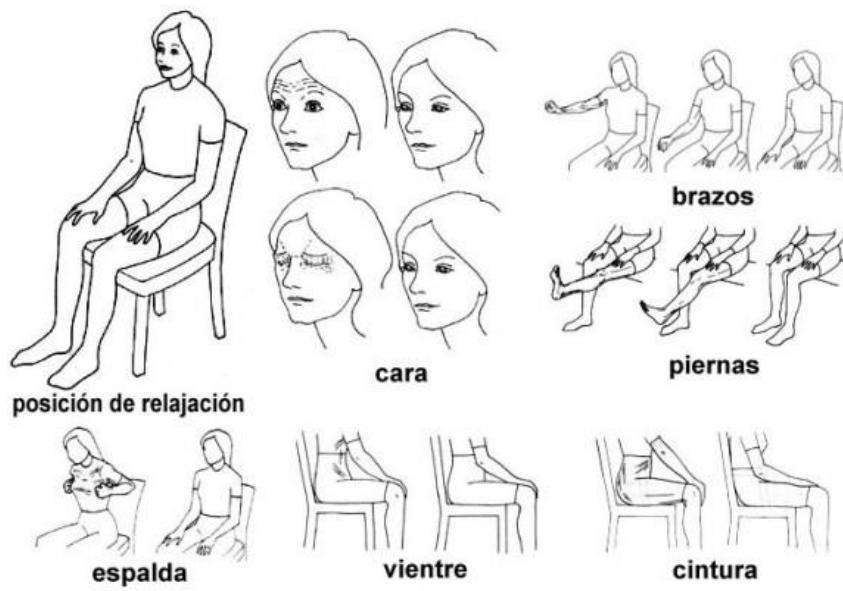
12. Pantorrilla dominante: inspira profundamente y haz que los dedos del pie miren hacia arriba. Debes sentir la tensión y después haz volver el pie a su posición original mientras espiras y dejas escapar la tensión.

13. Pie dominante: inspira y estira la punta del pie, girándolo hacia dentro y curvando al mismo tiempo los dedos, pero no tenses demasiado, ya que te podrías hacer daño. A continuación relaja los músculos y nota la ausencia de tensión.

14. Parte superior de la pierna y muslo no dominantes: (igual que con los dominantes).

15. Pantorrilla no dominante: (igual q con la dominante).

16. Pie no dominante: (igual que con el dominante).



HOJA DE TRABAJO N° 04

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Recuerda que este ejercicio te puede ayudar en momentos de estrés

Práctica en casa los siguientes pasos:

- Adopta una postura cómoda, ya sea sentado o acostado.
- No cruzar los brazos ni las piernas porque eso provoca una tensión física.
- Apoyar una mano en el estómago, justo por encima del ombligo.
- Comprobar los principales puntos de tensión y relajarlos conscientemente. Aflojar las mandíbulas, pero sin abrir la boca. Dejar caer los hombros. Abrir las manos y dejar caer los dedos.
- Cerrar los ojos e ir tomando conciencia de la posición del cuerpo: primero la cabeza y sucesivamente los brazos, el tronco y las piernas.
- Respirar como lo hace normalmente y escuchar su respiración durante diez inspiraciones.
- Empezar a respirar profundamente, llenando antes el vientre y después el pulmón en una sola inspiración. Controlar que primero se eleve la mano que apoya sobre el ombligo y que luego llene también el tórax.
- Realizar diez de estas inspiraciones profundas, reteniendo el aire mientras cuenta hasta cinco. Después exhalarlo.
- Dejar que la respiración se normalice naturalmente.
- Tensar con suavidad los músculos y mientras vuelve a relajarlos, abrir los ojos

HOJA DE TRABAJO N° 05

RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

1. DATOS

- Nombre y Apellidos: _____
- Edad: _____
- Fecha: _____

2. PREGUNTAS

- **¿Cuál es la emoción que presentaste?**

- **Escribe lo que sentiste durante la relajación y moldeamiento de la emoción.**

- **¿Cómo te sientes después de la relajación?**

HOJA DE TRABAJO N° 06

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (RC)

Practica en casa los siguientes pasos:

1. Registrar los pensamientos irracionales

El primer paso es que vayas identificando poco a poco cuáles son esas distorsiones. ¿Cómo se aplica la reestructuración cognitiva?

- Cuando te sientas mal reflexiona acerca de qué pensamientos has tenido que te han llevado a sentirte mal y anótalos. Puedes crear autorregistros con tres columnas, una en la que describas la situación, otra lo que piensas y otra lo que sientes. De ahí podrás sacar mucha información acerca de los pensamientos que te van apareciendo.
- Céntrate en un tipo de distorsión cognitiva e intenta estar atento a cuando te surja y apúntalo.
- Escribe pensamientos concretos y cada uno de forma separada.
- A veces los pensamientos se manifiestan como imágenes. Por ello es difícil encontrar la creencia que subyace a esa imagen y es una tarea que requiere cierto esfuerzo.

Este paso es esencial para tomar conciencia de cuáles son nuestros pensamientos irracionales para luego trabajar sobre ellos y modificarlos.

2. Analizar la veracidad de los pensamientos irracionales

Una vez que tengas varias de estas creencias irracionales, el siguiente paso es analizar qué evidencia tenemos de que lo que pensamos sea cierto y la evidencia a favor y en contra de éste. ¿Cómo se aplica la reestructuración cognitiva?

Seguimos con nuestro ejemplo: Juan está serio, seguro que está enfadado conmigo. ¿Es totalmente cierto este pensamiento? ¿Qué evidencia tenemos de que esté enfadado por nuestra culpa? ¿Nos lo ha dicho? ¿Puedo probarlo? ¿Es eso una buena prueba? ¿Tenemos evidencia en contra de nuestra afirmación? ¿Hay algo que nos indique que puede que nos equivoquemos?

3. Analiza la utilidad del pensamiento

¿De qué me sirve pensar que está enfadado conmigo? ¿Soluciono mis problemas pensando esto? ¿Me ayuda en algo? ¿Qué conseguiré pensando así? Estos pensamientos no nos suelen ayudar. De hecho, siempre nos hacen sentir mal y no ayudan a solucionar ninguna situación.

4. Analiza la trascendencia del pensamiento

En caso de sí estuviera enfadado conmigo, ¿Es tan grave? ¿Es lo peor que podría pasar? ¿Por qué sería tan horroroso? ¿Podré soportarlo? ¿Dentro de unos años me acordaré de esto?

5. Haz experimentos conductuales

Si crees que Juan está enfadado contigo puedes, simplemente preguntárselo para salir de dudas. Si resulta que sí estaba enfadado contigo, es una buena oportunidad para hablarlo y solucionarlo.

6. Encuentra pensamientos alternativos

Una vez que te hayas dado cuenta de que tu pensamiento es irracional, es hora de aplicar esta técnica de reestructuración cognitiva: Encuentra pensamientos alternativos racionales. Para ello pregúntate:

- ¿Hay otra forma de interpretar esta situación?
- Si un amigo tuviera este pensamiento ¿qué le diría?
- ¿Podría hacer algo más útil que darle vueltas a este pensamiento?

También es importante eliminar los “debería” y los “tengo que” y sustituirlos por “me gustaría” o “preferiría”. No “necesito alguien que me quiera”, sino “Me gustaría que alguien me quisiera, pero si no tampoco es el fin del mundo. Puedo apañármelas bien yo solo/a”. La reestructuración no es tarea nada fácil y requiere de mucho tiempo de práctica. Pero llegará un momento en que las ideas irrationales que nos estaban atormentando cada vez serán menos frecuentes. Es posible que aparezcan otras, pero ya sabremos cómo identificarlas y modificarlas.

Fuente: Salud, Cerebro & Neurociencia

HOJA DE TRABAJO N° 07

RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Del siguiente cuadro realiza la restructuración cognitiva de los problemas más frecuentes en clase

Sobrecarga de tareas y trabajos en el colegio
La personalidad y el carácter del profesor del curso
Problemas con los compañeros de clase
No entiendo algunos temas que abordan en la clase
Tiempo limitado para hacer las tareas
Problemas con la familia

HOJA DE TRABAJO N° 08

EN EL SIGUIENTE CUADRO ESCRIBE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS QUE HAS TENIDO EN MOMENTOS DE ESTRÉS

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS

HOJA DE TRABAJO N° 09

PRACTICANDO

1. Escribe con sinceridad una lista con todos los temores

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

2. Construir una jerarquía de escenas estresantes de menor a mayor intensidad

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

3. Escribe que imaginarías para cada situación temidas de la jerarquía.

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

HOJA DE TRABAJO N° 10

EN EL SIGUIENTE EJERCICIO ESCRIBE DOS PROBLEMAS EN DONDE NO HAYAS PODIDO SOLUCIONAR EFICAZMENTE UNA DIFICULTAD

1. Problemas

- _____
- _____
- _____

2. Describir con detalle el problema y la respuesta

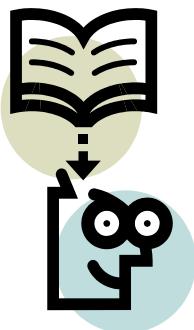
3. Lista de alternativas

4. Vea las consecuencias

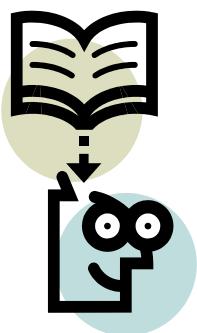
5. Evaluar los resultados

HOJA DE TRABAJO N° 11

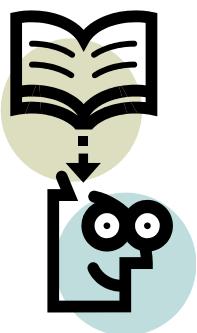
RECORDANDO



¿Qué hago en casa después de clases?



¿Cuánto demoro en hacer mi tarea?



¿Administro mi tiempo al hacer mis tareas?

HOJA DE TRABAJO N° 12

ADMINISTRANDO MI TIEMPO

HACER UNA LISTA DE TODAS LAS TAREAS, ACTIVIDADES Y COMPROMISOS QUE TIENES QUE HACER EN UN DÍA Y SE DIVIDIRÁ EN ROJO, AMARILLO Y VERDE

- **Rojo:** Tareas que deben conseguirse ese día sin falta.
- **Amarillo:** Son las tareas importantes pero que no necesitan completarse en ese día.
- **Verde:** Tareas que necesitan hacerse algún día, pero no son realmente urgentes en ese momento, pero deben ponerse fechas límite para su realización.

Rojo	
Amarillo	
Verde	

HOJA DE TRABAJO N° 13

ADMINISTRANDO NUESTRO TIEMPO

ELABORA TUS PROPIOS HORARIOS (DESDE QUE TE LEVANTAS HASTA QUE TE ACUESTAS PARA IR CLASES)

MI HORARIO DE TRABAJO					
DIA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
HORA					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

HOJA DE TRABAJO N° 14

ESCRIBE EN ORDEN TUS TAREAS DE LA SEMANA Y DEBERÁS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Se pondrá “A” para tareas urgentes
- Se pondrá “B” para tareas no urgentes al realizar sus tareas de la semana.

A	B

HOJA DE TRABAJO N° 15

REALIZA UN MAPA MENTAL DE LA SIGUIENTE LECTURA

Los primeros pasos para los actuales videojuegos se producen en los años 40, cuando los técnicos americanos desarrollaron el primer simulador de vuelo, destinado al entrenamiento de pilotos. En 1962 apareció la tercera generación de computadoras, con reducción de su tamaño y costo de manera drástica; y a partir de ahí el proceso ha sido continuo. En 1969 nació el microprocesador, que en un reducido espacio producía mayor potencial de información que las grandes computadoras de los años 50. Es lo que constituye el corazón de nuestras computadoras, videojuegos y calculadoras. En 1970 aparece el disco flexible y en 1972 se desarrolla el primer juego, llamado PONG, que consistía en una rudimentaria partida de tenis o ping-pong. En 1977, la firma Atari lanzó al mercado el primer sistema de videojuegos en cartucho, que alcanzó un gran éxito en Estados Unidos y provocó, al mismo tiempo, una primera preocupación sobre los posibles efectos de los videojuegos en la conducta de los niños. Luego de una voraz evolución, en la que el constante aumento de la potencia de los microprocesadores y de la memoria permitió nuevas mejoras, en 1986 la casa Nintendo lanzó su primer sistema de videojuegos que permitió la presentación de unos juegos impensables nueve años atrás. La calidad del movimiento, el color y el sonido, así como la imaginación de los creadores de juegos fueron tales que, unidos al considerable abaratamiento relativo de dichos videojuegos, a comienzos de los 90, en nuestro país se extendieron de manera masiva los juegos creados por las dos principales compañías, Sega y Nintendo; y en poco tiempo se constituyeron en uno de los juguetes preferidos de los niños.

HOJA DE TRABAJO N° 16

DE LA SIGUIENTE LECTURA REALIZA UN MAPA MENTAL

¿Qué distingue los sonidos del lenguaje humano de los restantes sonidos de la naturaleza? Como señala acertadamente la corriente fonológica actual en la lingüística, y que ha encontrado el más vivo eco en psicología, un rasgo esencial de los sonidos del lenguaje humano lo constituye el hecho de que el sonido portador de una determinada función como signo guarda relación con determinado significado; pero de por sí, el sonido como tal, el sonido carente de significado, no representa realmente la unidad del lenguaje donde aparecen conectadas sus diferentes aspectos. De acuerdo con esta nueva interpretación, la unidad de lenguaje no es el sonido aislado, sino el fonema, que es la unidad fonológica mínima que conserva las propiedades fundamentales de la función significativa del aspecto sonoro del lenguaje. En el momento en que el sonido deja de ser un sonido con significado y se desprende del aspecto semántico del lenguaje, pierde todas las propiedades inherentes al lenguaje humano. Y así, tanto en lingüística como en psicología, solo puede ser fructífero el estudio del aspecto sonoro del lenguaje mediante un método que lo descomponga en unidades que conserven las propiedades de los aspectos sonoro y semántico como propiedades características del lenguaje.

HOJA DE TRABAJO N° 17

DE LA SIGUIENTE INFORMACIÓN RESUME LAS PARTES IMPORTANTES

Los discursos afectivos son aquellos que centran su mensaje en la apelación a los sentimientos y emociones del destinatario y, por lo general, su finalidad es *persuasiva* (convencerlo para que ayude en una campaña benéfica, para que compre un bien o servicio, para que vote por determinado candidato, para que “sienta la necesidad” de ver un programa de televisión, etc.). Podemos sostener que “así como la flauta hace bailar a la serpiente, el que habla desde el discurso afectivo manipula al oyente”. Los discursos técnicos, en cambio, son, por lo general, mas “desapasionados”. No intentan, por lo general, “impactar” en las emociones del receptor, o por lo menos, no de manera tan intensa o explícita como en el caso de los discursos afectivos, y con frecuencia se elaboran en cumplimiento de una obligación informativa respecto de un superior o de una comunidad de personas que requieren estar informadas de ciertas decisiones o situaciones de una área o gestión. Ahora bien, la diferencia entre ambos discursos se atenúa con frecuencia. Del mismo modo, el informe de un gerente puede presentar, con profusión de cifras, documentos y testimonios de origen diverso, la eficiencia de su gestión y la de su departamento, pero sugiriendo, con mayor o menor sutileza, de manera consciente o inconsciente, ciertas demandas o aspiraciones de su autor o de sus subordinados.

HOJA DE TRABAJO N° 18

ORDENA LAS ACTIVIDADES QUE TIENES QUE DESARROLLAR A LA SEMANA

Curso	Tareas	Fecha límite de entrega del trabajo	Fecha del examen del curso	Mi propia fecha límite para entregar mis trabajos	Mi propia fecha límite para estudiar



CARTILLA N° 01



CONOZCAMOS LOS DESASTRES

La naturaleza es la fuente de vida

La naturaleza que nos rodea es una fuente de vida. El sol hace crecer las plantas y los árboles. El suelo cercano a los ríos, o el de la base de los volcanes, es fértil y bueno para los cultivos. Pero demasiado sol o demasiada lluvia son malos para las plantas, y las inundaciones o las erupciones volcánicas pueden destruir ciudades enteras. Terremotos, inundaciones, incendios, erupciones volcánicas, tormentas tropicales, desprendimientos de tierras, sequías y plagas forman parte de la naturaleza, como el sol o la lluvia. Estos fenómenos afectan a cosí toda la tierra. Hace mucho tiempo, la gente tenía leyendas para explicar estos fenómenos. Hoy en día, la ciencia y la historia nos ayudan a comprenderlos mejor. Pero todavía seguimos padeciendo catástrofes naturales.

¿Qué es un desastre natural?

Los Fenómenos naturales extremos pueden ocasionar catástrofes. Pero algunos fenómenos que parecen "naturales" están ocasionados por el hombre. Demasiada lluvia o demasiado poca pueden provocar inundaciones o sequías. Pero las inundaciones y las sequías también pueden producirse porque no cuidamos la tierra adecuadamente. Como puedes ver, la naturaleza afecta al hombre, y el hombre afecta a la naturaleza. Esto significa que la seguridad no es simplemente suerte. Tú puedes reducir los efectos de las catástrofes, si eres **consciente, compartes y te preparas**.

Sé consciente - Infórmate sobre la historia de tu zona. Pregunta a tu familia y amigos si han sufrido alguna catástrofe. Infórmate sobre las pautas meteorológicas, los movimientos internos de la tierra, y cómo afectan al medio ambiente.

Comparte - Utiliza dibujos, acontecimientos escolares, incluso los periódicos, la radio o la televisión para informar de lo que has aprendido.

Prepárate - Descubre lo que quieren decir los avisos de alarma. Identifica los lugares seguros adonde ir. Realiza ejercitaciones. Prepara un equipo de supervivencia.

Fuente: Biblioteca Virtual de Salud y Desastres



CARTILLA N° 02



MANEJANDO INFORMACIÓN DESCONOCIDA EN CLASE

Sentir angustia o desesperación ante los desastres naturales es una respuesta habitual de las personas ante situaciones anormales. Pero cuando esta angustia dura por más tiempo, genera problemas de ansiedad y estrés post traumático que pueden afectar la salud mental de las personas. Así lo indica el psicólogo Carlos Marchena Cárdenas, integrante de la Dirección de Salud Colectiva del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”.

El Psicólogo Marchena señala que una situación de emergencia, de cualquier naturaleza, es un impacto psicológico muy estresante. El sufrimiento, el miedo son condiciones que afectan a la mayoría de las personas y se consideran respuestas psicológicas naturales y transitorias ante eventos traumáticos significativos.

Según los especialistas indica que los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a los efectos de los desastres. El impacto emocional a menudo se expresa por alteraciones de la conducta. Por ello es necesario que los padres estén atentos ante las reacciones y aprendan a reconocer los signos de alarma que pudiera demostrar el niño (retramiento, expresiones de temor, pérdida del apetito, pesadillas constantes, dificultades para concentrarse o retomar sus labores escolares). Probablemente requiera una atención especializada.



CARTILLA N° 03



CONOCE A TU ENEMIGO

Cada uno de nosotros siente y expresa el estrés de manera distinta. Por eso es importante observar que síntomas tienes y cómo te están afectando. Uno de los principales problemas es que con frecuencia ni siquiera nos damos cuenta de nuestro nivel de estrés.

¿Por qué?

- Nos acostumbramos a la vida que llevamos y ya no le prestamos atención a lo que sentimos.
- Le quitamos importancia, porque creemos que no podemos hacer nada para cambiar lo que está pasando.

Fuente: Crecimiento y Bienestar Emocional

¿Escribe una situación estresante en el colegio?



CARTILLA N° 04



CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN NUESTRA CONDUCTA

Entre las consecuencias que tiene el estrés a nivel conductual está la baja concentración pues el individuo ocupa su tiempo en pensar en los problemas que tiene y buscarles solución, lo que implica falta de concentración en las tareas que realiza. En ocasiones muestra agresividad pues el individuo se encuentra atacando en todo momento lo que finalmente implica que no se puede establecer una buena comunicación tanto formal como informal. Y en la mayoría de los casos presenta un bajo rendimiento laboral pues todos los efectos que produce el estrés implicarán al individuo inevitablemente bajo rendimiento y por ende malas calificaciones. La persona al sentirse mal físicamente, no se encontrará concentrada, o si se encuentra agresivo no escuchará instrucciones y tampoco pedirá ayuda, no tendrá la capacidad para terminar tareas en el tiempo determinado para ello (Bozton, 1985)

Fuente: Yosamne Fonseca Marante

¿Cuánto estrés es suficiente para ti?



CARTILLA N° 05



EL AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES

El autocontrol de las emociones es un hábito que se adquiere. Algunas acciones nos permiten manejar de mejor manera nuestro mundo emocional.

- Llevar las emociones a palabras concretas, es decir describir las experiencias y calificar los sentimientos. Aunque no siempre resulta fácil este ejercicio, si es de gran utilidad a la hora de entender con claridad los propios sentimientos o interpretar mejor lo que el otro está experimentando.
- Cuestionar algunas reacciones frecuentes y ciertos hábitos que vemos como “normales”. En muchas ocasiones validamos reacciones incontroladas e inadecuadas como algo natural y aceptable, porque, como se dice popularmente, “Yo soy así”.
- Evaluar las reacciones exageradas para ver qué hay detrás de ellas y, así, poder identificar si responden a una emoción del momento o a problemas más profundos.
- Potenciar las experiencias, las situaciones y las emociones positivas, así como las distintas maneras de reaccionar que han contribuido a solucionar una situación problemática.
- Identificar las señales físicas que acompañan a un desborde de las emociones. Determinar cuáles pueden ser las alarmas que lo previenen para no dejarse manejar por la emoción.
- Examinar qué pensamientos, personas o situaciones refuerzan la permanencia de una emoción determinada o estimulan el descontrol.
- Determinar si los comportamientos son en general fruto de la emoción descontrolada o el resultado de una decisión consciente.

Fuente: Inteligencia Familiar

CARTILLA N° 06

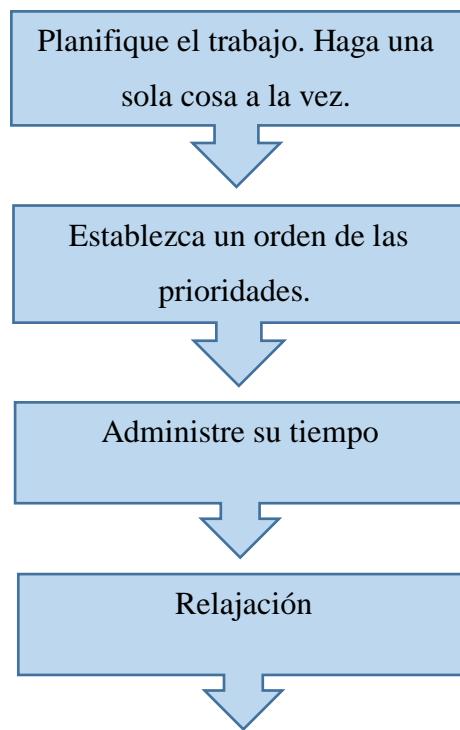


LEE CON ATENCION LA SIGUIENTE INFORMACION

Cada individuo es diferente y también lo son las razones por la que surge el estrés. Por lo tanto es importante identificar tus fuentes personales de estrés con el fin de que obtengas el conocimiento sobre cómo empezar a manejarlo efectivamente. Estoy seguro de que conoces muchas razones obvias que te han causado estrés pero para conocer las verdaderas fuentes del estrés tienes que indagar más profundo. Puedes saber que un atasco de tráfico te provoca un gran estrés temprano en la mañana. Pero si analizas mejor la situación te darás cuenta de que la sensación de estrés surge porque siempre te levantas muy tarde en la mañana y por lo tanto tienes que darte prisa con el fin de ser puntual.



Algunas Recomendaciones





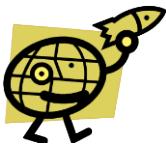
CARTILLA N° 07



ALGUNAS ACTITUDES PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

- No pretender resolver todo en un solo día.
- Proyectar el futuro sin problemas o situaciones difíciles.
- Procurar tener pensamientos positivos y optimistas.
- Considerar una actitud agradecida, que relaja y mejora la predisposición.
- Demostrar agradecimiento a otras personas.
- Buscar claridad Conocer los propios límites y respetarlos.
- en las palabras y coherencia en los hechos.
- Hablar con la verdad.

Fuente: Crecimiento y Bienestar Emocional



CARTILLA N° 08



CÓMO ELIMINAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS DE TU MENTE Y VIVIR EN PAZ PARA SIEMPRE

Normalmente creemos que sufrimos por determinadas cosas que nos suceden, pero no es así. El problema no es nunca lo que nos pasa; el problema es lo que pensamos sobre lo que nos pasa.

¿Por Qué Tenemos Pensamientos Negativos?

Un paso importante antes de poder eliminar los pensamientos negativos es entender bien por qué los tenemos. ¿Por qué dejamos que la negatividad se apodere de nuestra mente con tanta facilidad?

No parece muy lógico, ¿verdad? Todos sabemos que los pensamientos negativos nos perjudican mucho, y sabemos también que nuestra mente es nuestra, y que de una manera u otra nosotros decidimos qué queremos pensar.

Y, aun así, a menudo decidimos pensar negativamente. Muchas veces **nos negamos rotundamente a cambiar de pensamientos**, incluso aunque veamos que nos están dañando. Si estamos enfadados con alguien, por ejemplo, podríamos intentar cambiar deliberadamente lo que estamos pensando por algo más amoroso. Esto nos ayudaría a sentirnos mucho mejor, pero normalmente no lo hacemos. Nos quedamos en la negatividad y el dolor, y nos recreamos en ella.

Fuente: Jan Anguita



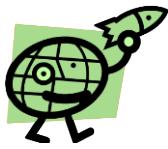
CARTILLA N° 09



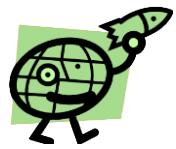
CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

- No preocuparse por las cosas que no podemos controlar.
- Hacer algo al respecto de las cosas que sí podemos controlar.
- Prepararse lo mejor que se pueda para sucesos que se sabe que pueden ocasionarnos estrés; como exámenes.
- Tratar de resolver los conflictos con las demás personas.
- Pedir ayuda a amigos, familiares o a profesionales.
- Fijarse metas realistas tanto en la casa como en el trabajo.
- Hacer ejercicio.
- Meditar (probando técnicas de relajación, relajando la respiración; bajo la supervisión de un especialista).
- Alejarse de lo que le produce estrés cotidiano haciendo deportes en grupo, teniendo actividades sociales y por medio de pasatiempos.
- Tratar de ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza.
- Organizar el tiempo. Priorizar y estructurar actividades y expectativas.
- Mantener una dieta saludable. Evitar la automedicación y el abuso de cafeína, alcohol y comidas.
- El ejercicio es una buena forma de manejar el estrés pues es una forma saludable de aliviar la energía y la tensión reprimida. Además ayuda a ponerse en mejor condición física lo cual lo hace sentirse mejor en general.

Fuente: Crecimiento y Bienestar Emocional



CARTILLA N° 10



ALGUNOS CONSEJOS PARA BUSCAR SOLUCIONES

Para ser eficaz resolviendo problemas, es conveniente que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones.

- **La actitud inicial es importante**

Cuando nos enfrentamos a un problema es muy importante la actitud que tienes ante él.

- **Ten confianza en tus capacidades**

Con frecuencia, no es necesario saber mucho para resolver bien un problema. Basta con pensar correctamente. Actúa, pues, sin miedo, con tranquilidad, convencido de que está a tu alcance.

- **Sé paciente y constante**

No abandones a la menor dificultad. Si te quedas atascado, no te des por vencido; piensa un nuevo enfoque del problema. Cada problema requiere su tiempo.

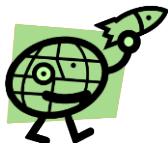
- **Concéntrate en lo que haces**

Resolver problemas es una actividad mental compleja. Requiere poner en tensión todos nuestros resortes mentales.

- **Busca el éxito a largo plazo**

Aprender a resolver problemas es un proceso lento. Los frutos tardarán un cierto tiempo en llegar pero cuando notes los progresos sentirás una gran

Fuente: Universidad de Granada



CARTILLA N° 11



CLAVES PARA APROVECHAR MEJOR MI TIEMPO

Es importante organizarse porque es la clave para que aprovechamos al máximo nuestro tiempo y así evitemos estrés, por lo cual, es fundamental planificación.

- Gestionar bien el tiempo
- No malgastes el tiempo. Más vale dedicar 10 minutos con concentración a una tarea que dedicarle 1 hora sin estar verdaderamente centrado en ella.
- Evita postergar tareas innecesariamente.
- Sé eficiente, alcanza los objetivos que te propones, poniéndote una meta a alcanzar
- Evita las interrupciones.
- Planifica y organiza tu tiempo. Decide cuánto tiempo quieres dedicarle a qué cada día
- Evita el estrés, porque el estrés es un enemigo potente que hace que no se aproveche bien el tiempo. Se puede trabajar con intensidad sin necesidad de estar estresado.
- Conócete y reflexiona acerca de tus puntos fuertes y tus puntos débiles. Potencia tus cualidades y trabaja para mejorar tus debilidades.

Fuente: Universia Panamá



CARTILLA N° 12



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR TU ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

1. Antes de iniciar el día

Determina cuáles son las tareas que deben quedar resueltas antes del final del día. Identificar las tareas importantes, y concentrarte en ellas es una clave de la administración del tiempo.

2. Asigna un determinado tiempo a cada tarea.

Cuando trabajas sin fijar una hora de inicio, ni una hora de fin parece que dispones de todo el tiempo para hacer algo. Así, si finalmente empleas un tiempo u otro, parece que da igual, y no es así. Antes de iniciar una tarea clave, plantéate cuánto tiempo asignas para la resolución de la misma.

3. No inicies nunca una tarea antes de tener todos los materiales o informaciones que necesites para su realización.

En muchas ocasiones, inicias una tarea, y entonces, te das cuenta que te faltan ciertas cosas. La búsqueda de esas cuestiones reducirá tu productividad. Por ello, es importante determinar antes del inicio qué es lo que vas a necesitar. Si cuando inicias la tarea, cuentas con todo lo necesario a tu alcance, podrás avanzar más rápidamente, conseguir el resultado en menos tiempo, y con mejor calidad.

4. No permitas interrupciones durante el desempeño de tareas clave.

Cuando estés realizando una tarea clave, cualquier interrupción podrá hacer que pierdas la concentración. Cada interrupción supone que cuando retomas el asunto que estabas realizando, necesitas unos cuantos segundos para volver a concentrar tu atención en esa cuestión. Por ello, haz saber a tu entorno que durante esos espacios de tiempo deben tratar evitar interrumpirte. Por tu parte, trata de aislarlo de todo el entorno digital, apagando el móvil, desactivando alertas, que puedan perturbar tu acción.

Fuente: Universia Panamá



CARTILLA N° 13



LOS MAPAS MENTALES TIENEN MUCHAS VENTAJAS PARA EL APRENDIZAJE Y LA VIDA DIARIA ENTRE LAS CUALES PODEMOS DESTACAR:

- Es un medio sistemático para registrar la información a través de esquemas representativos de una idea.
- Nos permiten tomar apuntes y notas que nos interesen.
- Nos ayudan a mantener la concentración en un problema concreto que queramos resolver.
- Preparar una presentación o exposición oral.
- Es una nueva manera de pensar en las situaciones y en los elementos del medio que nos rodea, por tanto nos permite tener una visión distinta y que abre salidas.
- No hay reglas ni normativas (como al hablar o al escribir) que rijan la forma de pensar. Hay libertad de plasmar todo lo que se imagine para luego crear el mapa más adecuado.
- Ayuda a la memoria y la concentración.

La **elaboración de mapas mentales** es una excelente herramienta para desarrollar las capacidades cognoscitivas y no tienen límite de edad. Muchos **fracasos escolares** se basan en la forma como la gente intenta percibir los conocimientos que quiere aprender, los mapas son una excelente alternativa para estudiar porque el cerebro puede recordar mejor imágenes, colores y trazos que palabras y textos.

Fuente: Cosas de educación



CARTILLA N° 14



NO OLVIDES RECORDAR LO SIGUIENTE:

Las interrupciones son todo aquello que corta tu flujo de trabajo y concentración. Evita las tareas que te interrumpan. Muchas son evitables si se planifican.

- Planifica en base a prioridades
- No dejes una tarea hasta finalizarla
- Planifica un tiempo al día sin teléfono o revisa los emails sólo en momentos determinados de la jornada, o incluso pide a tus colaboradores, compañeros, subalternos, etc. que no te interrumpan en ciertas horas.
- Lo mejor es que planifiques en tu agenda un tiempo para los imprevistos (puede ser a final del día o de la semana), y de este tiempo vayas cogiendo porciones según las necesites.
- Planifica tus tareas con tiempo e imponte fechas límites anteriores a la fecha final. Conseguirás un punto de motivación y estrés positivo que te ayudará a rendir también al máximo nivel sin producir desgaste personal. Es más, aumenta cada día más la motivación por la confianza en tus capacidades profesionales y tu determinación para conseguir los retos personales.

Fuente: Jonathan Secanella

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones

El presente cuestionario reconoce las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes durante sus estudios. Por lo cual, lee cada pregunta y marque con una X la alternativa con la que estés más de acuerdo. La sinceridad con que respondan a las preguntas será de gran utilidad para la investigación.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor (a) (Especifique el curso)					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
9. Otra _____ (Especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes **REACCIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMENTALES** cuando estabas preocupado o nervioso(a)

Reacciones Físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones Psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo(a))					
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído(a))					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4. Problemas de concentración					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones Comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (Especifique)					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes **ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN QUE TE CAUSABA LA PREOCUPACIÓN O EL NERVIOSISMO.**

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

CUESTIONARIO

- 1. ¿Qué desastre natural has experimentado?**

- 2. ¿Te sobresaltas con facilidad después de un desastre?**

- 3. ¿Qué recuerdos, pensamientos o sentimientos tratas de evitar después de un desastre natural?**

- 4. ¿Tienes sueños extraños relacionados con el desastre natural?**

- 5. ¿Después de un tiempo, sientes en ocasiones como si volvieras a vivir lo sucedido?**

- 6. ¿Estás en un estado de alerta ante cualquier amenaza que pudiera surgir en cualquier momento?**

- 7. ¿Has experimentado falta de concentración, irritabilidad o en tu comportamiento después de un desastre natural?**

Darwin

2ºto Secundaria

edad: 15 años

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones

El presente cuestionario reconoce las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes durante sus estudios. Por lo cual, lee cada pregunta y marca con una X la alternativa con la que estés más de acuerdo. La sinceridad con que respondan a las preguntas será de gran utilidad para la investigación.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo	X				
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		
3. La personalidad y el carácter del profesor (a) (Especifique el curso) <u>CTA y Matemática</u>	X				
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			X	X	
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X				
6. No entender los temas que se abordan en la clase	X				
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X				
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	X				
9. Otra <u>rendimiento escolar</u> (Especifique)				X	

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

- 17 -

Reacciones Físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)	X				
3. Dolores de cabeza o migrañas	X				
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X	X			
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X				

Reacciones Psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo(a))				X	
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaido(a))			X		
3. Ansiedad, angustia o desesperación.	X				
4. Problemas de concentración	X				
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				

Reacciones Comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X				
2. Aislamiento de los demás	X				
3. Desgano para realizar las labores escolares	X				
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos	X				

Otras (Especifique)					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Incapacidad de relajarme				X	

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las SIGUIENTES ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN QUE TE CAUSABA LA PREOCUPACIÓN O EL NERVIOSISMO.

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

TOTAL = 70
Profundo

E INESTO

4to Secundaria

Raína de Balboa Hombre

14 años

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones

El presente cuestionario reconoce las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes durante sus estudios. Por lo cual, lee cada pregunta y marca con una X la alternativa con la que estés más de acuerdo. La sinceridad con que respondan a las preguntas será de gran utilidad para la investigación.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5
			X	

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo			X		
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X		X	
3. La personalidad y el carácter del profesor (a) (Especifique el curso)				X	X
CTA y matemática y Historia y fce					X
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	X
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X	X
6. No entender los temas que se abordan en la clase		X			
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X				
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
9. Otra <i>citas</i> inquietud con mis compañeros (Especifique)			X		

26

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

Reacciones Físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)				X	
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)			X		
3. Dolores de cabeza o migrañas			X		
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		X			
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X				
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			

Reacciones Psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo(a))				X	
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaido(a))			X		
3. Ansiedad, angustia o desesperación.	X				
4. Problemas de concentración		X			
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			

Reacciones Comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X				
2. Aislamiento de los demás		X			
3. Desgano para realizar las labores escolares		X			
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		

Otras (Especifique)					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
inseguridad e incertidumbre de mis compañeros				X	

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las SIGUIENTES ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN QUE TE CAUSABA LA PREOCUPACIÓN O EL NERVIOSISMO.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Habilidad assertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)			X		
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X				
3. Elogios a sí mismo				X	
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)		X			
5. Búsqueda de información sobre la situación	X				
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)				X	
7. Otra <u>oírse a uno mismo y reflexionar y formar</u> (Especifique) <u>auto</u>				X	

= 16

= 15

= 11

= 23

TOTAL = 91

Profundo

Diego

4^{to} de S. "U"

CUESTIONARIO

1. ¿Qué desastre natural has experimentado?

terremoto, lluvia.

2. ¿Te sobresaltas con facilidad después de un desastre?

no, porque me lleva a tranquilizar.

3. ¿Qué recuerdos, pensamientos o sentimientos tratas de evitar después de un desastre natural?

perdido

4. ¿Tienes sueños extraños relacionados con el desastre natural?

sí, una vez con tsunami

5. ¿Después de un tiempo, sientes en ocasiones como si volvieras a vivir lo sucedido?

sí, solo con la terremoto

6. ¿Estás en un estado de alerta ante cualquier amenaza que pudiera surgir en cualquier momento?

sí, porque no quiero que me pase nada y estoy preparado

7. ¿Has experimentado falta de concentración, irritabilidad o en tu comportamiento después de un desastre natural?

no, siempre estoy tranquilo

CUESTIONARIO

1. ¿Qué desastre natural has experimentado?

Tremblores, lluvias

2. ¿Te sobresaltas con facilidad después de un desastre?

pues si mis nervios me atacan y empeso a temblar
y no se que hacer

3. ¿Qué recuerdos, pensamientos o sentimientos tratas de evitar después de un desastre natural?

Morir y salvar algunos objetos como el
televisor y guardar comida

4. ¿Tienes sueños extraños relacionados con el desastre natural?

Si o veces veses como el volcán el fin del
mundo etc

5. ¿Después de un tiempo, sientes en ocasiones como si volvieras a vivir lo sucedido?

Si varias veces como cada semana

6. ¿Estás en un estado de alerta ante cualquier amenaza que pudiera surgir en cualquier momento?

Si (ya se los momentos)
cada mes

7. ¿Has experimentado falta de concentración, irritabilidad o en tu comportamiento después de un desastre natural?

Si varias veces

UNIVERSIDAD NACIONAL DE "SAN AGUSTÍN" DE AREQUIPA

Escuela Profesional de Psicología



"TRABAJANDO POR LA ACREDITACIÓN"

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

Arequipa, 05 julio del 2017

**SEÑORA
GLORIA SANTILLANA CUENTAS
DIRECTORA DE LA I.E. 40088 "REINO DE BELGICA"
PRESENTE**

Es grato dirigirme a usted, para expresarle un cordial saludo a nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín, y presentarle a la Srta.:

- **YULY HUISA QUISPE**
- **FLOR DEL CARMEN YOELY VELARDE PAUCAR**

A fin de que pueda realizar la aplicación del programa "Efectos de un programa de intervención para disminuir el estrés académico en alumnos (as) víctimas de desastres naturales (Estudio realizado con los estudiantes del tercero y cuarto del nivel secundario de la institución educativa reino de Bélgica del distrito de Uchumayo) Arequipa – 2017", la cual será asesorada por la Dra. Norma Peña Téllez docente principal de la Escuela Profesional de Psicología durante el periodo que dure la investigación en la institución que dignamente dirige.

Agradeciendo su gentil colaboración que beneficiara tanto a su institución como a nuestros estudiantes en su formación profesional, quedo de usted

Atentamente.




DRA. NORMA PEÑA TÉLLEZ
ASESORA

CASOS CLÍNICOS

CASO N° 1

ANAMNESIS

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- Nombres y apellidos de la niña : Dahela D. L. C.
- Sexo : Femenino
- Edad cronológica : 3 años y 17 días.
- Fecha de nacimiento : 07/10/2014
- Lugar de nacimiento : Abancay – Apurímac
- Lugar de procedencia : Abancay - Apurímac
- Curso escolar actual : Inicial
- Informante : La madre
- Lugar de evaluación : Consultorio psicológico
- Fecha de evaluación : Junio del 2017
- Examinadora : Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

II. MOTIVO DE CONSULTA:

La paciente es referida al servicio de psicología por presentar problemas fisiológicos; riesgo en cuanto a coordinación motora, retraso en el lenguaje y psicomotricidad.

III. HISTORIA DE LA ENFERMEDAD O PROBLEMA ACTUAL:

• TIEMPO

Desde hace año y medio que la madre percibió que la niña mostraba cambios en su desarrollo.

• FORMA DE INICIO

Desde hace año y medio que la madre percibió que la niña mostraba cambios en su desarrollo, refiriendo ella, que cada vez se notaba un retraso más amplio a nivel general en su desarrollo.

• SÍNTOMAS PRINCIPALES

De acuerdo a la observación realizada Dahela muestra problemas fisiológicos al no ser capaz de controlar su esfínteres todavía, se percibe un retraso en cuanto a coordinación motora, así mismo, retraso en el lenguaje y psicomotricidad.

La madre refiere que la niña no se desarrolla adecuadamente según su edad que tiene dificultades para poder caminar, no habla , tiene una salivación exagerada que le ocasiona un babeo constante por lo cual usa babero, percibe que no atiende cuando le hablan, desde hace un tiempo muestra conductas inadecuadas como es demasiada introspección, falta de interacción con sus compañeros de aula, demasiado callada e ensimismada, por lo que buscó ayudarla para cambiar estos actos procurándole ayuda psicológica por tanto fue llevada al departamento psicológico de la institución.

- **RELATO**

La madre refiere que la niña es normal, pero que, hace año y medio, estaba bajo el cuidado de una guardería ya que ella trabajaba y no podía hacerse cargo de la niña por las mañanas ;cuando un día, el padre fue a recoger a la niña y no se la querían entregar de manera inmediata le hicieron esperar, luego le dijeron que la niña se había caído, se la entregaron con los cabellos mojados y la cara lavada; poco a poco se dieron cuenta que la niña al transcurrir el tiempo mostraba comportamientos extraños además de un retroceso en su desarrollo; La niña hablaba algunas palabras monosílabicas antes de los acontecimientos, después de esto empezó un retroceso en su lenguaje llegando la niña a no hablar nada, notaron también que Dahela empezó a salivar exageradamente llegando más tarde a babear, a medida que se desarrollaba en crecimiento fue más evidente que no podía desplazarse por sí sola, necesitaba de la ayuda de alguien para poder caminar, así mismo; no es capaz de poder alimentarse por sí sola, mostró también un rechazo total al agua cuando se le quería asear, no quería bañarse y comenzaba a llorar y gritar.

- **ANTECEDENTES CLÍNICOS**

No se detallan ni presentan antecedentes clínicos en la niña.

IV. ANTECEDENTES PERSONALES:

- **PERIODO DEL DESARROLLO**

A. ETAPA PRENATAL, EMBARAZO O GESTACIÓN:

En cuanto a la etapa prenatal, la madre refiere que se desarrolló de manera normal y tranquila sin tener complicaciones, presentó los síntomas generales del embarazo no percibiendo nada fuera de la normalidad, así mismo asegura no haber podido

alimentarse adecuadamente por las permanentes náuseas que se le presentaban apenas veía la comida y sentía su olor, por lo cual no comía de forma normal obviando así alimentos, llegando a ingerir solamente limón, asegura haber sido un embarazo tranquilo sin sobresaltos ni emociones fuertes.

B. ETAPA NATAL – PARTO:

El parto fue llevado a cabo en Abancay – Apurímac, así mismo, en la etapa natal se desarrolló de manera normal, en cuanto al parto la madre refiere que se presentaron complicaciones puesto que la bebé se había envuelto con el cordón umbilical y los doctores demoraron para poder sacarla del vientre de la madre por lo cual demoró la llegada del oxígeno hacia el cerebro. La madre manifestó ser el único incidente relevante a lo largo del proceso natal y parto.

C. ETAPA POST NATAL:

La madre refiere que la niña se desarrolló de manera normal de acuerdo a los períodos establecidos para cada etapa y edad, asistió a todos sus controles pediátricos y recibió sus vacunas completas.

1. PRIMER AÑO:

La madre refiere que por el trabajo tuvo que empezar a dejar a la niña en una guardería después que ella hubiera cumplido el año, fue aquí donde notó cambios en Dahela, uno de ellos a la observación de la madre fue que los músculos de la niña se percibían flácido llegando al diagnóstico el pediatra que Dahela sufría de hipotonía muscular para lo cual comenzó con terapias, esto al año y dos meses produciéndole dificultad para poder caminar, así mismo, cuando la niña tenía año y seis meses, el padre fue a recogerla y no se la querían entregar de manera inmediata, le hicieron esperar, luego le dijeron que la niña se había caído, se la entregaron con los cabellos mojados y la cara lavada; poco a poco se dieron cuenta que la niña al transcurrir el tiempo mostraba comportamientos extraños además de un retroceso en su desarrollo, según refiere la madre, la niña hablaba algunas palabras monosílabicas antes de los acontecimientos, después de esto empezó un retroceso en su lenguaje llegando la niña a no hablar nada, notaron también que Dahela empezó a salivar exageradamente llegando más tarde a babear, mostró también un rechazo total al agua cuando se le quería asear, no quería bañarse y comenzaba a llorar y gritar, toda esta situación se complicó refiere

la madre al quedar nuevamente embarazada, ya que por los síntomas propios de la gestación y el embarazo era difícil dedicarse por completo a la niña.

La madre dejó de trabajar para estar con Dahela y proseguir con su embarazo de manera más tranquila, desde allí que se hacía cargo de los dos pequeños, hasta ahora, que nuevamente por motivos de trabajo y no poder cuidar de ella la trajo a la cuna jardín "Divina Providencia

2. ALIMENTACIÓN:

La niña no presenta problemas alimenticios, por medio de la observación realizada se percibió que se alimenta de manera adecuada, al tener buen apetito, no se encontró intolerancia a ningún alimento.

3. DESARROLLO PSICOMOTOR:

En cuanto a la psicomotricidad por referencia de la madre la niña se desarrolló de manera normal hasta cumplido el año es allí donde se empieza a notar cambios y finalmente retrocesos, su diagnóstico pediátrico llegó a la conclusión que sufría de hipotonía muscular lo cual dificultaría un desarrollo normal, para lo cual, empezó a recibir terapias.

En la actualidad de acuerdo a la observación realizada muestra una psicomotricidad gruesa y fina torpe, sin un buen control y manejo de su equilibrio, así también, al caminar se le observó un tambaleo general, no es capaz de comer por si sola y no controla esfínteres aun.

4. LENGUAJE:

Su lenguaje comprensivo está retrasado para su edad, ya que no comprende y entiende del todo las preguntas e indicaciones que se le plantea durante la evaluación; su lenguaje expresivo es carente y no coherente, en general se observó un lenguaje onomatopéyico por ejemplo lo que más repetía era: aaa, taaaa, alll, ammm, poco fluido y de tono adecuado.

5. EDUCACIÓN ESFINTERIAL HÁBITOS HIGIÉNICOS:

La niña tiene un adecuado aseo personal, no es capaz por si sola de poder asearse y tampoco vestirse por sí sola, no es capaz de controlar sus esfínteres aun, presentando se así un problema en cuanto al control esfinterial.

6. SUEÑO:

No presenta problemas para poder conciliar el sueño, es capaz de dormir sola sin necesitar la presencia de alguien, tampoco tiene la necesidad de ser acompañada, pero se ha podido observar que minutos antes de entrar en un estado profundo de sueño, presenta espasmos y temblores inconscientes en su cuerpo que duran poco.

D. ETAPA ESCOLAR:

Entra a la cuna - jardín a los 3 años este año es por ello que es referida al departamento psicológico de la institución por notarse un retraso a nivel educativo en cuanto a su aprendizaje, siendo percibido mediante la falta de concentración y atención.

E. DESARROLLO Y FUNCION SEXUAL:

Por la observación directa se percibe un retraso en el desarrollo general de la niña no controla esfínteres, en cuanto a una curiosidad informativa en el plano sexual no se evidencia en ella, no explora su propio cuerpo, no hay conductas de imitación de marcado carácter sexual, procesos de identificación e imitación de modelos de conducta sexual.

La actitud de los padres no es colaboradora, como los gestos de desaprobación, los silencios o la incomodidad, que han manifestado en la entrevista en cuanto a este punto, ambos dijeron no saber cómo afrontarlo por lo cual se producían silencios incomodos.

La niña presenta dificultad para generar habilidades sociales, como problemas de celos y su superación, no sabe compartir, se molesta cuando le quitan las cosas, no se observa modos de relacionarse con sus demás compañeros, generalmente siempre se encuentra sola.

F. ANTECEDENTES MORBIDOS PERSONALES:

- Enfermedad y accidentes**

La madre refiere que por el trabajo tuvo que empezar a dejar a la niña en una guardería después que ella hubiera cumplido el año de edad, fue aquí donde notó cambios en ella, uno de ellos fue, que, los músculos de la niña se percibían flácido

llegando al diagnóstico del pediatra que Dahela sufría de hipotonía muscular para lo cual comenzó con terapias, esto al año y dos meses produciéndole dificultad para poder caminar , así mismo , cuando la niña tenía año y seis meses , el padre fue a recoger a la niña y no se la querían entregar de manera inmediata, le hicieron esperar, luego le dijeron que la niña se había caído, se la entregaron con los cabellos mojados y la cara lavada; poco a poco se dieron cuenta que la niña al transcurrir el tiempo mostraba comportamientos extraños además de un retroceso en su desarrollo, según refiere la madre, la niña hablaba algunas palabras monosílabicas antes de los acontecimiento, después de esto empezó un retroceso en su lenguaje llegando la niña a no hablar nada, notaron también que Dahela empezó a salivar exageradamente llegando más tarde a babear, mostro también un rechazo total al agua cuando se le quería asear, no quería bañarse y comenzaba a llorar y gritar, toda esta situación se complicó refiere la madre en la medida en que Dahela se desarrollaba y crecía.

- **ÁREA SOMÁTICA**

La niña al transcurrir el tiempo mostraba comportamientos extraños además de un retroceso en su desarrollo, según refiere la madre, la niña hablaba algunas palabras monosílabicas antes de los acontecimiento, después de esto empezó un retroceso en su lenguaje llegando la niña a no hablar nada, notaron también que la niña empezó a salivar exageradamente llegando más tarde a babear, mostro también un rechazo total al agua cuando se le quería asear, no quería bañarse y comenzaba a llorar y gritar, toda esta situación se complicó refiere la madre al quedar nuevamente embarazada, ya que por los síntomas propios de la gestación y el embarazo era difícil dedicarse por completo a la niña.

De acuerdo a la observación realizada se corrobora dicha información, así mismo Dahela aún no es capaz por si sola de poder ser independiente en sus actividades cotidianas y de aprendizaje.

- **PERSONALIDAD**

Dahela es una niña buena, tranquila y cariñosa, solo se siente cómoda y tranquila con las personas que afectivamente ha creado un vínculo, reniega y se molesta cuando no satisfacen su necesidades inmediatamente sobre todo cuando se encuentra cansada, no es capaz de jugar con otros compañeros, todavía no entiende la percepción del juego

grupal, por lo tanto no es muy sociable, así también, no es consciente de los problemas que presenta, en cuanto a su comportamiento en casa y en la cuna jardín.

- **ASPECTO PSICOSOCIAL.**

La niña se muestra muy sociable con las personas que conoce, es consciente de cierta manera de todo lo bueno y negativo, pero desde el incidente ocurrido la niña empezó a presentarse ensimismada, introvertida, callada y poco sociable, presenta conflictos con su pequeño hermano y también ha empezado hacer pataletas para llamar la atención de los padres.

G. ANTECEDENTES FAMILIARES:

- **COMPOSICIÓN FAMILIAR**

Proviene de una familia nuclear compuesta por el padre, la madre, Dahela y el hermano menor, es la mayor de dos hijos que tiene la pareja de esposos. La madre y el padre refieren que se lleva mejor con su papá que con su mamá, ya que a él siempre Dahela le toma más atención, le hace mas caso cuando le habla y sonríe cuando está con él frecuentemente.

El padre de la niña estudió gastronomía, la madre no tuvo estudios superiores, en la actualidad trabajan en su propio restaurante, ubicado en su propia casa, esta es de dos pisos de material noble, la familia ocupa la planta de arriba para vivir y la planta de abajo para el restaurante, cuenta con los servicios fundamentales.

- **DINÁMICA FAMILIAR**

En cuanto a la dinámica familiar el padre y la madre se levantan muy temprano para poder atender el negocio familiar que es el sustento del hogar, los hijos de la pareja duermen hasta el promediar las ocho de la mañana en donde se levantan toman su desayuno y luego se les asea y alista para poder ir a la cuna jardín, ambos niños de la pareja se encuentran allí desde las nueve de la mañana hasta las seis de la tarde.

En cuanto a los antecedentes familiares patológicos no se encontraron registro por parte de ambos padres.

- **HISTORIA DE LA RECREACION Y LA VIDA:**

Dahela en la mayor de dos hijos de la familia, está conformado por dos hijos ella de 3 años y su hermano menor de un año y 6 meses, el padre y la madre Ambos padres con el nacimiento de su hija conforman una familia en la cual procuran cuidados a su hija.

Deciden por ello formalizar su familia y contraen matrimonio, estableciéndose en Abancay - Apurímac, inician su propio restaurante con los ahorros que tenían y un préstamo del banco adquirido para dicho fin, su situación económica por algún tiempo no fue estable puesto que tenían que trabajar para pagar el préstamo, dos años atrás se habían establecido de manera adecuada, no tenían deudas y su situación económica era estable; con el incidente de la niña en la cuna jardín se empiezan a generar gastos adicionales para los exámenes, diagnósticos y terapias de la niña; por lo tanto se generan gastos adicionales los cuales tienen que cubrir con más horas de trabajo esta situación llevó de cierta manera a descuidar a sus hijos, al no poder encargarse de ellos deciden llevarlos a la cuna jardín "Divina Providencia".

La niña entra a la cuna - jardín "Divina Providencia" a los 3 años, este año, es por ello que es referida al departamento psicológico de la institución por notarse un retraso a nivel educativo en cuanto a su aprendizaje, siendo percibido mediante la falta de concentración y atención.

Actualmente vive en casa con ambos padres y su hermano menor, la niña al ser la hermana mayor y por la edad en la que se encuentra no tiene tolerancia por lo que presenta conflictos con su hermano, se muestra ensimismada, introvertida, callada y poco sociable, además del retraso que presenta al nivel de su desarrollo de acuerdo para su edad, también teniendo una ausencia de lenguaje, no pudiendo valerse por sí sola.

- **ACTIVIDAD LABORAL DE LOS PADRES:**

La madre y el padre trabajan en un restaurante siendo este su negocio propio, fuente de ingreso económico y sustento familiar, por esto, actualmente la niña se encuentra matriculada y asistiendo a la cuna jardín "divina providencia" de Abancay Apurímac.

- **RELIGION:**

La niña es de religión católica por que la madre refiere haberla bautizado y que todos en casa son de religión católica.

- **HÁBITOS O INFLUENCIAS NOCIVAS O TOXICA:**

No se presentan hábitos nocivos y/o tóxicos.

- **PERSONALIDAD PREMORBIDA:**

Dahela es una niña buena, tranquila y cariñosa así también, no es consciente de los problemas que presenta, en cuanto a su comportamiento en casa y en la cuna jardín.

- **ANTECEDENTES PATOLÓGICOS**

No hay referencias de antecedentes patológicos.

V. RESUMEN:

La niña, tuvo un adecuado desarrollo; mostro sus capacidades desde su primera infancia; La madre refiere que por el trabajo tuvo que empezar a dejar a Dahela en una guardería después que ella hubiera cumplido el año, fue aquí donde noto cambios en Dahela, uno de ellos a la observación de la madre fue que los músculos de la niña se percibían flácido llegando al diagnóstico el pediatra que la niña sufría de hipotonía muscular para lo cual comenzó con terapias, esto al año y dos meses produciéndole dificultad para poder caminar , así mismo, cuando tenía año y seis meses, el padre fue a recoger a la niña a la cuna no se la querían entregar de manera inmediata, le hicieron esperar, luego le dijeron que la niña se había caído, se la entregaron con los cabellos mojados y la cara lavada; poco a poco se dieron cuenta que la niña al transcurrir el tiempo mostraba comportamientos extraños además de un retroceso en su desarrollo, según refiere la madre, la niña hablaba algunas palabras monosílabicas antes de los acontecimiento, después de esto empezó un retroceso en su lenguaje llegando la niña a no hablar nada, notaron también que la niña empezó a salivar exageradamente llegando más tarde a babear, mostro también un rechazo total al agua cuando se le quería asear, no quería bañarse y comenzaba a llorar y gritar, toda esta situación se complicó refiere la madre al quedar nuevamente embarazada, ya que por los síntomas propios de la gestación y el embarazo era difícil dedicarse por completo a la niña.

La madre dejo de trabajar para estar con la niña y proseguir con su embarazo de manera más tranquila, desde allí que se hace cargo de los dos pequeños, hasta ahora, actualmente se encuentra matriculada y asistiendo a la cuna jardín “Divina Providencia” de Abancay Apurímac.

Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

HISTORIA CLÍNICA MULTIMODAL INFANTIL

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- Nombres y apellidos de la niña : Dahela D. L. C.
- Sexo : Femenino
- Edad cronológica : 3 años y 17 días.
- Fecha de nacimiento : 07/10/2014
- Lugar de nacimiento : Abancay – Apurímac
- Lugar de procedencia : Abancay - Apurímac
- Curso escolar actual : Inicial
- Informante : La madre
- Lugar de evaluación : Consultorio psicológico
- Fecha de evaluación : Junio del 2017
- Examinadora : Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

II. MOTIVO DE CONSULTA:

La paciente es referida al servicio de psicología por presentar problemas fisiológicos; riesgo en cuanto a coordinación motora, retraso en el lenguaje y psicomotricidad.

III. IDENTIFICACIÓN DE DESENCADENANTES DEL MOTIVO DE CONSULTA:

Desde hace año y medio que la madre percibió que la niña mostraba cambios en su desarrollo, refiriendo ella, que cada vez se notaba un retraso más amplio a nivel general en su desarrollo. De acuerdo a la observación realizada Dahela muestra problemas fisiológicos al no ser capaz de controlar su esfínteres todavía, se percibe un retraso en cuanto a coordinación motora, así mismo, retraso en el lenguaje y psicomotricidad.

La madre refiere que la niña no se desarrolla adecuadamente según su edad que tiene dificultades para poder caminar, no habla, tiene una salivación exagerada que le ocasiona un babeo constante por lo cual usa babero, percibe que no atiende cuando le hablan, desde hace un tiempo muestra conductas inadecuadas como es demasiada introspección, falta de interacción con sus compañeros de aula, demasiado callada e ensimismada, por lo que buscó ayudarla para cambiar estos actos procurándole ayuda psicológica por tanto fue llevada al departamento psicológico de la institución.

IV. ANTECEDENTES PERSONALES

La niña al transcurrir el tiempo mostraba comportamientos extraños además de un retroceso en su desarrollo, según refiere la madre, la niña hablaba algunas palabras monosílabicas antes de los acontecimiento, después de esto empezó un retroceso en su lenguaje llegando la niña a no hablar nada, notaron también que la niña empezó a salivar exageradamente llegando más tarde a babear, mostro también un rechazo total al agua cuando se le quería asear, no quería bañarse y comenzaba a llorar y gritar, toda esta situación se complicó refiere la madre al quedar nuevamente embarazada, ya que por los síntomas propios de la gestación y el embarazo era difícil dedicarse por completo a la niña.

De acuerdo a la observación realizada se corrobora dicha información, así mismo Dahela aún no es capaz por si sola de poder ser independiente en sus actividades cotidianas y de aprendizaje.

V. ANTECEDENTES FAMILIARES

A. ÁREA COGNITIVA

Padres:

Describen el carácter de la niña de forma pasiva, su manera de ser es muy tranquila, ellos le identifican más parecido con la madre pero atribuyen los problemas de Dahela al apego por parte del padre ya que es quien la engríe más.

Ellos consideran las mayores virtudes de Dahela como una niña alegre, tranquila, y defectos como las rabietas que desarrolla cuando se encuentra cansada o aburrida, cuando se les Pregunto si tienen proyectos sobre ella en el futuro respondieron que les gustaría mucho poder verla recuperada, además se les preguntó si Dahela refiere preocupaciones-temores y de qué tipo, seguidamente ellos manifestaron que le tiene rechazo al agua, no le agrada.

1. PENSAMIENTO

El curso y contenido del pensamiento están conservados, puede realizar tareas de razonamiento sencillo, algunas veces no apropiadas manifestadas durante la exposición de imágenes, no respondiendo acordemente con las figuras que se le mostraban.

2. CONCIENCIA, ATENCION Y ORIENTACION

Paciente lúcida, sus niveles atencionales y de concentración se encuentran de manera no constante conservados, ya que no presta adecuado interés en la evaluación y terapias, se distrae fácilmente y pierde la ilación de las tareas a realizar, tiene dificultad para culminar las tareas de manera independiente.

3. MEMORIA

Su memoria a largo plazo se encuentra conservada, recuerda acontecimientos pasados; que en su mayoría van acompañados de sentimientos y emociones que son significativos; por ejemplo: se la observó en la cuna, cuando una de sus profesoras le llamaba la atención o le quitaba algo que ella tenía después de días la niña por el sentimiento desarrollado en el acontecimiento iba y le mordía la mano, o tornaba a alejarse de ella, lo mismo ocurrió con sus compañeros.

Su memoria a corto plazo aparenta ocasionalmente estar conservada, puesto que puede realizar acciones hechas durante la mañana o el día anterior que hayan sido repetidas más de dos veces.

4. FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL:

Su capacidad intelectual se percibe con un retraso para la edad que tiene no siendo congruente con su pensamiento; así mismo, no siendo adecuada con la educación que recibe.

5. LENGUAJE

Su lenguaje comprensivo está retrasado para su edad, ya que no comprende y entiende del todo las preguntas e indicaciones que se le plantea durante la evaluación; su lenguaje expresivo es carente y no coherente, poco fluido y de tono adecuado, produciendo sonidos onomatopéyicos.

6. PERCEPCION

Su percepción está conservada, al momento de la evaluación, presenta niveles adecuados de discriminación perceptiva. Su percepción auditiva no muestra alteraciones, su percepción visual se halla conservada porque reconoce formas, colores y objetos.

B. ÁREA AFECTIVA:

Se ha observado, que le da miedo el agua, se muestra alegre cuando escucha música, se enfada y pone triste al estar cansada o querer irse de ese lugar o cuando prestan mayor atención a su hermano menor, expresan su alegría con una gran sonrisa y su disgusto llorando y gritando, en cuanto a actividades conjuntas por las noches la familia suele ir de paseo al parque de juegos.

1. ESTADO DE ANIMO Y AFECTOS:

Su estado de ánimo, es de tranquilidad, se le observa pasiva e introvertida, en momentos se le denota alegre. Con poca interacción en el ambiente escolar y sus compañeros de aula. En ocasiones se torna un poco ansiosa, haciendo pataletas ocasionalmente, y presentando dificultades en el aprendizaje materias escolares.

C. ÁREA SOMÁTICA:

Padres:

En cuanto a los problemas de salud actuales de la niña los padres refieren que se le están haciendo pruebas y exámenes para un diagnóstico pero que todavía no hay ni una presunción diagnóstica de lo que pudiera presentar la niña y en cuanto a tratamientos en curso viene realizando sus fisioterapias.

Mediante la observación realizada para percibir si hay problemas de sueño, alimentación o control esfinterial, la niña no presenta problemas de sueño pero por observación, minutos antes de dormir cuando está soñolienta y cerrando los ojos empieza a temblar por un periodo de segundos antes de quedarse dormida en cuanto a la alimentación no se presentan problemas en ella, en cuanto al control esfinterial todavía no lo posee por lo que todavía usa pañales descartables de día y noche.

1. COMPRENSION Y GRADO DE INCAPACIDAD DE LA ENFERMEDAD:

Dahela no posee parcial conciencia de su enfermedad, tiene deseos de poner empeño para superar las dificultades que enfrenta, pero con poco éxito a momento de poder desarrollarlas mostrando siempre dificultades.

D. ÁREA INTERPERSONAL:

Padres:

Refieren los padres no tener problemas familiares tampoco conyugales, pero, si encuentran problemas laborales en cuanto a los horarios de trabajo y económicos por los gatos producidos en los exámenes y terapias.

Cuando se les pregunta cómo se relaciona Dahela con cada parente respondieron que es más apegada a su padre, así mismo, la relación con su hermano es buena, en cuanto a otros familiares cercanos, amigos y profesores los padres comentaron que la niña no se apega fácilmente a personas desconocidas y a quienes no sean de su agrado.

E. ÁREA CONDUCTUAL:

Padres:

Cuando se les pregunta qué conductas agradan más y menos a los padres de su hija ellos respondieron que por lo general es una niña tranquila y generalmente no tiene malas conductas y cuando las presenta actúan ante las mismas ignorándolas.

En cuanto a sus Actividades preferidas le gusta mucho bailar y escuchar música, las personas preferidas y de su mayor afinidad son su papá y mamá porque cuando los ve se pone muy feliz.

1. ACTITUD, PORTE Y COMPORTAMIENTO

La niña aparenta la edad que tiene, de cabello oscuro, largo y ordenado, de tez blanca y ojos marrón oscuro, por momentos mantiene contacto visual, generalmente está con la cabeza baja, tono de voz pasivo y débil, de postura erguida, marcha inestable, con un adecuado aliño y aseo personal, su expresión denota tranquilidad y abecés en exceso llegando esto hacer un poco preocupante, paciente que colabora poco con la evaluación, aunque en un principio se mostró desconfiada pero poco a poco cambio de actitud, estableciéndose un adecuado rapport, no posee parcial conciencia de enfermedad.

VI. RESUMEN

Dahela aparenta la edad que tiene, de cabello castaño oscuro, largo y ordenado, de tez blanca y ojos marrón oscuro, por momentos mantiene contacto visual, tono de voz adecuado, de postura erguida, marcha estable, con un adecuado aliño y aseo personal,

su expresión denota tranquilidad, paciente que poco colabora de manera activa con la evaluación, aunque en un principio se mostró desconfiada pero poco a poco cambio de actitud, estableciéndose un adecuado rapport, no posee parcial conciencia de enfermedad, trata de brindar una imagen adecuada de sí misma.

La paciente se muestra lúcida, sus niveles atencionales y de concentración se encuentran conservados aunque con retrasos observables de manera significativa. Su lenguaje comprensivo esta conservado entiende las preguntas e indicaciones; su lenguaje expresivo no es coherente, fluido y de tono adecuado. El curso y contenido del pensamiento están conservados, puede realizar tareas de razonamiento apropiadas aunque se desconcentra fácilmente y pierde de vista el objetivo de la tarea y concentración de denota por periodos cortos. Su percepción auditiva no muestra alteraciones, su percepción visual se halla conservada.

Su memoria a largo plazo se encuentra conservada, recuerda acontecimientos pasados. Su memoria a corto plazo aparenta ocasionalmente estar conservada, puesto que puede realizar acciones hechas durante la mañana o el día anterior que hayan sido repetidas más de dos veces.

Su capacidad intelectual se percibe con un retraso para su edad no siendo congruente con su pensamiento; así mismo, no siendo adecuada para el tipo de educación que recibe.

Su estado de ánimo, es de tranquilidad, se le observa pasiva e introvertida, en momentos se le denota alegre. Con poca interacción en el ambiente escolar y sus compañeros de aula. En ocasiones se torna un poco ansiosa, haciendo pataletas ocasionalmente, y presentando dificultades en el aprendizaje materias escolares.

La niña no posee parcial conciencia de su enfermedad, tiene deseos de poner empeño para superar las dificultades que enfrenta, pero con poco éxito a momento de poder desarrollarlas mostrando siempre dificultades.

Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

INFORME PSICOMÉTRICO

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- Nombres y apellidos de la niña : Dahela D. L. C.
- Sexo : Femenino
- Edad cronológica : 3 años y 17 días.
- Fecha de nacimiento : 07/10/2014
- Lugar de nacimiento : Abancay – Apurímac
- Lugar de procedencia : Abancay - Apurímac
- Curso escolar actual : Inicial
- Informante : La madre
- Lugar de evaluación : Consultorio psicológico
- Fecha de evaluación : Junio del 2017
- Examinadora : Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

II. MOTIVO DE CONSULTA:

La paciente es referida al servicio de psicología por presentar problemas fisiológicos riesgo en cuanto a coordinación motora, retraso en estimulación temprana y de lenguaje.

III. OBSERVACION DE LA CONDUCTA:

La niña aparenta la edad que tiene, de cabello castaño oscuro, largo y ordenado, de tez blanca y ojos marrón oscuro, por momentos mantiene contacto visual, tono de voz adecuado, de postura erguida, marcha estable, con un adecuado aliño y aseo personal, su expresión denota tranquilidad, paciente que poco colabora de manera activa con la evaluación, aunque en un principio se mostró desconfiada, pero poco a poco cambio de actitud, estableciéndose un adecuado rapport, no posee parcial conciencia de enfermedad, trata de brindar una imagen adecuada de sí misma.

Al momento de la evaluación se muestra lúcida, pierde fácilmente la concentración y atención con retrasos observables de manera significativa, se distrae fácilmente notando que su concentración abarca el tiempo máximo de 1 minuto.

No realiza tareas de razonamiento apropiadas, se desconcentra fácilmente y pierde de vista el objetivo de la tarea, su concentración denota períodos cortos. Escucha bien, cuando se producía sonidos de acuerdo a lateralidades ella giraba la cabeza hacían el

lado en donde se producía el sonido, por ello su percepción auditiva no muestra alteraciones, su percepción visual se halla conservada ya que se observó al momento de la evaluación su capacidad para poder visualizar aquello que le llamaba la atención.

Su lenguaje comprensivo esta conservado entiende las preguntas e indicaciones que se le dice; pero carece de un lenguaje expresivo, este no es coherente, presenta un lenguaje onomatopéyico, por ejemplo lo que más repetía era: aaa, taaaa, alll, ammm, poco fluido y de tono adecuado.

Su memoria a corto plazo aparenta ocasionalmente estar conservada, puesto que puede realizar acciones hechas durante la mañana o el día anterior que hayan sido repetidas más de una vez.

En el momento de la evaluación se mostró tranquila, calmada e introvertida, en momentos se le denota alegre sonríe cuando algo le parece gracioso. Con poca interacción en el ambiente escolar y sus compañeros de aula, se observó que no le gusta compartir sus trabajos, materiales y juguetes por ello cuando un compañero o compañera se acerca a ella y le quitan el material o juguete que usa, ella reacciona de manera que hace un berrinche, llora y se tira al piso; se observó que si no le prestaban atención las profesoras ella iba y mordía al compañero o compañera que le había quitado el juguete. En ocasiones se torna un poco ansiosa, haciendo pataletas ocasionalmente y llorando, presenta dificultades en el aprendizaje de materias escolares, ya que por sí sola no es capaz de realizar actividades como colorear, pegar papeles, hacer bolitas de papel, entre otras.

Se observa un retraso de coordinación, no es capaz de subir o bajar gradas, no pudo abrir o cerrar la puerta, se tambalea al momento de caminar y desplazarse, no puede sostener un vaso con agua, no hay psicomotricidad fina, ya que los ejercicios a desarrollar no los pudo concretar como meter bolitas a una botella, meter hileras por agujeros pequeños entre otros.

Dahela tiene deseos de poner empeño para superar las dificultades que enfrenta, pero con poco éxito al momento de poder desarrollarlas mostrando siempre dificultades.

De acuerdo a la observación detallada de su día a día la niña se encuentra en la cuna jardín desde las 8:00 de la mañana (hora de ingreso), a donde, generalmente viene acompañada del papa o la mama junto con su hermano menor, puesto que ambos se quedan en la cuna, hasta las 5:00 de la tarde cuando vienen por ella, generalmente la madre en ocasiones el padre.

Por lo tanto prácticamente se queda en la cuna todo el día es donde se pudo observarla de manera muy detallada y se corrobora las informaciones antes descritas.

IV. TECNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS:

- Observación
- Entrevista
- Pruebas psicológicas:
 1. **TEST RH DIAGNÓSTICO RÁPIDO DEL DESARROLLO DE LA CONDUCTA DEL NIÑO**
 2. **ESCALAS DE CONDUCTA ADAPTATIVA DE VINELAND (RECIÉN NACIDOS AL ADULTO)**
 3. **TEST DE DESARROLLO PSICOMOTOR 2-5 AÑOS: TEPSI (HAEUSIER Y MARCHANT 1985)**
 4. **TEST DE LAS FIGURAS GEOMÉTRICAS DE GESSEL (ARNOLD GESSEL)**

V. RESULTADOS

1. TEST RH DIAGNÓSTICO RÁPIDO DEL DESARROLLO DE LA CONDUCTA DEL NIÑO

La niña se ubica en el nivel de madurez social de RIESGO con una edad social equivalente a 2 años lo que significa que no coincide con su edad cronológica. Al analizar las diferentes áreas que explora el test RH se observa que las áreas con mayor déficit están relacionadas con la conducta adaptativa y el lenguaje en general ya que la niña evaluada no es capaz de ejecutar tareas de rutina en forma responsable. En cuanto las áreas de conducta motriz, conducta personal y social tiene un desarrollo PROMEDIO NORMAL, adecuado y acorde a su edad.

2. ESCALAS DE CONDUCTA ADAPTATIVA DE VINELAND (RECIÉN NACIDOS AL ADULTO)

Dahela obtuvo un puntaje de 32 que lo ubica en el nivel de madurez social retardado mental con una edad social equivalente a la edad de I-II años lo que significa que no

coincide con su edad cronológica. Al analizar las diferentes áreas que explora la Escala de Vineland se observa que las áreas con mayor déficit están relacionadas con la auto vestimenta, comunicación en general ya que la niña evaluada no es capaz de ejecutar trabajos de rutina. En cuanto las áreas de locomoción, socialización, auto alimentación y auto ayuda tiene un desarrollo inadecuado acorde a su edad.

3. TEST DE DESARROLLO PSICOMOTOR 2-5 AÑOS: TEPSI (HAEUSIER Y MARCHANT 1985)

Dahela obtuvo un puntaje bruto de 20 que la ubica en el nivel NORMAL en su desarrollo psicomotor lo que significa que coincide con su edad cronológica. Al analizar las diferentes áreas que explora TEPSI se observa que las áreas con mayor déficit están relacionadas con la coordinación en general obteniendo un puntaje en RIESGO, en cuanto a los sub test de lenguaje y motricidad se encuentran dentro de la categoría NORMAL.

4. TEST DE LAS FIGURAS GEOMÉTRICAS DE GESSEL (ARNOLD GESSEL)

La niña obtuvo como resultados una edad mental de 15 meses no coincidiendo con su edad cronológica, lo cual manifiesta un retraso en cuanto al desarrollo viso motor y la orientación temporal espacial.

VI. RESUMEN

La niña se ubica en un nivel de madurez social de RIESGO muestra un nivel de madurez social o edad social equivalente a la edad de I-II años lo que significa que no coincide con su edad cronológica.

En cuanto al desarrollo psicomotor Dahela obtuvo un nivel NORMAL con un leve retraso aceptado por la media estándar, lo que significa que coincide con su edad cronológica.

Se observa que las áreas con mayor retraso están relacionadas con la coordinación en general obteniendo un puntaje de RIESGO, en cuanto al lenguaje y motricidad se

encuentran dentro de la categoría NORMAL con un leve retraso aceptado por la media estándar.

Finalmente la niña obtuvo como resultados una edad mental de 15 meses no coincidiendo con su edad cronológica, lo cual manifiesta un retraso en cuanto al desarrollo en general ,vísco motor y la orientación temporal espacial.

Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

INFORME PSICOLOGICO

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- Nombres y apellidos de la niña : Dahela D. L. C.
- Sexo : Femenino
- Edad cronológica : 3 años y 17 días.
- Fecha de nacimiento : 07/10/2014
- Lugar de nacimiento : Abancay- Apurímac
- Lugar de procedencia : Abancay - Apurímac
- Curso escolar actual : Inicial
- Informante : La madre
- Lugar de evaluación : Consultorio psicológico
- Fecha de evaluación : Junio del 2017
- Examinadora : Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

II. MOTIVO DE LA CONSULTA

La paciente es referida al servicio de psicología por presentar problemas fisiológicos riesgo en cuanto a coordinación motora, retraso en estimulación temprana y de lenguaje.

III. ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES

Dahela, tuvo un adecuado desarrollo; mostro sus capacidades desde su primera infancia; La madre refiere que por el trabajo tuvo que empezar a dejar a Dahela en una guardería después que ella hubiera cumplido el año, fue aquí donde noto cambios en Dahela, uno de ellos a la observación de la madre fue que los músculos de la niña se percibían flácido llegando al diagnóstico el pediatra que Dahela sufría de hipotonía muscular para lo cual comenzó con terapias, esto al año y dos meses produciéndole dificultad para poder caminar, así mismo, cuando Dahela tenía año y seis meses, el padre fue a recoger a la niña y no se la querían entregar de manera inmediata, le hicieron esperar, luego le dijeron que la niña se había caído, se la entregaron con los cabellos mojados y la cara lavada; poco a poco se dieron cuenta que la niña al transcurrir el tiempo mostraba comportamientos extraños además de un retroceso en su desarrollo, según refiere la madre, la niña hablaba algunas palabras monosilábicas

antes de los acontecimiento, después de esto empezó un retroceso en su lenguaje llegando la niña a no hablar nada, notaron también que Dahela empezó a salivar exageradamente llegando más tarde a babear, mostro también un rechazo total al agua cuando se le quería asear, no quería bañarse y comenzaba a llorar y gritar, toda esta situación se complicó refiere la madre al quedar nuevamente embarazada, ya que por los síntomas propios de la gestación y el embarazo era difícil dedicarse por completo a la niña.

La madre dejo de trabajar para estar con Dahela y proseguir con su embarazo de manera más tranquila, desde allí que se hacía cargo de los dos pequeños, hasta ahora, actualmente se encuentra matriculada y asistiendo a la cuna jardín “divina providencia” de Abancay Apurímac.

IV. OBSERVACIÓN DEL DESARROLLO Y CONDUCTA:

La niña aparenta la edad que tiene, de cabello castaño oscuro, largo y ordenado, de tez blanca y ojos marrón oscuro, por momentos mantiene contacto visual, tono de voz adecuado, de postura erguida, marcha estable, con un adecuado aliño y aseo personal, su expresión denota tranquilidad, paciente que poco colabora de manera activa con la evaluación, aunque en un principio se mostró desconfiada, pero poco a poco cambio de actitud, estableciéndose un adecuado rapport, no posee parcial conciencia de enfermedad, trata de brindar una imagen adecuada de sí misma.

Al momento de la evaluación se muestra lúcida, pierde fácilmente la concentración y atención con retrasos observables de manera significativa, se distrae fácilmente notando que su concentración abarca el tiempo máximo de 1 minuto.

No realiza tareas de razonamiento apropiadas, se desconcentra fácilmente y pierde de vista el objetivo de la tarea, su concentración denota periodos cortos. Escucha bien, cuando se producía sonidos de acuerdo a lateralidades ella giraba la cabeza hacían el lado en donde se producía el sonido, por ello su percepción auditiva no muestra alteraciones, su percepción visual se halla conservada ya que se observó al momento de la evaluación su capacidad para poder visualizar aquello que le llamaba la atención.

Su lenguaje comprensivo esta conservado entiende las preguntas e indicaciones que se le dice; pero carece de un lenguaje expresivo, este no es coherente, presenta un lenguaje onomatopéyico, por ejemplo lo que más repetía era: aaa, taaaa, alll, ammm, poco fluido y de tono adecuado.

Su memoria a corto plazo aparenta ocasionalmente estar conservada, puesto que puede realizar acciones hechas durante la mañana o el día anterior que hayan sido repetidas más de una vez.

En el momento de la evaluación se mostró tranquila, calmada e introvertida, en momentos se le denota alegre sonríe cuando algo le parece gracioso. Con poca interacción en el ambiente escolar y sus compañeros de aula, se observó que no le gusta compartir sus trabajos, materiales y juguetes por ello cuando un compañero o compañera se acerca a ella y le quitan el material o juguete que usa, ella reacciona de manera que hace un berrinche, llora y se tira al piso; se observó que si no le prestaban atención las profesoras ella iba y mordía al compañero o compañera que le había quitado el juguete. En ocasiones se torna un poco ansiosa, haciendo pataletas ocasionalmente y llorando, presenta dificultades en el aprendizaje de materias escolares, ya que por sí sola no es capaz de realizar actividades como colorear, pegar papeles, hacer bolitas de papel, entre otras.

Se observa un retraso de coordinación, no es capaz de subir o bajar gradas, no pudo abrir o cerrar la puerta, se tambalea al momento de caminar y desplazarse, no puede sostener un vaso con agua, no hay psicomotricidad fina, ya que los ejercicios a desarrollar no los pudo concretar como meter bolitas a una botella, meter hileras por agujeros pequeños entre otros.

Dahela tiene deseos de poner empeño para superar las dificultades que enfrenta, pero con poco éxito al momento de poder desarrollarlas mostrando siempre dificultades.

V. PERFIL MULTIMODAL

La niña se muestra de forma pasiva, su manera de ser es muy tranquila, alegre, presenta rabietas que desarrolla cuando se encuentra cansada, molesta o aburrida, le tiene rechazo al agua, no le agrada.

Su estado de ánimo, es de tranquilidad, se le observa pasiva e introvertida, en momentos se le denota alegre. Con poca interacción en el ambiente escolar y sus compañeros de aula. En ocasiones se torna un poco ansiosa, haciendo pataletas ocasionalmente, y presentando dificultades en el aprendizaje de materias escolares pone empeño para superar las dificultades que enfrenta, pero con poco éxito a momento de poder desarrollarlas mostrando siempre dificultades.

El curso y contenido del pensamiento están conservados, puede realizar tareas de razonamiento sencillo, algunas veces no apropiadas manifestadas durante la exposición de imágenes, no respondiendo acordemente con las figuras que se le mostraban, la niña se muestra lúcida, sus niveles atencionales y de concentración se encuentran de manera no constante conservados, ya que no presta adecuado interés en la evaluación y terapias, se distrae fácilmente y pierde la ilación de las tareas a realizar, tiene dificultad para culminar las tareas de manera independiente.

Su memoria a corto plazo aparenta ocasionalmente estar conservada, puesto que puede realizar acciones hechas durante la mañana o el día anterior que hayan sido repetidas más de una vez.

Su capacidad intelectual se percibe con un retraso de desarrollo para la edad que tiene no siendo congruente con su pensamiento; así mismo, no siendo adecuada con la educación que recibe.

Su lenguaje comprensivo está retrasado para su edad, ya que no comprende y entiende del todo las preguntas e indicaciones que se le plantea durante la evaluación; su lenguaje expresivo es carente y no coherente, de sonidos onomatopéyicos, poco fluido y de tono adecuado.

Su percepción esta conservada, al momento de la evaluación, presenta niveles adecuados de discriminación perceptiva. Su percepción auditiva no muestra alteraciones; Su percepción visual se halla conservada porque reconoce formas, colores y objetos.

En cuanto al aspecto afectivo se ha observado, que le da miedo el agua, se muestra alegre cuando escucha música, se enfada y pone triste al estar cansada o querer irse de ese lugar o cuando prestan mayor atención a su hermano menor, expresan su alegría con una gran sonrisa y su disgusto llorando y gritando, en cuanto a actividades conjuntas por las noches la familia suele ir de paseo al parque de juegos.

En cuanto a los problemas de salud actuales de la niña los padres vienen haciendo pruebas y exámenes para un diagnóstico pero que todavía no hay ni un presunción diagnóstica de lo que pudiera presentar la niña y en cuanto a tratamientos en curso viene realizando sus fisioterapias.

La niña no presenta problemas de sueño pero por observación, minutos antes de dormir cuando esta soñolienta y cerrando los ojos empieza a templar por unos segundos antes de quedarse dormida en cuanto a la alimentación no se presentan problemas en ella, en

cuanto al control esfinterial todavía no lo posee por lo que todavía usa pañales descartables de día y noche.

Refieren los padres no tener problemas familiares tampoco conyugales, pero, si se encuentran problemas laborales en cuanto a los horarios de trabajo y económicos por los gatos producidos en los exámenes y terapias.

Cuando se les pregunta cómo se relaciona Dahela con cada parente respondieron que es más apegada a su padre, así mismo, la relación con su hermano es buena, en cuanto a otros familiares cercanos, amigos y profesores los padres comentaron que la niña no se apega fácilmente a personas desconocidas y a quienes no sean de su agrado.

En general es una niña tranquila y frecuentemente no tiene malas conductas, cuando las presenta actúan ante las mismas ignorándolas.

En cuanto a sus Actividades preferidas le gusta mucho bailar y escuchar música, las personas preferidas y de su mayor afinidad son su papá y mamá porque cuando los ve se pone muy feliz.

En la evaluación por momentos mantiene contacto visual, generalmente está con la cabeza baja, tono de voz pasivo y débil, de postura erguida, marcha inestable, con un adecuado aliño y aseo personal, su expresión denota tranquilidad y abecés en exceso llegando esto hacer un poco preocupante, paciente que colabora poco con la evaluación, aunque en un principio se mostró desconfiada pero poco a poco cambio de actitud, estableciéndose un adecuado rapport, no posee parcial conciencia de enfermedad.

VI. TECNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

- Observación
- Entrevista
- Pruebas psicométricas

- **TEST RH DIAGNÓSTICO RÁPIDO DEL DESARROLLO DE LA CONDUCTA DEL NIÑO**
- **ESCALAS DE CONDUCTA ADAPTATIVA DE VINELAND (RECIÉN NACIDOS AL ADULTO)**
- **TEST DE DESARROLLO PSICOMOTOR 2-5 AÑOS: TEPSI (HAEUSIER Y MARCHANT 1985)**

➤ TEST DE LAS FIGURAS GEOMÉTRICAS DE GESSEL (ARNOLD
GESSEL)

VII. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Dahela aparenta la edad que tiene, de cabello castaño oscuro, largo y ordenado, de tez blanca y ojos marrón oscuro, por momentos mantiene contacto visual, tono de voz adecuado, de postura erguida, marcha estable, con un adecuado aliño y aseo personal, su expresión denota tranquilidad, paciente que poco colabora de manera activa con la evaluación, aunque en un principio se mostró desconfiada pero poco a poco cambio de actitud, estableciéndose un adecuado rapport, no posee parcial conciencia de enfermedad, trata de brindar una imagen adecuada de sí misma.

La niña, tuvo un adecuado desarrollo; mostro sus capacidades desde su primera infancia; por motivos de trabajo la madre deja a la niña en una guardería después que ella hubiera cumplido el año, se produce entonces un incidente en dicha institución donde le dijeron que la niña se había caído, se la entregaron con los cabellos mojados y la cara lavada; poco a poco se dieron cuenta que la niña al transcurrir el tiempo mostraba comportamientos extraños además de un retroceso en su desarrollo, como por ejemplo: la niña hablaba algunas palabras monosílabicas antes de los acontecimiento, después de esto empezó un retroceso en su lenguaje, empezó a salivar exageradamente llegando más tarde a babear, mostro también un rechazo total al agua cuando se le quería asear, no quería bañarse y comenzaba a llorar y gritar.

En la evaluación realizada se muestra lúcida, sus niveles atencionales y de concentración se encuentran conservados aunque con retrasos observables de manera significativa. Su lenguaje comprensivo esta conservado entiende las preguntas e indicaciones; su lenguaje expresivo no es coherente, sé percibió un lenguaje onomatopéyico fluido y de tono adecuado.

Su pensamiento están conservado, puede realizar tareas de razonamiento apropiadas aunque se desconcentra fácilmente y pierde de vista el objetivo de la tarea esto denota periodos cortos, así mismo su memoria también se encuentra conservada, recuerda acontecimientos pasados, puesto que puede realizar acciones hechas durante la mañana o el día anterior que hayan sido repetidas más de una vez, a nivel auditivo no muestra alteraciones, su percepción visual se halla conservada.

Se la observo con poca interacción en el ambiente escolar y sus compañeros de aula. En ocasiones se torna un poco ansiosa, haciendo pataletas ocasionalmente, y presentando dificultades en el aprendizaje materias escolares que enfrenta, pero con poco éxito al momento de poder desarrollarlas mostrando siempre dificultades.

Por las evaluaciones realizadas la niña se ubica en un nivel de madurez social de RIESGO muestra un nivel de madurez social o edad social equivalente a la edad de I-II años lo que significa que no coincide con su edad cronológica.

En cuanto al desarrollo psicomotor Dahela obtuvo un nivel NORMAL con un leve retraso aceptado por la media estándar, lo que significa que coincide con su edad cronológica.

Se observa que las áreas con mayor retraso están relacionadas con la coordinación en general obteniendo un puntaje de RIESGO, en cuanto al lenguaje y motricidad se encuentran dentro de la categoría NORMAL con un leve retraso aceptado por la media estándar.

Finalmente la niña obtuvo como resultados una edad mental de 15 meses no coincidiendo con su edad cronológica, lo cual manifiesta un retraso en cuanto al desarrollo en general ,viso motor y la orientación temporal espacial.

VIII. DIAGNÓSTICO O CONCLUSIÓN

La paciente presenta un RETRASO A NIVEL DE SU DESARROLLO; las habilidades como caminar sin ayuda, habilidades sociales como juegos entre pares y la comunicación asertiva, decir adiós y manifestar por medio del lenguaje sus necesidades entre otras son indicadores del desarrollo; lo que se percibe en ella de manera general con retraso para la edad cronológica que presenta, mostrando así un nivel de retraso a estos indicadores en las áreas de juego, aprendizaje, habla, comportamiento, y movilidad (saltar, caminar, etc.). Se habla de retraso en el desarrollo porque su actuar es lento y demora al llegar a estos indicadores del desarrollo.se puede observar que ella presenta dificultades en las distintas actividades. En algunas partes parece moverse con soltura y responsabilidad, mientras que en otras muestra serias dificultades, Sus principales características observadas son fácil distraibilidad, baja tolerancia a la frustración, sensación de aburrimiento y la incapacidad de controlar su propia conducta, retraso viso motores, retraso del desarrollo psicomotor y severas dificultades en el lenguaje. Se caracteriza por: la disminución de la atención y concentración, la

pérdida de confianza en sí misma, evidencia inseguridad e inestabilidad en sus relaciones; presenta un estilo de aprendizaje acomodador, sus metas son limitadas; presenta condiciones desfavorables para el estudio, le gusta asumir riesgos sin medir los peligros; a veces hace actividades sin sentido, sus carácter es pasivo.

IX. PRONÓSTICO

Reservado, debido a que se encuentra en pleno desarrollo. Tanto el ambiente familiar y el medio social que la rodea puede influir y cambiar, para que se presente una evolución positiva en la recuperación de la paciente o de manera contraria esta puede ser negativa para su mejoramiento.

X. RECOMENDACIONES

- ✓ Terapia ocupacional
- ✓ Psicoterapia individual
- ✓ Psicoterapia familiar
- ✓ Terapias el lenguaje
- ✓ Seguir con el apoyo psicológico
- ✓ Seguir con las fisioterapias

Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

PLAN PSICOTERAPÉUTICO

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- Nombres y apellidos de la niña : Dahela D. L. C.
- Sexo : Femenino
- Edad cronológica : 3 años y 17 días.
- Fecha de nacimiento : 07/10/2014
- Lugar de nacimiento : Abancay – Apurímac
- Lugar de procedencia : Abancay - Apurímac
- Curso escolar actual : Inicial
- Informante : La madre
- Lugar de evaluación : Consultorio psicológico
- Fecha de evaluación : Junio del 2017
- Examinadora : Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

II. DIAGNOSTICO

La paciente presenta un retraso a nivel de su desarrollo; las habilidades como caminar sin ayuda, habilidades sociales como juegos entre pares y la comunicación asertiva, decir adiós y manifestar por medio del lenguaje sus necesidades entre otras son indicadores del desarrollo; lo que se percibe en ella de manera general con retraso para la edad cronológica que presenta, mostrando así un nivel de retraso a estos indicadores en las áreas de juego, aprendizaje, habla, comportamiento, y movilidad (saltar, caminar, etc.). Se habla de retraso en el desarrollo porque su actuar es lento y demora al llegar a estos indicadores del desarrollo. Se puede observar que ella presenta dificultades en las distintas actividades. En algunas partes parece moverse con soltura y responsabilidad, mientras que en otras muestra serias dificultades. Sus principales características observadas son fácil distraibilidad, baja tolerancia a la frustración, sensación de aburrimiento y la incapacidad de controlar su propia conducta, retraso viso motores, retraso del desarrollo psicomotor y severas dificultades en el lenguaje. Se caracteriza por: la disminución de la atención y concentración, la pérdida de confianza en sí misma, evidencia inseguridad e inestabilidad en sus relaciones; presenta un estilo de aprendizaje acomodador, sus metas son limitadas; presenta condiciones

desfavorables para el estudio, le gusta asumir riesgos sin medir peligros; a veces hace actividades sin sentido, sus carácter es pasivo.

III. OBJETIVO GENERAL

Los niños desarrollan habilidades en cinco áreas principales de desarrollo, al hablar de un retraso general en el desarrollo se produce cuando los niños tienen retrasos en al menos dos áreas. Dahela presenta retraso en cuatro áreas principales: Habilidades cognitivas, Habilidades sociales y emocionales, Habilidades del habla y el lenguaje, Habilidades motoras finas y gruesas; por lo cual se presentan los siguientes objetivos:

Objetivos específicos

- Brindarle un entrenamiento en habilidades sociales, reducir las conductas de relaciones conflictivas y no asertivas; con sus familiares y su entorno social cercano, significa sonreír a las personas y producir un lenguaje para comunicarse., ser capaz de pedir ayuda, mostrar y expresar sentimientos y llevarse bien con los otros.
- Poder brindarle mayor independencia para poder valerse por ella misma, habilidad de realizar actividades cotidianas, incluye alimentarse, vestirse y bañarse y asearse por sí misma.
- Lograr una mayor concentración y atención para el desarrollo de actividades, habilidad para pensar, aprender y resolver problemas explorar el mundo a su alrededor con sus ojos, sus oídos y sus manos, también incluye aprender a contar, nombrar los colores y aprender nuevas palabras.
- Lograr un lenguaje comunicativo comprensivo hacia los demás, incluye entender lo que se dice y usar palabras correctamente y en maneras que otros puedan entender.

IV. DESCRIPCION DEL PLAN PSICOTERAPEUTICO

El plan psicoterapéutico se desarrollara de manera diaria con actividades repetitivas en las diferentes áreas del desarrollo, en las cuales, se ha podido concluir con un retraso como son: retraso en el desarrollo a nivel del lenguaje y viso motor, retraso en el desarrollo a nivel psicomotor, traumas y miedo por el agua, ejercicios para la hipotonía muscular.

Serán las áreas con mayor retraso en su desarrollo las que tengan mayor prioridad para el ejecutamiento de estas y un mayor progreso, por lo cual se desarrollaran sesiones de:

- Terapia ocupacional
- Terapias el lenguaje
- Psicoterapia individual
- Seguir con el apoyo psicológico
- Seguir con las fisioterapias

V. TECNICA TERAPEUTICA A UTILIZAR

- **Terapia ocupacional:** La Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como “el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficit invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posible del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social”.

Le ayudara a participar en las actividades y tareas que quiere y necesita realizar por si sola en actividades diarias (ocupaciones), a participar en la escuela y poder manejar situaciones sociales, las actividades se desarrollaran con las siguientes metas:

Habilidades motrices gruesas

- Correr y caminar sin tropezarse con sus pies
- Saltar, brincar y pararse en un pie
- Caminar hacia atrás y subir escaleras usando un pie después del otro
- Patear y arrojar una pelota pequeña; atrapar una pelota más grande la mayoría de las veces
- Trepas
- Empezar a pedalear un triciclo o una bicicleta

Habilidades motrices finas

- Dibujar un círculo con un crayón, un lápiz o un marcador

- Jugar con juguetes que tengan partes y botones pequeños que se muevan
- Pasar las páginas de un libro, una a la vez
- Construir con Mega Bloks y crear torres de seis o más bloques
- Usar las manillas de las puertas y abrir las tapas de los envases

Desarrollo cognitivo

- Decir los números del 1 al 10 y empezar a contar grupos de cosas
- Empezar a comprender el tiempo en términos de la mañana, la noche y los días de la semana
- Recordar y volver a contar sus historias favoritas
- Entender y hablar acerca de cosas que son “iguales” y “diferentes”
- Seguir instrucciones simples de tres pasos (“cepíllate los dientes, lávate la cara y ponte la pijama”).
- Armar rompecabezas de tres a cuatro piezas
- Agrupar juguetes por tipo, tamaño o color.

Lenguaje

- Decir su nombre, el nombre de sus padres y los nombres de objetos comunes
- Entender palabras como “en”, “sobre”, “detrás” y “siguiente”

Desarrollo social y emocional

- Estar interesada en ir a lugares nuevos e intentar cosas nuevas
- Jugar con niños (en lugar de solamente jugar al lado de otro niño)
- Ser capaz de reconfortar y mostrar preocupación por un amigo que está infeliz sin que se lo pidan.
- Tomar turnos mientras juegan (incluso aunque no le gusta hacerlo)
- Juegan a situaciones de “la vida real” con juguetes, como “jugar a cocinar”
- Empezar a encontrar formas sencillas de resolver disputas y desacuerdos
- Mostrar (pero quizás no mencionan) una variedad de emociones además de felicidad, tristeza y enojo.
- **Terapias el lenguaje:** Es la especialidad dentro del campo de la rehabilitación que se encarga del tratamiento de las alteraciones en voz,

audición, habla, lenguaje, aprendizaje y los aspectos de la motricidad oral que afectan durante el desarrollo del niño.

En Dahela los principales ejercicios a desarrollar se llevaran a cabo de la siguiente forma:

- **Terapia del espejo:** Se trabajara diariamente en el espejo la percepción de expresiones de acuerdo a situaciones y acontecimientos vividos, que manifiestan diferentes emociones con la niña para que observe la manera en que lo hace y la que se debe hacer, de esa manera ira mejorando cada vez su lenguaje no verbal y también podrá entender y comprender mejor el de los demás.
- **Tarjetas ilustradas:** Las presentamos a la niña de una en una, le decimos el nombre y luego le pedimos que repita.
- **Técnica del soplo:** Por ejemplo: Soplar la vela, Soplar burbujas, Colocar arena en una caja y soplar con un sorbete
- **Ejercicios con la lengua:** Consiste en sacar la lengua a la derecha, izquierda, arriba, abajo para ello nos ayudamos de algún tipo de manjar, leche condensada, que la untamos por el contorno de la boca.
- **Ejercicio de dicción con lápiz:** Consiste en colocar un lápiz en la boca y hablar con él; al igual que se puede hacer también de colocarlo debajo la nariz y presionar con el labio superior.
- **Masajes faciales** fáciles de realizarlos a manera de rutina.
- También podemos ayudarnos de los videos de músicas infantiles, salir de paseos al parque, donde el niño realice otro tipo de actividades.
- **Psicoterapia individual:** La psicoterapia infantil hace referencia a las técnicas y métodos usados para poder ayudar a niños que tienen problemas con sus emociones y en su comportamiento, en el caso de Dahela usaremos”

la psicoterapia de juego” en donde sobretodo incidiremos en su miedo al agua.

VI. TIEMPO DE EJECUCIÓN

La terapia se lleva a cabo dos veces al día, una por la mañana y otro por la tarde, de lunes a viernes por cuatro meses, hasta el mes de diciembre, finalizando en la culminación del año escolar, por media hora, asimismo se trabajara en conjunto con los padres de familia y las docentes a cargo.

VII. LOGROS

Finalmente para el mes de diciembre y con las últimas evaluaciones y observaciones realizadas se pudo observar los siguientes cambios:

1. La salivación excesiva había disminuido completamente por los ejercicios y masajes faciales.
2. En cuanto al lenguaje se logró una pronunciación monosilábica y bisilábica además de unas palabras como agua, hola, mamá que mostraban significados específicos de estas palabras de acuerdo a las necesidades y la forma de comunicación que con ella refería.
3. En cuanto a su tonificación muscular ya era capaz de moverse y desplazarse por sí sola sin necesitar la ayuda de alguien podía y logró subir y bajar gradas, abrir y cerrar puertas, casilleros, la mochila entre otras actividades.
4. Despues de los ejercicios desarrollados para su psicomotricidad se logró tener una buena psicomotricidad gruesa, así mismo, su psicomotricidad fina todavía se encuentra en progreso no llegando al nivel óptimo acorde para su edad.
5. No se logró el control de esfínteres por parte de ella.

Flor del Carmen Yoely Velarde Paucar

TEST RH

DIAGNÓSTICO RÁPIDO DEL DESARROLLO DE LA CONDUCTA DEL NIÑO

DIAGNÓSTICO PSICOLÓGICO

- Posibles problemas fisiológicos que están restringiendo un desarrollo óptimo.
- Retraso en el desarrollo equivalente a una edad de 15 meses.

OBSERVACIONES

- Se observa retrasos a nivel de su desarrollo en distintos aspectos.
- Lenguaje oromotárgico, se observa bollos y asestibulos.

SUGERENCIAS

- Desarrollar un diagnóstico rápido, comenzando con un análisis médico, educativo, Psicólogo para la obtención de un diagnóstico preciso.

Apellidos y Nombres: J. C. P.

Edad: 3 años Fecha de nacimiento 07-10-74

TEST RH

DIAGNÓSTICO RÁPIDO DEL DESARROLLO DE LA CONDUCTA DEL NIÑO

Aplicación: En niños de 4 semanas de edad a 5 años (En Educación Inicial)

APELLIDOS Y NOMBRES: L C D D
 FECHA DE NACIMIENTO: 07/10/01 FECHA DE EXAMEN: 07/07/01
 EXAMINADOR: Flor del Carmen Velasco Paúcar

N	Edad	Conducta Motriz	Conducta Adaptativa	Lenguaje	Conducta personal y social
1	Menos de 4 semanas	Movimientos de arrastre alternados. Mueve lateralmente la cabeza al acostarla boca abajo.	Responde al sonido de un sonajero y una campanilla. Mira por momentos objetos en movimiento.	Pequeños ruidos guturales, indiferenciados.	Se tranquiliza cuando lo alzan. Rostro impasible.
2	4 semanas	Predominan las posiciones reflejas tónico-cervicales. Cierra los puños. Su cabeza cae, pero puede mantenerla erguida algunos segundos.	Sigue objetos en movimiento hasta la línea media. No muestra interés y arroja los objetos de inmediato.	Vocalización incipiente, como arrullos, gorjeos y gruñidos.	Mira el rostro y disminuye su actividad. Responde cuando le hablan.
3	16 semanas	Predominan las posturas simétricas. Mantiene la cabeza en equilibrio. Eleva la cabeza 90 grados acostado sobre el antebrazo.	Sigue bien un objeto que se mueve lentamente. Sus brazos se activan a la vista de un objeto que se columpia.	Ríe en voz alta. Arrullos y gorjeos sostenidos.	Sonrisa social espontánea. Advierte situaciones extrañas.
4	28 semanas	Se sienta en forma estable, apoyándose hacia delante sobre sus manos. Salta activamente cuando se lo para.	Acera una mano y agarra un juguete. Sacude y arroja el sonajero.	Vocaliza "m-m-m" cuando llora. Pronuncia sonidos semejantes a vocales, como "an", "ah".	Se lleva los pies a la boca. Pasa la mano a su imagen en el espejo.
5	40 semanas	Se sienta solo con buena coordinación. Gataea Se incorpora y se para solo.	Transfiere juguetes. Junta dos objetos en la línea media. Trata de imitar garabateos.	Dice "da-da" o algo equivalente. Responde a su nombre o apodo.	Responde al juego social, como "tortitas de manteca" o "cucu". Come solo una galletita y sostiene su propio biberón.
6	52 semanas	Camina sosteniéndose con una mano. Se para solo brevemente.		Usa una jergonza expresiva. Da un juguete si se lo piden.	Ayuda a que lo vistan.
7	15 meses	Hace pintitos. Gataea escaleras arriba.		Dice de 3 a 5 palabras con sentido. Toca las figuras de un libro. Muestra los zapatos si se lo piden.	Señala o manifiesta deseos. Arroja objetos por juego o rechazo.
8	18 meses	Camina, cayendo rara vez. Tira una pelota. Camina escaleras arriba, sosteniéndose con una mano.	Construye una torre de 3 ó 4 cubos. Garrabatea espontáneamente e imita un trazo de escritura.	Dice 10 palabras, incluso su nombre. Identifica un objeto común en un grabado. Nombra la pelota y cumple dos órdenes, v.g.: "ponla sobre la mesa" y "dásela a mama".	Come solo en parte, derrama. Arrasta o abraza algún juguete especial, como una muñeca. Tira de una cuerda a cuyo extremo está atado un juguete.
9	2 años	Corre bien, sin caerse. Patea una pelota grande. Sube y baja solo las escaleras.	Construye una torre de 5 ó 6 cubos. Alinea cubos, limitando un tren. Imita trazos verticales y circulares.	Usa frases de 3 palabras. Ejecuta órdenes sencillas.	Se pone ropa sencillas. Hace monerías domésticas. Alude a sí mismo por su nombre.
10	3 años	Monta en triciclo Salta de los últimos peldanos. Altaea los pies subiendo las escaleras.	Construyen una torre de 9 ó 10 cubos. Imita un puente de 3 cubos. Copia un círculo y una cruz.	Indica su sexo y nombre completo. Emplea plurales. Describe lo que ocurre en un libro de estampas.	Se calza los zapatos. Desabrocha botones. Come solo bien. Entiende la cuestión de los turnos.
11	4 años	Baja las escaleras de a un peldaño por paso. Se para en un pie durante 4 a 8 segundos.	Copia una cruz Repite 4 dígitos Cuenta 3 objetos señalándolos correctamente.	Cita colores, cuando menos uno correctamente. Comprueba cinco órdenes preposicionales: "sobre", "bajo", "en", "detras", "delante" y "al lado".	Se lava y seca su propia cara. Juega cooperativamente con otros niños.
12	5 años	Salta, usando los pies alternadamente. Habitualmente tiene control total de esfínteres.	Copia un cuadrado Dibuja un hombre reconocible, con cabeza, cuerpo y miembros. Cuenta exactamente 10 objetos.	Nombra los colores primarios. Nombra monedas por sus valores. Pregunta el significado de palabras.	Se viste y se desviste solo. Dibuja algunas letras de imprenta. Juega a juegos de ejercitación competitiva.

ESCALA DE MADUREZ SOCIAL DE VINELAND

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre y apellidos: D P I C
 Fecha de Nac.: 07-10-14 Lugar: Obancay - Purímac Escolaridad: Cuna
 Informante: la madre, la niña (observación) Rel. con el niño: Pienta
 Edad base: I-II años (17 puntos) Puntos adicionales: 15
 Edad mental equivalente: I-II años Edad cronológica: 2 años 9 meses 3 días
 Clasificación: 32.1.1 todo mental Fecha de hoy: 10-07-2017

EDAD 0-I

<input type="checkbox"/>																					
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

0	0	EDAD II										0	0	0	0					
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34				

0	EDAD II-III					0	0	0	EDAD III-IV					0	0	0	0		
35	36	37	38	39	40	<input type="checkbox"/>	42	43	44	<input type="checkbox"/>	46	47	48	49	50				

EDAD IV-V					EDAD V-VI					EDAD VI-VII								
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65				

EDAD VII-VIII					EDAD VIII-IX					EDAD IX-X							
66	67	68	69	70	71	72	73	74		75	76	77					

EDAD X-XI				EDAD XI-XII			EDAD XII-XV									
78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89					

EDAD XV-XVIII						EDAD XVIII-XX					EDAD XX-XXV							
90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105			

EDAD XXV															
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117				

OBSERVACIONES Se conduce con un retraso a nivel del desarrollo catalogando con una edad mental equivalente I a II años

NOTA: Marque con una X los ítems contestados.

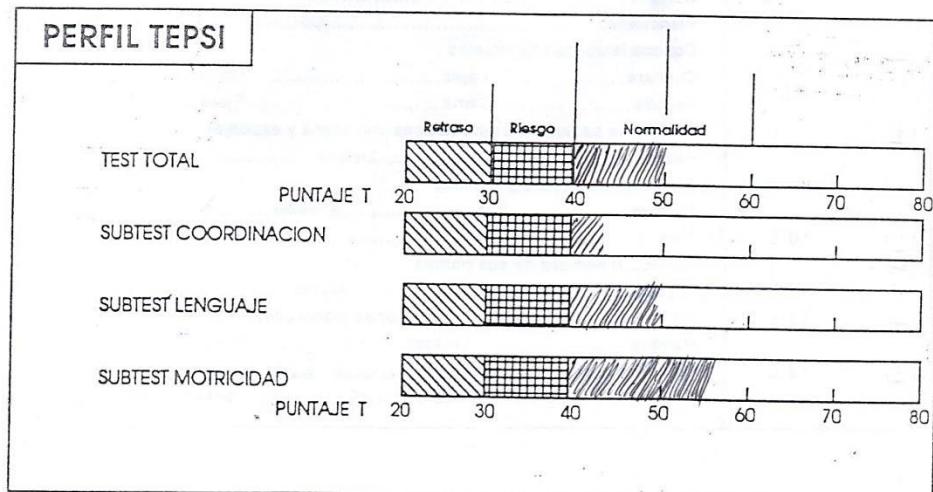
HOJA DE REGISTRO

TEST DE DESARROLLO PSICOMOTOR 2 - 5 AÑOS: TEPSI (Haeusler y Marchant 1985)

Nombre del niño: L C D
 Fecha de nacimiento: 07-10-14
 Fecha de examen: 8-07-17
 Edad: 2 años 9 meses 1 días
 Nombre del padre: Hans Lopez Bernardo de la madre Gelissa Cervantes Velasquez
 Dirección: Ticom Lima 401 (plaza de armas)
 Examinador: Flo del Carmen Vilank Paez

Resultado Test Total		Observaciones:
Puntaje Bruto	<u>20</u>	
Puntaje T	<u>50</u>	
Categoría	<input checked="" type="checkbox"/> Normal > 6 = 40 Ptos. <input type="checkbox"/> Riesgo 30 - 39 Ptos. <input type="checkbox"/> Retraso < 6 = 29 Ptos.	<ul style="list-style-type: none"> Se tuvo que repetir veces las indicaciones. De 4 intentos 3 eran fallidos. Pierde rápidamente la concentración en la tarea indicada.

Resultado Subtests			
	Puntaje Bruto	Puntaje T	Categoría
Coordinación	<u>4</u>	<u>44</u>	<u>normal</u>
Lenguaje	<u>10</u>	<u>50</u>	<u>normal</u>
Motricidad	<u>6</u>	<u>56</u>	<u>normal</u>



PROTOCOLO DEL TEPSI

I. SUBTEST COORDINACION

(1)	1 C	Traslada agua de un vaso a otro sin derramar (Dos vasos)
(2)	2 C	Construye un puente con tres cubos con modelo presente (seis cubos)
(3)	3 C	Construye una torre de 8 ó más cubos (doce cubos)
(4)	4 C	Desabotona (Estuche)
(5)	5 C	Abotonar (Estuche)
(6)	6 C	Enhebra una aguja (Aguja de lana; hilo)
(7)	7 C	Desata cordones (tablero c/cordón)
(8)	8 C	Copia una linea recta (Lam. 1; lápiz; reverso hoja reg.)
(9)	9 C	Copia un circulo (Lam. 2; lápiz; reverso hoja reg.)
(10)	10 C	Copia una cruz (Lam. 3; lápiz; reverso hoja reg.)
(11)	11 C	Copia un triángulo (Lam. 4; lápiz; reverso hoja reg.)
(12)	12 C	Copia un cuadrado (Lam. 5; lápiz; reverso hoja reg.)
(13)	13 C	Dibuja 9 ó más partes de una figura humana (lápiz; reverso hoja reg.)
(14)	14 C	Dibuja 6 ó más partes de una figura humana (lápiz; reverso hoja reg.)
(15)	15 C	Dibuja 3 ó más partes de una figura humana (lápiz; reverso hoja reg.)
(16)	16 C	Ordena por tamaño (Tablero; barritas)

4

TOTAL SUBTEST COORDINACION: PB

II. SUBTEST LENGUAJE

(1)	1 L	Reconoce grande y chico (Lam. 6) Grande ✓ Chico ✓
(2)	2 L	Reconoce más y menos (Lam. 7) Más ✓ Menos X
(3)	3 L	Nombra animales (Lam. 8) Gato Perro Chancho Pato Paloma Oveja Tortuga Gallina
(4)	4 L	Nombra objetos (Lam. 5) Paraguas Vela Escoba Telera Zapatos Reloj Serrucho Taza
(5)	5 L	Reconoce largo y corto (Lam. 1) ✓
(6)	6 L	Verbaliza acciones (Lam. 11) Cortando Saltando Planchando Comiendo
(7)	7 L	Conoce la utilidad de objetos Cuchara Lápiz Jabón
(8)	8 L	Escoba Cama Tijera
(9)	9 L	Discrimina pesado y liviano (Bolsas con arena y esponja) Pesado Liviano
(10)	10 L	Verbaliza su nombre y apellido Nombre X Apellido X
(11)	11 L	Identifica sexo X
(12)	12 L	Conoce el nombre de sus padres Papá Mamá
(13)	13 L	Da respuestas coherentes a situaciones planteadas Hambre cansado frío
(14)		Comprende preposiciones (Lápiz) cuando habla despacio Detrás sobre debajo

(1) 14 L	Razona por analogías opuestas <i>Cuerco de lenguaje, deduce</i> Hielo Ratón Mamá
(-) 15 L	Nombra colores (papel lustre azul, amarillo, rojo) Azul Amerillo Rojo
(1) 16 L	Señala colores (papel lustre amarillo, azul, rojo) Amarillo Azul Rojo ✓
(-) 17 L	Nombra figuras geométricas (Lám. 12) Círculo Cuadrado Triángulo
(1) 18 L	Señala figuras geométricas (lám. 12) <i>Varios repeticiones</i> Cuadrado Triángulo Círculo
(-) 19 L	Describe escenas (láms. 13 y 14) 13..... 14.....
(-) 20 L	Reconoce absurdos (Lám. 15).....
(-) 21 L	Usa plurales (Lám. 16).....
(-) 22 L	Reconoce antes y después (Lám. 17) Antes Después
(-) 23 L	Define palabras Manzana..... Pelota..... Zapato..... Abrigo..... Nombrar características de objetos (Pelota, globo inflado; bolsa de arena) Pelota..... Globo inflado..... Bolsa.....
10	TOTAL SUBTEST LENGUAJE: PB

III. SUBTEST MOTRICIDAD	
(1) 1 M	Salta con los dos pies juntos en el mismo lugar
(x) 2 M	Camina diez pasos llevando un vaso lleno de agua (vaso lleno de agua)
(1) 3 M	Lanza una pelota en una dirección determinada (pelota)
(-) 4 M	Se para en un pie sin apoyo 10 seg. o más
(1) 5 M	Se para en un pie sin apoyo 5 seg. o más
(1) 6 M	Se para en un pie 1 seg. o más.
(1) 7 M	Camina en punta de pies seis o más pasos.
(-) 8 M	Salta 20cms. con los pies juntos (hoja reg.)
(-) 9 M	Salta en un pie tres o más veces sin apoyo
(1) 10 M	Coge una pelota (Pelota)
(-) 11 M	Camina hacia delante topando talón y punta
(-) 12 M	Amina hacia atrás topando punta y talón
6	TOTAL SUBTEST MOTRICIDAD: PB

FIGURAS GEOMETRICAS DE GESELL 1

D

3 años
9-07-17

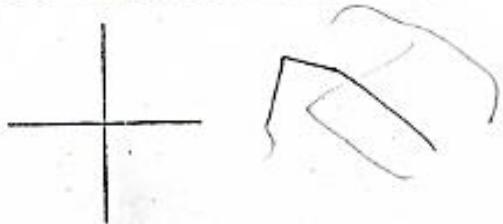
Línea vertical



Círculo



Cruz



Aspa



Cuadrado



Cuadrado
Rotado
Triángulo



CASO N° 2

ANAMNESIS

I. DATOS DE FILIACIÓN

Nombres y Apellidos	: J.P.C
Edad	: 14 años
Fecha de nacimiento	: 21 de diciembre del 2001
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: 2 ^{do} de Secundaria
Estado civil	: Soltero
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Estudiante
Religión	: Católica
Referente	: Profesora
Informante	: Su padre
Lugar de la evaluación	: Colegio
Fecha de la evaluación	: 7 de julio del 2017
Examinadora	: Yuly Huisa Quispe

II. MOTIVO DE CONSULTA

El estudiante tiene problemas de comportamiento en el aula, debido a que se distrae fácilmente al iniciar las clases, además tiene dificultades al relacionarse con sus compañeros de salón y los profesores refieren que tiene bajo rendimiento escolar.

III. HISTORIA DE LA ENFERMEDAD O DEL PROBLEMA ACTUAL

Al inicio de su primer año de primaria no tuvo problemas con sus compañeros de grado.

En el segundo grado de primaria cambio de colegio a la institución educativa “Divino Niño Jesús” y fue cuando comenzó a tener dificultades con los estudiantes, debido a que defendió a una compañera que la estaban tratando mal varios compañeros de clase y en consecuencia a este hecho empezaron a molestarlo.

Asimismo, sus compañeros lo rechazaban y no tenía amigos, por lo cual andaba constantemente solo; posteriormente se cambió de colegio y seguía teniendo dificultades para adecuarse y hacer nuevos amigos.

En su casa pasaba por las discusiones de sus padres, las que llevaron al divorcio de ellos. Su madre se fue a vivir a Lima y consiguió trabajo en venta de productos de belleza en donde pasa la mayor parte de su tiempo trabajando, el alumno la va a visitar en sus vacaciones y refiere que la relación que mantiene con su madre es buena, aunque la extraña durante el año, a veces se siente enojado porque no viene de visita. Además su padre habla con su madre por teléfono sobre sus estudios y su comportamiento, en cuanto la relación de sus padres es regular porque ocasionalmente discuten cuando conversan.

Después en los siguientes años empezó a mostrar desinterés en los cursos del colegio y juntarse con compañeros de otros grados, a quien denominaba tenían las mismas “características que él”. Cuando ingreso al nivel secundario, durante el primer año hubo muchas experiencias positivas y negativas.

En la actualidad sigue estudiando en el colegio “Alfred Binet” y se encuentra en el segundo año de secundaria. Presenta problemas de conducta porque se distrae fácilmente al iniciar la clase, además de tener dificultades con sus compañeros de salón; a quienes no les agrada como el estudiante los trata y también no suele presentar sus tareas, por lo cual le llaman la atención constantemente sus profesores. Ante estos problemas el alumno tiene una actitud despreocupada, no toma con seriedad estas dificultades y sigue sin presentar sus tareas, por tal motivo sus profesores lo llevan a dirección en donde llaman al departamento de psicología para hablar con él y su padre.

IV. ANTECEDENTES PERSONALES

a) Etapa pre-natal

El estudiante fue un hijo deseado y esperado por ambos padres. Durante el embarazo la mamá presento vómitos, náuseas y mareos frecuentes durante los primeros meses de gestación, además no tuvo ni caídas ni accidentes.

La mamá no presentó ningún temor en relación al nacimiento de su hijo y llevó con normalidad y su embarazo.

b) Parto

Nació por cesárea en el hospital a los 9 meses y peso 4,600 kg al nacer. En el parto el menor respiró al nacer, lloró instantáneamente y no fue necesario realizar reanimación ni que estuviera en la incubadora.

c) Etapa post-natal

Después del parto no se precisa todos los datos requeridos, pero se recabo varios aspectos después de su nacimiento. Desde una edad temprana tuvo control de esfínteres y no presento trastornos de sueño, además mostraba una actitud amistosa y alegre con todos. Su desarrollo y crecimiento psicomotor fue normal, camino a los once meses y se desplazaba con normalidad. En el desarrollo de su lenguaje empezó a hablar aproximadamente al año y medio sin dificultades.

d) Etapa escolar

En su etapa escolar, comenzó a estudiar a los 6 años de edad en el colegio “Divino Niño Jesús”, el primer año de primaria en donde no tuvo problemas con sus compañeros de grado, en el segundo año de primaria fue donde empezaron a molestarlo porque defendió a una compañera de salón, después de algún tiempo bajo en sus estudios y no le tomaba la atención adecuada; dejando de hacer sus tareas, luego se cambió a varias escuelas hasta que el año pasado se trasladó del “San Ignacio de Loyola” al “Alfred Binet”.

En el primer año de secundaria adquirió muchas experiencias positivas y negativas, en cuanto a sus estudios, no tiene ninguna dificultad en aprender pero su rendimiento académico es bajo y su relación con sus compañeros de clase es tensa en ocasiones, porque tiene problemas al interactuar con ellos y sus demás compañeros no les gusta como son tratados por el estudiante en el salón.

En el presente, cursa el segundo año de secundaria en el colegio “Alfred Binet” y sigue teniendo problemas con sus estudios

e) Desarrollo y función sexual

Aspectos Fisiológicos: Comenzó a percibir la diferencia de los sexos a los tres años de edad, en cuanto a los cambios físicos recibió orientación en el colegio.

Aspecto Psicosexual: No ha tenido enamoradas pero ha tenido una amiga de la cual se ha sentido atraído.

f) Historia y recreación de la vida

A edad temprana era un niño que se relacionaba bien con los demás niños después en el transcurso del tiempo cuando no tenía muchos amigos empezó a aprender a hacer origami, leer libros de historia y además navegar en internet.

g) Religión

En su familia su padre es católico y su madre es testigo de Jehová, cuando era más joven asistía a las reuniones con su madre y ahí conoció a su amiga Naomi quien profesaba esa religión.

h) Hábitos e influencias nocivas o tóxicas

En relación a sus hábitos alimenticios no presenta alteraciones en sus comidas y en las noches algunas veces duerme tarde por jugar en línea y no presenta insomnio

i) Enfermedades y accidentes

En una ocasión se fracturó la clavícula en un accidente de carro cuando manejaba su bicicleta, por lo cual lo llevaron al hospital y lo enyesaron, después de un tiempo el mismo se quitó el yeso y tuvo problemas más tarde.

No tuvo enfermedades graves que lo impidieran físicamente, solo gripe y de igual manera tuvo un desarrollo normal en el control de esfínteres, al dar sus primeros pasos y en su socialización tuvo dificultades.

j) Personalidad Pre-mórbida

Desde una edad precoz era niño juguetón y tenía una buena relación con los demás antes de entrar a la escuela primaria. Luego en el transcurso de sus estudios su actitud hacia sus compañeros cambió, no cumple con sus tareas escolares, no tiene una buena relación con sus compañeros de clase y presenta bajo rendimiento con sus estudios.

V. ANTECEDENTES FAMILIARES

a) Composición Familiar

En relación al ámbito familiar, los miembros que componen su familia son su padre Ricardo quien trabaja en apicultura y su madre Delia trabaja en Lima. Sus padres se separaron cuando el estudiante cursaba el sexto año de primaria debido a sus problemas conyugales. Tiene un hermano mayor de 23 años, el cual es hijo de una relación anterior de su padre y una hermana menor de 11 años. En la actualidad vive con su padre y sus dos hermanos.

b) Dinámica familiar

El padre del estudiante J.P.C tiene un carácter pasivo pero en ocasiones es renegón, en cuanto a sus hermanos no se lleva bien con ellos, sobre todo con su hermanita menor, a quien acusa de ser muy “consentida”, por tal motivo prefirió estar constantemente navegando en internet o estar solo en su cuarto para evitar tener problemas con su papá. Posteriormente el alumno se comunica con su madre por teléfono y en vacaciones la va a visitar.

c) Condición socioeconómica

La vivienda donde reside es propia, de material noble, de dos pisos y cuenta con todos los servicios sanitarios. Asimismo su padre trabaja y mantiene su hogar, además su madre les manda dinero desde Lima para los gastos de la casa.

VI. RESUMEN

El estudiante nació por cesárea en el hospital a los 9 meses y peso 4,600 kg al nacer. Su desarrollo y crecimiento psicomotor fue normal, camino a los once meses y se desplazaba con normalidad. En el desarrollo de su lenguaje empezó a hablar aproximadamente al año y medio sin dificultades

Inicio sus estudios a los 6 años de edad en el colegio “Divino Niño Jesús”, en donde empezaron sus problemas en el salón por defender a una compañera de clase a la que trataban mal, y en consecuencia la actitud de sus compañeros cambio hacia él estudiante, posteriormente se cambió de colegio el siguiente año. Además, pasaba por las discusiones de sus padres, las que llevaron al divorcio de sus padres. Su madre se fue a vivir a Lima y consiguió trabajo en venta de productos de belleza en donde pasa la mayor parte de su tiempo trabajando, el alumno la va a visitar en sus vacaciones y refiere que la relación que mantiene con su madre es buena, aunque la extraña durante el año, a veces se siente enojado porque no viene de visita. En cuanto la relación de sus padres es regular porque ocasionalmente discuten.

Por otra parte, empezó a descuidarse en los cursos del colegio y juntarse con compañeros, a quien denominaba tenían las mismas “características que él”, luego se transfirió a varias escuelas hasta que el año pasado se cambió del “San Ignacio de Loyola” al “Alfred Binet”, en el cual curso el primer año de secundaria adquirió muchas experiencias positivas y negativas, en cuanto a sus estudios no tiene ninguna dificultad en aprender pero su rendimiento académico es bajo y su relación con sus compañeros de clase es tensa en ocasiones porque tiene problemas para interactuar con ellos.

Asimismo realiza actividades recreativas como hacer origami, leer libros de historia y además navegar en internet, por lo cual a veces se queda jugando en

línea hasta tarde. Además refiere haber tenido un accidente de bicicleta en donde se rompió la clavícula pero no tuvo enfermedades graves al crecer, solo gripe y en su vida religiosa profesa la fe católica y va a la iglesia en ocasiones. En cuanto, a su familia sus padres están divorciados y el estudiante vive solo con su padre y sus hermanos, con los cuales no se lleva bien. Posteriormente el alumno se comunica con su madre por teléfono y en vacaciones la va a visitar. Ellos residen en una vivienda propia, de material noble, de dos pisos, cuenta con todos los servicios básicos y tienen una buena estabilidad económica para mantener a sus hijos.

EXAMEN MENTAL

I. DATOS DE FILIACIÓN

Nombres y Apellidos	: J.P.C
Edad	: 14 años
Fecha de nacimiento	: 21 de diciembre del 2001
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: 2 ^{do} de Secundaria
Estado civil	: Soltero
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Estudiante
Religión	: Católica
Referente	: Profesora
Informante	: Su padre
Lugar de la evaluación	: Colegio
Fecha de la evaluación	: 14 de julio del 2017
Examinadora	: Yuly Huisa Quispe

II. MOTIVO DE CONSULTA

El estudiante tiene problemas de comportamiento en el aula, debido a que se distrae fácilmente al iniciar las clases, además tiene dificultades al relacionarse con sus compañeros de salón y los profesores refieren que tiene bajo rendimiento escolar.

III. PORTE, COMPORTAMIENTO Y ACTITUD

El estudiante aparenta la edad cronológica referida, es de contextura gruesa, tez blanca, ojos negros, cabello oscuro, su vestimenta es acorde a la situación y al lugar que se encuentra, cuida su aseo personal y su peso está de acuerdo a su estatura. Mantiene contacto visual durante la entrevista y se muestra colaborador durante las evaluaciones.

IV. ATENCION, CONCIENCIA Y ORIENTACION

La atención del estudiante es adecuada, se concentra durante la evaluación y presta atención a las indicaciones de la evaluadora, además responde acertadamente a las preguntas que se le hace.

El estado de conciencia del evaluado es adecuada, pues se da cuenta de las cosas que ocurren a su alrededor, está lucido y se encuentra bien ubicado en el tiempo. De la misma forma, se halla ubicado en el espacio y es capaz de responder preguntas sencillas.

En su orientación con respecto a sí mismo es adecuada, siendo capaz de reconocer su nombre, reconoce los roles que se desempeñan en su entorno familiar y social, así como el reconocimiento de su esquema corporal. Su orientación espacial, reconocimiento derecha-izquierda, orientación topográfica de lugar es adecuado.

V. LENGUAJE

Su lenguaje expresivo es fluido y adecuado, el tono de su voz es fuerte y es capaz de sostener una comunicación.

Su lenguaje comprensivo es adecuado, entiende preguntas sencillas y órdenes simples y responde de manera correcta. No presenta anomalías.

VI. PENSAMIENTO

En cuanto al curso del pensamiento es lógico, da respuestas coherentes con las preguntas que se le formula y entiende el contenido de todo lo que se le expone. Además no presenta pensamientos de preocupación hacia sus estudios.

VII. PERCEPCION

Sus funciones sensitivas tanto visual, gustativa, auditiva y olfativa no se encuentran alteradas, presenta una adecuada capacidad discriminatoria.

VIII. MEMORIA

El evaluado responde de forma adecuada ante hechos personales, los procesos de memoria en selección y evocación de recuerdos los realiza de forma

adecuada. En relación a su memoria reciente no presenta dificultades ya que recuerda y narra adecuadamente los hechos recientes.

IX. FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL

El estudiante alcanza el razonamiento abstracto, puede resolver operaciones lógicas, establecer semejanzas y diferencias, es capaz realizar secuencias lógicas, responde de manera correcta y adecuada a ciertas preguntas, es capaz de aprovechar las experiencias adquiridas y solucionar tareas, tanto prácticas como teóricas y por último puede adquirir conocimientos nuevos.

X. ESTADO DE ANIMO Y AFECTOS

El estado habitual de ánimo del evaluado es despreocupado, alegre y tiene sentimientos de soledad. Además en ocasiones se siente enojado por la actitud de sus hermanos.

XI. COMPRESIÓN Y GRADO DE INCAPACIDAD DEL PROBLEMA O ENFERMEDAD

El estudiante entiende que tiene dificultades con sus profesores por no cumplir con sus deberes y al relacionarse con sus compañeros de clase. Y reconoce que no hace nada para remediar el problema, por lo cual su padre trata de ayudarlo, aunque a veces reniega por esta situación en el colegio.

XII. RESUMEN

El estudiante J.P.C tiene la edad cronológica que aparenta, es de contextura gruesa, tez blanca, ojos negros, cabello oscuro y su vestimenta es acorde a la situación. La atención del alumno es adecuada, se concentra durante la evaluación y responde acertadamente a las preguntas que se le hace.

Su estado de conciencia del evaluado es normal puede darse cuenta de lo que ocurre a su alrededor reaccionando a los diferentes estímulos externos. Su orientación consigo misma, espacial y temporal es adecuada.

En cuanto, a su lenguaje expresivo y comprensivo es adecuado, su pensamiento es lógico, da respuestas coherentes con las preguntas que se le formula, sus

funciones sensitivas no se encuentran alteradas, tiene una memoria adecuada, tiene razonamiento abstracto y puede resolver operaciones lógicas. Asimismo, el estado de ánimo del evaluado es despreocupado, alegre y a veces tiene sentimientos de soledad. Además entiende que tiene dificultades con sus profesores por no cumplir con sus deberes y al relacionarse con sus compañeros de clase pero no hace nada para remediar el problema, por lo cual su padre trata de ayudarlo, aunque a veces reniega por esta situación en el colegio.

INFORME PSICOMETRICO

I. DATOS DE FILIACIÓN

Nombres y Apellidos	: J.P.C
Edad	: 14 años
Fecha de nacimiento	: 21 de diciembre del 2001
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: 2 ^{do} de Secundaria
Estado civil	: Soltero
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Estudiante
Religión	: Católica
Referente	: Profesora
Informante	: Su padre
Lugar de la evaluación	: Colegio
Fecha de la evaluación	: 21 de julio del 2017
Examinadora	: Yuly Huisa Quispe

II. MOTIVO DE CONSULTA

El estudiante tiene problemas de comportamiento en el aula, debido a que se distrae fácilmente al iniciar las clases, además tiene dificultades al relacionarse con sus compañeros de salón y los profesores refieren que tiene bajo rendimiento escolar.

III. OBSERVACION GENERALES

Durante la evaluación se mostró colaborativo al realizar los test y expresó una actitud alegre, amistosa y respondió de manera correcta a todas las preguntas que se le formulaba, no habiendo la necesidad de repetir las indicaciones.

IV. INSTRUMENTOS UTILIZADOS

- Pruebas psicométricas:

- ✓ Test de Inteligencia No-Verbal TONI-2
- ✓ Inventario de Inteligencia Emocional Barón ICE-NA en Niños y Adolescentes
- ✓ Test de la Figura Humana de Karen Machover
- ✓ Test de la Persona Bajo la Lluvia

V. INTERPRETACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Según los resultados obtenidos se puede apreciar los siguientes resultados:

- **Test de Inteligencia No-Verbal TONI-2**

PD	: 46
PC	: 99
CI	: 135
CATEGORIA	: Muy superior

De acuerdo a los resultados obtenidos tiene un puntaje de 46 que corresponde a un percentil de 99 y un C.I de 135, es decir, que el estudiante posee un nivel muy superior, lo cual muestra que tiene una excelente capacidad para la resolución de problemas y que puede resolver sin dificultades su trabajo académico.

- **Inventario de Inteligencia Emocional Barón ICE-NA en Niños y Adolescentes**

Intrapersonal	:	Muy Bajo
Interpersonal	:	Promedio
Adaptabilidad	:	Muy Alto
Manejo Estrés	:	Promedio
Impresión Positiva	:	Promedio
TOT. COC. EMOC.	:	Alto

Dentro de esta prueba se evaluaron cinco componentes presentes en la inteligencia emocional, los cuales son los siguientes:

En cuanto al Componente Intrapersonal, se refiere a que el estudiante comprende sus emociones. Son capaces de expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades, en este componente se encuentra dentro de un nivel Muy Bajo, lo cual indica que requiere apoyo para poder expresar sus emociones con las demás personas.

En cuanto al Componente Interpersonal, mantienen relaciones interpersonales satisfactorias. Saben escuchar y son capaces de comprender y apreciar los sentimientos de los demás, en este apartado se encuentra dentro de un nivel Promedio, lo cual demuestra que requiere apoyo para poder percibir los sentimientos de sus círculos de amigos más cercanos; para no lastimar a los demás intencionalmente.

En cuanto al Componente Adaptabilidad, lo cual quiere decir que son flexibles, realistas y efectivas en el manejo de cambios. Son buenos en hallar modos positivos de enfrentar problemas cotidianos, en este apartado se encuentra dentro de un nivel Muy Alto, lo cual muestra que se puede adecuar ante cualquier acontecimiento inesperado.

En cuanto al Componente Manejo Estrés, se refiere a que generalmente son calmados y trabajan bien bajo presión, rara vez son impulsivos y pueden responder usualmente a eventos estresantes sin un estallido emocional, en este apartado se encuentra dentro de un nivel Promedio, lo cual señala que está en progreso y puede mejorar su percepción ante una situación estresante.

En cuanto al Componente Impresión Positiva, se refiere a que intentan crear una impresión excesivamente positiva de sí mismo, en este componente se encuentra dentro de un nivel Promedio, lo cual indica que la opinión que tiene de sí mismo se encuentra en pleno desarrollo

Finalmente en el TOT. COC. EMOC, describe que el alumno tiene estrategias generalmente efectivas para enfrentar las demandas diarias, en este componente se encuentra dentro de un nivel Alto, lo cual indica que se enfrenta ante las exigencias cotidianas.

- **Test de la Figura Humana de Karen Machover**

Conforme a los resultados encontrados el evaluado demuestra inhibición de los impulsos teniendo sentimientos de inferioridad e inseguridad, aunque puede comunicarse fácilmente con los demás pero en ocasiones revela tener un mal control de sí mismo debido a que reacciona ante diversas circunstancias explosivamente con las personas que lo rodean. Asimismo, trata de acomodarse con los demás en sus actividades diarias.

- **Test de la Persona Bajo la Lluvia**

El estudiante manifiesta una inadecuada percepción de sí mismo, mostrando sentimientos de inferioridad, inseguridad y en ocasiones se siente incómodo con los demás por lo cual suele protegerse así mismo alejándose de los demás.

En su vida diaria tiene una buena capacidad de análisis y es equilibrado, además cuando tiene una dificultad puede afrontar los problemas sin exponerse a riesgos innecesarios aunque muestra dificultad para enfrentar una nueva tarea. Al mismo tiempo, muestra síntomas de ansiedad y agresión con las personas que lo rodean.

VI. RESUMEN

El estudiante J.P.C de 14 años de edad se mostró colaborativo al realizar los test y al mismo tiempo expuso una actitud amistosa durante las distintas evaluaciones aplicadas.

En su inteligencia no verbal obtuvo un puntaje de 46 que corresponde a un percentil de 99 y un C.I de 135, es decir, que el estudiante posee un nivel muy superior, lo cual muestra una excelente capacidad para la resolución de problemas y trabajos académicos.

En cuanto, a su inteligencia emocional el estudiante se encuentra dentro de un nivel Alto, lo cual indica que puede enfrentarse ante las exigencias cotidianas que se le presentan.

Asimismo, demuestra tener sentimientos de inferioridad e inseguridad y en diversas circunstancias revela tener un mal control de sí mismo debido a que

reacciona explosivamente con las personas que lo rodean. Además, tiene estrategias generalmente efectivas para enfrentar las demandas diarias pero en ocasiones se siente incómodo con los demás.

Con respecto a su vida diaria tiene una buena capacidad de análisis y es equilibrado, además cuando tiene una dificultad puede afrontar los problemas sin exponerse a riesgos innecesarios. Al mismo tiempo, muestra síntomas de ansiedad y agresión con las personas que lo rodean.

INFORME PSICOLÓGICO

I. DATOS DE FILIACIÓN

Nombres y apellidos	: J.P.C
Edad	: 14 años
Fecha y lugar de nacimiento	: 21 de diciembre del 2001
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: 2 ^{do} de Secundaria
Estado civil	: Soltero
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Estudiante
Referente	: Profesora
Informantes	: Su Padre
Lugar de evaluación	: Colegio
Fecha de consulta	: 25 de agosto del 2017
Examinadora	: Yuly Huisa Quispe

II. MOTIVO DE CONSULTA

El estudiante tiene problemas de comportamiento en el aula, debido a que se distrae fácilmente al iniciar las clases, además tiene dificultades al relacionarse con sus compañeros de salón y los profesores refieren que tiene bajo rendimiento escolar.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

- Observación
- Entrevista
- Pruebas psicométricas:
 - ✓ Test de Inteligencia No-Verbal TONI-2
 - ✓ Inventario de Inteligencia Emocional Barón ICE-NA en Niños y Adolescentes
 - ✓ Test de la Figura Humana de Karen Machover
 - ✓ Test de la Persona Bajo la Lluvia

IV. ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES

El estudiante nació por cesárea en el hospital a los 9 meses y peso 4,600 kg al nacer. Su desarrollo y crecimiento psicomotor fue normal, camino a los once meses y se desplazaba con normalidad. En el desarrollo de su lenguaje empezó a hablar aproximadamente al año y medio sin dificultades

Inicio sus estudios a los 6 años de edad en el colegio “Divino Niño Jesús”, en donde empezaron sus problemas en el salón por defender a una compañera de clase a la que trataban mal, y en consecuencia la actitud de sus compañeros cambio hacia él estudiante, posteriormente se cambió de colegio el siguiente año. Además, pasaba por las discusiones de sus padres, las que llevaron al divorcio de sus padres. Su madre se fue a vivir a Lima y consiguió trabajo en venta de productos de belleza en donde pasa la mayor parte de su tiempo trabajando, el alumno la va a visitar en sus vacaciones y refiere que la relación que mantiene con su madre es buena, aunque la extraña durante el año, a veces se siente enojado porque no viene de visita. En cuanto la relación de sus padres es regular porque ocasionalmente discuten.

Por otra parte, empezó a descuidarse en los cursos del colegio y juntarse con compañeros, a quien denominaba tenían las mismas “características que él”, luego se transfirió a varias escuelas hasta que el año pasado se cambió del “San Ignacio de Loyola” al “Alfred Binet”, en el cual curso el primer año de secundaria adquirió muchas experiencias positivas y negativas, en cuanto a sus estudios no tiene ninguna dificultad en aprender pero su rendimiento académico es bajo y su relación con sus compañeros de clase es tensa en ocasiones porque tiene problemas para interactuar con ellos.

Asimismo realiza actividades recreativas como hacer origami, leer libros de historia y además navegar en internet, por lo cual a veces se queda jugando en línea hasta tarde. Además refiere haber tenido un accidente de bicicleta en donde se rompió la clavícula pero no tuvo enfermedades graves al crecer, solo gripe y en su vida religiosa profesa la fe católica y va a la iglesia en ocasiones.

En cuanto, a su familia sus padres están divorciados y el estudiante vive solo con su padre y sus hermanos, con los cuales no se lleva bien. Posteriormente el alumno se comunica con su madre por teléfono y en vacaciones la va a visitar.

Ellos residen en una vivienda propia, de material noble, de dos pisos, cuenta con todos los servicios básicos y tienen una buena estabilidad económica para mantener a sus hijos.

V. OBSERVACIONES CONDUCTUALES

El evaluado se presentó con una buena presencia personal, adecuadamente vestido y aseado.

Durante la entrevista se muestra colaborador y mantiene contacto visual con la evaluadora. Presta atención a las indicaciones que se le hace, se da cuenta de lo que ocurre a su alrededor, por lo cual, reacciona a los diferentes estímulos externos y en cuanto a su orientación consigo misma, espacial y temporal es adecuada.

De la misma forma, su lenguaje expresivo y comprensivo es adecuado, responde coherentemente a las preguntas que se le formula, teniendo buena memoria, razonamiento abstracto y puede resolver operaciones lógicas

Asimismo, su estado de ánimo habitual es despreocupado, alegre y tiene sentimientos de soledad en casa. Además en ocasiones se siente enojado por la actitud de sus hermanos.

VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El estudiante J.P.C de 14 años de edad se mostró colaborativo al realizar los test y al mismo tiempo expuso una actitud amistosa durante las distintas evaluaciones aplicadas.

Su rendimiento escolar en general es bajo pero obtuvo un puntaje de 46 que corresponde a un percentil de 99 y un C.I de 135, es decir, que el estudiante posee un nivel muy superior, lo cual demuestra que no tiene dificultades en su funcionamiento intelectual y memoria para la resolución de problemas.

Al mismo tiempo su atención es adecuada, sin embargo se distrae fácilmente por su falta de interés en los cursos, ya que se comprobó que con una guía frecuente el alumno progresó en sus estudios y no tiene un trastorno de atención.

En cuanto, a su inteligencia emocional se encuentra dentro de un nivel Alto, lo cual indica que puede enfrentarse ante las exigencias cotidianas que se le presentan y de la misma forma entiende el contenido de todo lo que se le expone, aunque comprende estas exigencias no presenta pensamientos de preocupación hacia sus estudios desde su infancia hasta el presente

Asimismo, demuestra tener sentimientos de inferioridad e inseguridad y en diversas circunstancias revela tener un mal control de sí mismo debido a que reacciona explosivamente con las personas que lo rodean. Aunque, tiene estrategias generalmente efectivas para enfrentar las demandas diarias, en ocasiones se siente incómodo con los demás y su estado de ánimo cambia.

Con respecto a su vida diaria tiene una buena capacidad de análisis y es equilibrado tanto en su conciencia y orientación, además cuando tiene una dificultad puede afrontar los problemas sin exponerse a riesgos innecesarios, pero sigue exponiéndose a inconvenientes con sus profesores, no haciendo sus tareas escolares y mal comportamiento en el salón de clase.

VII. DIAGNOSTICO O CONCLUSION

El estudiante tiene problemas de comportamiento, se distrae fácilmente por falta de interés, dificultad para controlar sus impulsos, inseguridad e inferioridad para relacionarse con los demás, mal control de sí mismo, por lo cual reacciona explosivamente con las personas que lo rodean y se siente incómodo con los demás.

Luego de la observación, entrevista y evaluación realizada podemos concluir que presenta problemas en su conducta, control de impulsos y en sus relaciones sociales que lo llevan a tener pensamientos negativos.

VIII. PRONOSTICO

Favorable, porque se da cuenta de los problemas que tiene y está motivado a solucionar sus dificultades.

IX. RECOMENDACIONES

- Psicoterapia individual para mejorar su conducta
- Psicoterapia familiar
- Acompañamiento psicológico para el estudiante

Arequipa, 01 de setiembre del 2017

**YULY HUISA QUISPE
BACHILLER EN PSICOLOGIA**

PLAN PSICOTERAPÉUTICO

I. DATOS DE FILIACION

Nombres y apellidos	: J.P.C
Edad	: 14 años
Fecha y lugar de nacimiento	: 21 de diciembre del 2001
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: 2 ^{do} de Secundaria
Estado civil	: Soltero
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Estudiante
Referente	: Profesora
Informantes	: Su Padre
Lugar de evaluación	: Colegio
Fecha de consulta	: 15 de setiembre del 2017
Examinadora	: Yuly Huisa Quispe

II. DIAGNOSTICO PSICOLOGICO

El estudiante tiene problemas de conducta, se distrae fácilmente por falta de interés, dificultad para controlar sus impulsos, inseguridad e inferioridad para relacionarse con los demás, mal control de sí mismo, por lo cual reacciona explosivamente con las personas que lo rodean y se siente incómodo con los demás.

Luego de la observación, entrevista y evaluación realizada podemos concluir que presenta problemas en su comportamiento, control de impulsos y en sus relaciones sociales que lo llevan a tener pensamientos negativos.

III. OBJETIVOS GENERALES

- Mejorar el comportamiento del estudiante en clase
- Control de pensamientos negativos
- Entrenamiento en habilidades sociales con sus compañeros de clase
- Control de impulsos

IV. ACCIONES PSICOTERAPEUTICAS

- Desarrollar habilidades sociales
- Técnicas de modificación de conducta
- Manejo de pensamientos negativos

V. DESARROLLO DE TECNICAS PSICOTERAPEUTICAS

Nº de sesiones	Técnicas psicoterapéuticas	Objetivo	Meta
Sesión N ^o 1-2	Terapia Cognitivo Conductual	<p>Identificar cuáles son las molestias que ocasiona su conducta.</p> <p>Promover el cambio de comportamientos negativos que provocan su conducta</p>	<p>Reconocer situaciones de una conducta inadecuada ¿Cómo mi conducta afecta la clase?</p> <p>Cambiar la forma en que se comporta.</p> <ul style="list-style-type: none">• Hacer una lista de conductas inadecuadas• Ordenar según la gravedad del problema• Señalar las conductas que empezaremos a modificar durante las sesiones
Sesión N ^o 3-4	Habilidades sociales	Aprender a relacionarse con sus compañeros de clase	<ul style="list-style-type: none">• Escribir un guion para el cambio de nuestra conducta y relacionarnos con los demás• Desarrollo de lenguaje corporal adecuado• Reforzamiento de las consecuencias positivas cuando éste haya emitido las conductas adecuadas

Sesión N°5	Restructuración Cognitiva	<p>Promover el cambio de pensamientos negativos que provocan cambios emocionales en el estudiante</p>	<p>Disminuir o eliminar reacciones emocionales no deseadas</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar los pensamientos negativos y explicar las razones por las que es negativo. Leer la lista de los principales pensamientos negativos Identificar pensamientos negativos en situaciones de la vida cotidiana y sustituirlos por ideas positivas. Después se trabajará sus propios pensamientos negativos
Sesión N°6-7	Técnicas Conductuales	Establecer reforzadores positivos y negativos para extinguir una conducta no deseada	Extinguir la conducta no deseada para tener un mejor desenvolvimiento social
Sesión N°8	Terapia familiar	Promover el cambio la familia del estudiante	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará la concientización y sensibilización de los problemas del estudiante. Brindar un ambiente familiar saludable

VI. TIEMPO DE EJECUCIÓN

Las actividades del plan psicoterapéutico constarán de ocho sesiones y se realizan en dos meses aproximadamente. Asimismo se efectuó una sesión cada semana y tuvieron una duración de 30 minutos.

VII. AVANCES TERAPEUTICOS

- Se logró que el estudiante maneje su comportamiento en clase.
- Aprendió a relacionarse asertivamente y usar habilidades sociales con sus compañeros de clase.
- Se consiguió que mejorará en sus actividades escolares.

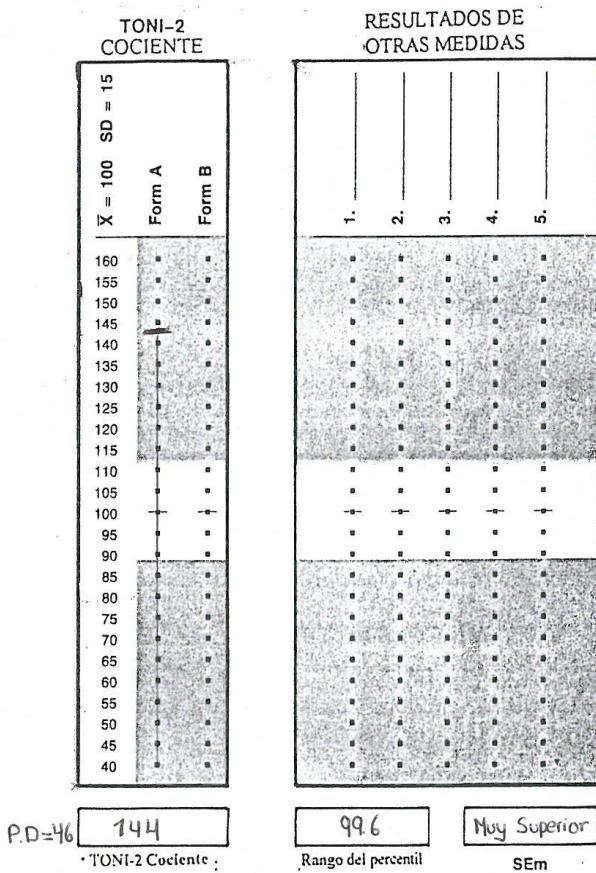
**YULY HUISA QUISPE
BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

TONI-2

Test of Nonverbal Intelligence

FORMA A HOJA DE RESPUESTAS Y FORMA DE REGISTRO

Sección II. Perfil de los resultados de la Prueba



Sección III. Datos de Pruebas adicionales

Nombre	Fecha de aplicación	Cociente equiv.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Sección I. Datos de Identificación

Nombre del examinado: J. P. C.

Nombre del padre o tutor del examinado: Ricardo

Colegio: _____ Grado: _____

Nombre del Examinador: Yuly Huisa Quispe

Título del Examinador: _____

Año _____ Mes _____

Fecha de Evaluación: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Edad Actual: _____

Sección IV. Condiciones de Evaluación

¿Quién refirió al sujeto? _____

¿Cuál fue el motivo de referencia? _____

Con quién se discutió la referencia del examinado? _____

Por favor describa las condiciones de evaluación para el TONI - 2 completando o revisando las categorías expuestas debajo.

Administración Grupal (G) ó Individual (I) I

Variables de Ubicación:

Interferente (I) ó No interferente (N)

Nivel de ruido

N

Interrupciones, distracciones

I

Luz, temperatura

N

Privacidad

N

Otros _____

Variables de Evaluación:

Interferente (I) ó No interferente (N)

Comprensión del contenido de la prueba

N

Comprensión del formato de la prueba

N

Nivel de Energía

N

Actitud frente a la prueba

N

Salud

N

Rapport

N

Otros _____

Section VII. Responses to the TONI-2 Form A

5-7 yrs. >	1.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	29.	1	2	3	4	5	6
	2.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	30.	1	2	3	4	5	6
	3.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	31.	1	2	3	4	5	6
	4.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	32.	1	2	3	4	5	6
8-9 yrs. >	5.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	33.	1	2	3	4	5	6
	6.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	34.	1	2	3	4	5	6
	7.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	35.	1	2	3	4	5	6
	8.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	36.	1	2	3	4	5	6
	9.	1	2	3	4	5	6		37.	1	2	3	4	5	6
10-12 yrs. >	10.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	38.	1	2	3	4	5	6
	11.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	39.	1	2	3	4	5	6
	12.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	40.	1	2	3	4		
	13.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	41.	1	2	3	4		
	14.	1	2	3	4	5	6	<u>1</u>	42.	1	2	3	4	5	6
13-17 yrs. >	<u>1</u>	15.	1	2	3	4		<u>1</u>	43.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	16.	1	2	3	4	5	<u>1</u>	44.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	17.	1	2	3	4	5	<u>1</u>	45.	1	2	3	4		
	<u>1</u>	18.	1	2	3	4	5	<u>1</u>	46.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	19.	1	2	3	4		<u>0</u>	47.	1	2	3	4		
18-20 yrs. >	<u>1</u>	20.	1	2	3	4	5	<u>0</u>	48.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	21.	1	2	3	4	5	<u>0</u>	49.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	22.	1	2	3	4	5	<u>0</u>	50.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	23.	1	2	3	4	5	<u>0</u>	51.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	24.	1	2	3	4	5		52.	1	2	3	4	5	6
21+ yrs. >	<u>1</u>	25.	1	2	3	4	5		53.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	26.	1	2	3	4			54.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	27.	1	2	3	4	5		55.	1	2	3	4	5	6
	<u>1</u>	28.	1	2	3	4									

$\rho\beta = 46$

INVENTARIO

NOMBRES Y APELLIDOS: J.P.C EDAD: SEXO: (M) (F)
 COLEGIO: ESTATAL () PARTICULAR ()
 GRADO: FECHA: / /

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. MUY RARA VEZ
2. RARA VEZ
3. A MENUDO
4. MUY A MENUDO

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una y sola UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es RARA VEZ, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

Nº	FRASES	MUY RARA VEZ	RARA VEZ	A MENUDO	MUY A MENUDO
		1	2	3	4
1	Me importa lo que les sucede a las personas.				X
2	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	X			
3	Me gustan todas las personas que conozco.			X	
4	Soy capaz de respetar a los demás.			X	
5	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	X			
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.		X		
7	Pienso bien de todas las personas.			X	
8	Peleo con la gente.	X			
9	Tengo mal genio.	X			
10	Puedo comprender preguntas difíciles.			X	
11	Nada me molesta.				X
12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.				X
13	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.			X	
14	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.			X	
15	Debo decir siempre la verdad.			X	
16	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.				X
17	Me molesto fácilmente.	X			
18	Me agrada hacer cosas para los demás.		X		
19	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.		X		
20	Pienso que soy él (la) mejor en todo lo que hago.	X			
21	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	X			
22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.		X		
23	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.		X		
24	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	X			
25	No tengo días malos.		X		
26	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.		X		
27	Me fastidio fácilmente.	X			
28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.		X		
29	Cuando me molesto actúo sin pensar.	X			
30	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.		X		

Su nombre es Christopher, un joven de 15 años en hallo cometido muchas cosas las cuales, hallo tapado bajo una linda sonrisa y otras cosas. Todos pensaban que el era un chico normal, pero realmente no era. Hace, hace hace un tiempo, hace tiempo (cuando en la primaria) tuvo uno maestros, a lo cual él le confió todo su secretos, sin embargo la maestra lo tomó como un caso perdido y lo aislo de todo y todo lo cual hizo mas frío su corazón.

Nadie sabe querer es o donde va, trato de olvidar el pasado pero no lo consiguió. En su casa, por cuenta propia, el deseo no está ahí, pero no hallo paz en ningún lado. mayormente le gusta estar triste, triste, triste pero en que este siempre le vienen a la cabeza. todos los lugares las palabras dia pensando en "eres un caso perdido". Y pasa todo el lo que pase y no lo dirijo.



