

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROPUESTA DE INOCULACIÓN DE ESTRÉS
BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO
CONDUCTUAL EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE TRUJILLO”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Angie Pamela Bocanegra Guevara

Asesor:

Mg. Edwar Isidro Sánchez Alvarez
<https://orcid.org/0000-0001-7901-885X>

Trujillo - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Dra. Blanca Saravia Angulo	44098219
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Mag. Arturo Orbegoso Galarza	06071273
	Nombre y Apellidos	Nº DNI









Jurado 3	Dra. Romy Díaz Fernández	18180326
	Nombre y Apellidos	Nº DNI



Document Information

Analyzed document	tesis- final correcciones para turniting.docx (D129110428)
Submitted	2022-03-01T08:17:00.0000000
Submitted by	Susan
Submitter email	susan.galoso@upn.pe
Similarity	18%
Analysis address	susan.galoso.delnor@analysis.arkund.com

Sources included in the report

SA	<p>Universidad Privada del Norte / TESIS FINAL YOLANDA LUCIA SARMIENTO DEZA (turnitin).docx Document TESIS FINAL YOLANDA LUCIA SARMIENTO DEZA (turnitin).docx (D118135121) Submitted by: tania.valdivia@upn.edu.pe Receiver: tania.valdivia.delnor@analysis.arkund.com</p>	 1
SA	<p>Universidad Privada del Norte / TESIS FINAL YOLANDA LUCIA SARMIENTO DEZA (turnitin).docx Document TESIS FINAL YOLANDA LUCIA SARMIENTO DEZA (turnitin).docx (D118135027) Submitted by: tania.valdivia@upn.edu.pe Receiver: tania.valdivia.delnor@analysis.arkund.com</p>	 5
SA	<p>Universidad Privada del Norte / TESIS FINAL YOLANDA LUCIA SARMIENTO DEZA (3).docx Document TESIS FINAL YOLANDA LUCIA SARMIENTO DEZA (3).docx (D118166193) Submitted by: susan.galoso@upn.pe Receiver: susan.galoso.delnor@analysis.arkund.com</p>	 13
SA	<p>Milton borrador 2 TFT II para pasar.docx Document Milton borrador 2 TFT II para pasar.docx (D35753813)</p>	 4
SA	<p>1A_PALACIOS_UCHARICO_MELANI_SELENE_TITULO_2018.docx Document 1A_PALACIOS_UCHARICO_MELANI_SELENE_TITULO_2018.docx (D46125972)</p>	 1
W	<p>URL: http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/Introduccion-a-la-TCS-2012-pdf.pdf Fetched: 2022-03-01T08:28:00.0000000</p>	 1
SA	<p>Universidad Privada del Norte / FINAL TESIS YOLANDA LUCIA SARMIENTO DEZA (2) - copia.docx Document FINAL TESIS YOLANDA LUCIA SARMIENTO DEZA (2) - copia.docx (D126716471) Submitted by: angela.vergara@upn.pe Receiver: angela.vergara.delnor@analysis.arkund.com</p>	 1
SA	<p>Prado-TFT-280519.docx Document Prado-TFT-280519.docx (D53364674)</p>	 1

DEDICATORIA

A Dios por ser el inspirador y darme la fuerza para continuar este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados; a mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años.

A unas personas especiales en mi corazón, Emilia y Luis.

AGRADECIMIENTO

A mis hermanos por llenar mi vida de alegrías y amor cuando más lo he necesitado.

A Carolina Díaz y Jazmín Salcedo por ser unas excelentes compañeras de tesis,
gracias por su apoyo, comprensión y sobre todo amistad.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO CALIFICADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	33
1.3. Objetivos	34
1.3.1. Objetivos Específicos	34
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	35
CAPÍTULO III: RESULTADOS	41
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	51
REFERENCIAS	56
ANEXO	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Características de la muestra</i>	35
Tabla 2: <i>Propuesta de intervención basado en el enfoque cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés</i>	40
Tabla 3: <i>Nivel de estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria.</i>	43
Tabla 4: <i>Aspectos teóricos del Modelo Cognitivo Conductual para proponer un diseño de intervención con el uso de la técnica de inoculación de estrés.</i>	44
Tabla 5: <i>Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica de inoculación de estrés.</i>	46
Tabla 6: <i>Análisis reflexivo de la triangulación: Estrés percibido, enfoque cognitivo conductual, técnica de Inoculación de estrés.</i>	47

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar la propuesta de inoculación de estrés basada en el enfoque cognitivo conductual en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo. La población estuvo conformada por 1350 estudiantes de ambos sexos, tuvo como muestra a 80 estudiantes de Psicología. El tipo de investigación según su finalidad fue práctico y su diseño descriptivo-propositivo porque concluye una propuesta de mejora basada en una teoría correspondiente. Para la recolección de la información teórica, se empleó la revisión documental sistemática, a través de fuentes bibliográficas científicas, y se realizó un análisis de información de las variables teórica, fáctica y propositiva. Por otra parte, los participantes fueron evaluados a través de la escala del Estrés Percibido-PSS-10.(Quipuzco, 2014). Los hallazgos revelaron el 55% de los estudiantes alcanzaron un nivel de estrés percibido alto, 43.75% el nivel de estrés medio, el 1.25% obtuvo un nivel de estrés bajo hallándose la necesidad de intervención para la mejora del afrontamiento del estrés. Se sistematizó la información diagnóstica y conceptual en una propuesta de inoculación de estrés basada en el enfoque cognitivo conductual. En conclusión, se logró diseñar una propuesta de intervención válida para el afrontamiento de estrés en beneficio de la comunidad universitaria.

PALABRAS CLAVES: Técnica de inoculación de estrés, enfoque cognitivo conductual, estrés percibido, estudiantes.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Actualmente, las personas, viven a un ritmo muy acelerado, ya que es poco el tiempo que poseen para poder realizar las actividades que tienen previsto o desean realizar; la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) proyecta que para el año 2030 se presentaría una situación muy alarmante, ya que se ha considerado al estrés como una de las principales enfermedades que conllevarían a la muerte a nivel mundial. Los estudiantes universitarios no están libres a estas demandas del quehacer diario, como por ejemplo las tareas, exámenes, exposiciones, reuniones, compromisos, son actos que un estudiante universitario efectúa durante su etapa universitaria, no obstante, al comenzar a haber una sobrecarga de todos estos eventos, aparece el estrés, como “la respuesta del cuerpo a toda exigencia o presión”, y lo más preocupante son las consecuencias que dicho fenómeno trae en la vida de los estudiantes y que repercute en distintos ámbitos, ya sea, académico, físico o psicológico. Sarubbi De Rearte et al. (2013).

El estrés es un estado de tensión física y emocional que se produce como respuesta a un estímulo o presión, ya sea positiva o negativa. Es un modo de defensa que, en pequeñas dosis, ayuda al organismo a reaccionar y adaptarse a los acontecimientos. (Oliveras, 2013).

Así también, el concepto de estrés planteado por Barraza (2016), el estrés en académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Las ciencias de la salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés, así la profesión de enfermería se considera estresante porque quienes la estudian y la practican son susceptibles de padecer altos niveles de estrés

muchas son las causas que generan estrés y esto influye en el rendimiento académico de los estudiantes, algunas de ellas son la carga excesiva de tareas, trabajos con altos niveles de exigencia, el tiempo limitado para hacer dichas actividades, trastorno de sueño y problemas de concentración para realizar cualquier actividad. Estos pueden ser generados por diversos factores, dependiendo de las circunstancias de cada estudiante, el entorno social como las relaciones familiares (Barrón y Armenta, 2021). El estudiante universitario al no contar con herramientas de afrontamiento llega a sobrecargarse y a tener demasiadas exigencias, que con el tiempo el cuerpo y la mente se va agotando, obteniendo como resultado un bajo rendimiento.

En el Perú, Cutipé (2018) a través del Ministerio de Salud, refiere que ninguna población en el mundo, en general, no tiene menos de 20% de sus habitantes afectados por impactos en su salud mental y la comunidad universitaria es uno de los grupos sociales más afectados. Una población universitaria bajo constante estrés académico en largos períodos como los ciclos universitarios puede producir trastornos depresivos, de ansiedad y un alza en el consumo de alcohol como placebo. Las afectaciones aumentan en caso la comunidad universitaria no tenga políticas de protección en la salud mental de sus estudiantes.

La incorporación a la universidad es una experiencia estresante que significa estar expuesto a situaciones que tienden a cambiar su enfoque de aprendizaje, estudio y espacio personal. Estos cambios pueden aumentar el riesgo de que los estudiantes experimenten altos niveles de estrés, además de ser interpretados como diversas experiencias, que incluyen nerviosismo, tensión, fatiga, sobrecarga, ansiedad y sentimientos similares. Escobar et al. (2018)

Cabe mencionar que ante el déficit de recursos de afrontamiento lo puede conllevar a refugiarse en el tabaquismo, el alcohol e incluso las drogas. La vida universitaria es muy compleja, es un proceso largo de aprendizaje y adaptación constante y solo unos pocos y los más adaptados llegan al final del proceso universitario. Los factores estresantes son excesivos pero necesarios, forman parte de la dinámica del estudiante ya que lo prepara para pasar a la vida laboral que es a un más estresante. (Sarubi et.al.,2013).

Frente a esta situación, es sumamente necesario que los estudiantes universitarios cuenten con herramientas que los ayude a poder afrontar las demandas que esta etapa de su vida exige, en tal sentido, es conveniente la creación de un programa de inoculación del estrés. La inoculación de estrés es una técnica en la cual se realiza un proceso de imitación de habilidades para entrenar la capacidad de los sujetos y de esa forma responder a los estímulos de estrés, minimizando y reduciendo así las emociones perturbadoras y se acrezca el comportamiento. El entrenamiento para la inoculación del estrés tiene como objetivo ayudar a la persona a que aprenda ciertas habilidades que le permitirán disminuir o anular la tensión y activación fisiológica de su organismo. Además, también le permitirán sustituir las cogniciones pesimistas y negativas por otras más optimistas que le permitan afrontar las distintas situaciones estresantes de una manera más adaptativa. (Gonzales,2022)

Con respecto a los antecedentes de la variable teórica, se indagó sobre el enfoque cognitivo conductual, encontrándose los siguientes antecedentes:

Ramírez y Rojas (2016) en México, realizó un trabajo que tuvo como propósito evaluar los efectos de una intervención cognitivo conductual sobre los estilos de afrontamiento, la sintomatología ansiosa y depresiva de pacientes con cáncer de mama sometidas a mastectomía radical modificada. Las mujeres con dicho padecimiento enfrentan situaciones estresantes desde el diagnóstico y ante los tratamientos radicales que potencialmente amenazan su bienestar físico y psicológico. Participaron 26 mujeres mayores de 18 años con diagnóstico de cáncer de mama candidatas a cirugía de mastectomía las cuales fueron evaluadas mediante el inventario de afrontamiento Brief Cope y el Inventario de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS). Se utilizó un diseño de mediciones repetidas pretest, posttest y seguimiento a dos meses. Posteriormente se expuso individualmente a las pacientes a una intervención basada en psicoeducación, relajación autógena y reestructuración cognitiva. Los resultados, al finalizar la intervención, mostraron un efecto significativo sobre los estilos de afrontamiento ($p=0.03$) y una reducción significativa en la sintomatología ansiosa ($F=5.09$, $p=0.01$) mientras que para la sintomatología depresiva no se observaron cambios entre las mediciones. Se concluyó que la mayoría de las pacientes mostró cambios significativos en los estilos de afrontamiento, pasando de estilos pasivos hacia estilos más activos y funcionales durante la post-evaluación lo cual resulta importante ante las afirmaciones de estudios como los de Alcaraz (2012) o de Reid-Arndt y Cox (2012) de que afrontar la enfermedad atribuyendo significados negativos a la misma, resulta en una menor calidad de vida y mayores niveles de ansiedad y depresión así como el hecho de que utilizar estilos de afrontamiento inefectivos contribuye al incremento de estrés y a una pobre función cognitiva.

En España, Reyes y Gonzales (2016) , en su estudio sobre los efectos de una intervención cognitivo conductual para disminuir el burnout en cuidadores de ancianos institucionalizados, tuvo como objetivo evaluar los efectos de una intervención cognitivo-conductual (ICC) dirigida a cuidadores formales de ancianos para disminuir el burnout. La ICC se implementó y evaluó en 15 cuidadores formales de ancianos institucionalizados, y se integró por los módulos de relajación, reestructuración cognitiva, habilidades sociales, reforzamiento positivo, moldeamiento y modelamiento. Los resultados de la intervención indican disminuciones estadísticamente significativas en los puntajes de la variable burnout y sus dimensiones desgaste físico y psíquico, desilusión por el trabajo y culpa. También, se aprecian incrementos en los puntajes de la variable calidad de vida y sus dimensiones salud física, salud psicológica y relaciones sociales. Adicionalmente, se observa que todos los cuidadores, disminuyeron clínicamente las puntuaciones de burnout, y el 60% de ellos, mejoraron clínicamente las puntuaciones de calidad de vida. Se concluye que la ICC fue eficaz en el manejo del burnout y en la mejora de calidad de vida en cuidadores de ancianos.

En Chile , Guerra y Barrera (2017) en su investigación referida a la efectividad de las intervenciones terapéuticas con adolescentes víctimas de abuso sexual. En el resto del mundo hay evidencia de la efectividad de la terapia cognitivo conductual centrada en el trauma (TF-CBT) que hacen suponer de su utilidad en el contexto chileno. Por esta razón, el objetivo de este estudio fue realizar la evaluación piloto de un protocolo inspirado en la TF-CBT.

En total participaron 21 adolescentes de sexo femenino (edades entre 12 y 17 años) que estaban ingresadas a un centro de atención a víctimas en la ciudad de Viña del Mar, Chile. Catorce adolescentes completaron el programa de tratamiento basado en la TFCBT, en tanto siete adolescentes conformaron el grupo de comparación. Todas las participantes respondieron instrumentos de autorreporte para evaluar su sintomatología de estrés postraumático, depresión y ansiedad. Los resultados muestran que el grupo de tratamiento disminuyó significativamente su sintomatología, en tanto el grupo de comparación no mostró variaciones. Se discute sobre la utilidad de este tipo de tratamientos en el contexto chileno y sobre la necesidad urgente de obtener evidencia empírica sobre la efectividad de los tratamientos que actualmente se implementan en el país.

En España, Martínez et al. (2017) en su estudio sobre "La efectividad a Largo Plazo de la Terapia de Grupo Cognitivo-conductual del Alcoholismo", tuvo como fin analizar el resultado del tratamiento cognitivo-conductual grupal llevado a cabo en un centro ambulatorio para el tratamiento de las adicciones. La muestra estuvo compuesta por 130 hombres con trastorno por dependencia al alcohol. Se evaluaron los casos que reinician tratamiento tras la alta terapéutica en un rango de tiempo desde los dos años como mínimo hasta los 18. El 56.2% de la muestra finalizó el tratamiento con alta terapéutica, de los cuales el 75.3% no volvieron a iniciar tratamiento tras el alta, aumentando a 77.7% cuando el paciente completaba el periodo de revisión tras el alta. El 58% de los pacientes con trastornos de la personalidad finalizaron el tratamiento con alta terapéutica. El tratamiento cognitivo conductual, cuyos componentes esenciales se detallan en este trabajo, es efectivo para el tratamiento grupal de los trastornos por dependencia del alcohol con comorbilidad de trastornos de la personalidad. Una limitación de este trabajo guarda relación con el hecho de

haber analizado en profundidad el impacto de la medicación solo al iniciar el tratamiento y no a lo largo de todo el tratamiento.

En España , Torres (2018) en su estudio sobre las estrategias cognitivo-conductuales y expectativas sobre sus beneficios miden la relación entre apoyo social y parental y frecuencia de actividad física de los adolescentes, teniendo como fin de examinar el posible papel mediador de dos variables personales de naturaleza cognitiva(estrategias de autocontrol y expectativas de resultado) en la relación mantenida entre apoyo social parental y frecuencia de actividad física semanal en una muestra de adolescentes. En este estudio, participaron 494 adolescentes (52.2% chicas), con edades comprendidas entre los 12 y 16 años (Medad = 13.96) informaron del apoyo social (materno y paterno) para la práctica de actividad física, la frecuencia con la que empleaban estrategias de autocontrol para promover su realización, las expectativas de resultado asociadas a dicha práctica y la cantidad de días a la semana que se implicaban en la realización, durante al menos 60 minutos, de actividad física a una intensidad situada entre moderada y vigorosa. Se examinó si las variables de naturaleza cognitiva (estrategias y expectativas) mediaban en la relación entre el apoyo parental percibido y la frecuencia semanal de práctica de actividad física. Los resultados obtenidos revelaron que la relación entre el apoyo parental (materno y paterno) y la práctica de actividad física se encontraba mediatizada por las variables personales descritas.

En México, Ortiz et al. (2019) en su investigación "Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina " tuvo como propósito evaluar si las intervenciones de un taller Cognitivo Conductual y un taller de yoga disminuyen el estrés, síntomas depresivos y ansiosos en estudiantes de la licenciatura de Médico Cirujano de la Facultad de Medicina. El tipo de muestreo fue por conveniencia de los alumnos recursadores de al menos alguna asignatura de primero y segundo año de medicina. Se aplicaron los inventarios de Beck para ansiedad (BAI) y depresión (BDI), para seleccionar a los estudiantes con un nivel de severidad leve, la asignación de los alumnos fue aleatoria para cada una de las intervenciones. En las que se evaluó al inicio y al final perfil de estrés de Novack para evaluar la reducción de estrés. Se observó una reducción de los síntomas depresivos y ansiosos en ambas intervenciones ($p < 0.005$), el grupo del taller cognitivo-conductual presentó además una reducción de las manifestaciones del perfil estrés, lo que sugiere que los alumnos lograron estrategias de afrontamiento eficaces, visualizando los estresores como retos o problemas a resolver, enfrentar y también enfocarse en los aspectos positivos de su persona.

En Argentina, Monac(2019) en su investigación sobre terapias cognitivas conductuales realizada en el Área Metropolitana de Buenos Aires, con el fin de explorar y analizar las nociones de creencia implicadas en los relatos de los profesionales psi entrevistados que trabajan desde un abordaje cognitivo conductual. En el transcurso de la investigación, fue posible registrar una serie de categorías recurrentes que dan forma a esta perspectiva como la noción de creencia. Hay formas de "leer" o "colorear" el mundo que se pueden traducir en malestares y alterar la realización de tareas y distintos aspectos de la cotidianeidad. Esta situación tiene que ver, desde lo cognitivo conductual, con una carencia

o falta de información en determinadas interpretaciones sobre las cosas que dificultan la relación de las personas con el entorno. Entonces, parte de la terapia tiene que ver con proveer conocimientos (en general basados en el campo científico como las probabilidades y ciencias naturales) que logren desarmar esas creencias por otras "funcionales" a las exigencias y modos de vida actuales. En este proceso terapéutico es posible visualizar que los entrevistados distinguen creencias de conocimientos perteneciendo las primeras a los saberes legos (pacientes) que "colorean mejor o peor la realidad" y los conocimientos a los saberes expertos que funcionan como parámetros "racionales" ante las distintas interpretaciones sobre las cosas.

Al respecto de la variable propositiva se encontraron los siguientes antecedentes:

En México, Ayala (2017) en su maestría "Inoculación al estrés y atención plena para la reducción del estrés en músicos universitarios. estudio comparativo", se basó en comparar dos técnicas distintas para manejar el estrés: el Entrenamiento en Inoculación al Estrés, una estrategia terapéutica confiable que cuenta ya con varias décadas de práctica, y la práctica de la atención plena, una estrategia un tanto más reciente y menos practicada en el ambiente estudiantil relacionada con la meditación y la religión budista. Se impartieron dos talleres, cada uno compuesto de cinco sesiones realizadas durante cinco semanas, cada grupo iniciado con tres personas y finalizado con una. Como instrumentos se utilizó la Escala de Estrés Percibido en su versión de González y Landero (2008), y la Escala de Atención Plena de Brown y Ryan (2012). Y para medir el tamaño del efecto se utilizaron los cortes de la Escala de Estrés Percibido, así como el método ERES (Empirical Rule of Effect Size). Se lograron mejorías notorias en ambos grupos, donde el Entrenamiento en Inoculación al Estrés obtuvo un puntaje más alto en cuanto a tamaño del efecto. Se sugiere la realización de más estudios

de este tipo, con un número mayor de participantes para obtener más información que pueda servir a cuantificar la eficacia de ambas estrategias. concluirse que los talleres tanto de IE como de AP tienen efectos positivos en los participantes, sobre todo en la reducción del estrés percibido, sin embargo, pareciera ser que las técnicas de Afrontamiento e Inoculación al Estrés son más efectivas en el manejo del mismo que la práctica de la Atención Plena, que sin embargo también reportó mejorías en el Sujeto con quien se trabajó en esta modalidad.

En México, Soto et al. (2022) en su investigación sobre la eficacia de una intervención cognitivo conductual de inoculación al estrés para la disminución de trastorno de estrés postraumático TEPT en mujeres víctimas de abuso sexual en Hidalgo, donde muestra que la inoculación del estrés es un tratamiento cognitivo-conductual que emplea a la psicoeducación, técnicas de relajación, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales. En esta investigación participaron 10 mujeres elegidas por conveniencia que habían sufrido de abuso sexual. Los resultados indican que los síntomas de reexperimentación, evitación, alteraciones cognitivas, reactividad fisiológica, disociación y disfuncionalidad en la vida cotidiana disminuyeron. Se concluye que este tratamiento cognitivo-conductual es eficaz para tratar los síntomas de los trastornos de estrés postraumático, alcanzaron todos los objetivos planteados en el tratamiento, así mismo, se cumplió la hipótesis de la investigación.

En México, Soto et al. (2022) en su investigación sobre la eficacia de una intervención cognitivo conductual de inoculación al estrés para la disminución de trastorno de estrés postraumático TEPT en mujeres víctimas de abuso sexual en Hidalgo, donde muestra que la inoculación del estrés es un tratamiento cognitivo-conductual que emplea a la psicoeducación, técnicas de relajación, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales. En esta investigación participaron 10 mujeres elegidas por conveniencia que habían sufrido de abuso sexual. Los resultados indican que los síntomas de reexperimentación, evitación,

alteraciones cognitivas, reactividad fisiológica, disociación y disfuncionalidad en la vida cotidiana disminuyeron. Se concluye que este tratamiento cognitivo conductual es eficaz para tratar los síntomas del trastorno de estrés postraumático, alcanzaron todos los objetivos planteados en el tratamiento, así mismo, se cumplió la hipótesis de la investigación.

Sobre los antecedentes de la variable fáctica se encontraron los siguientes :

En Chile, Calderón et al. (2017) en su investigación "Estructura factorial de la escala de estrés percibido (PSS) en una muestra de trabajadores chilenos" tuvo como objetivo evaluar la estructura factorial de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983), en una muestra de trabajadores chilenos. Como método para estudiar la estructura factorial, hemos sometido los datos de 200 participantes de la ciudad de Antofagasta, Chile (62.5% mujeres), con una media de 39.14 años, a un Análisis Factorial Exploratorio, utilizando como estrategia para la retención de factores el Análisis Paralelo y la comparación del ajuste entre modelos anidados y competidores. Obteniendo como resultados la estructura factorial de dos factores encontrada es coherente con lo expuesto en estudios previos. Se concluyó que la escala presenta evidencias de validez para su uso en la población estudiada.

En Ecuador, Larzabal et al. (2019) en su investigación "El cyberbullying y su relación con el estrés percibido en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua" tuvo como objetivo analizar el fenómeno del cyberbullying y su relación con el estrés percibido en estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato. Para ello se aplica la escala de estrés percibido de Cohen, el "Cyberbullying Questionnaire"(CBQ) y su complemento el "Cuestionario de cyberbullying-victimización"(CBQ-V) en una muestra de 1002 estudiantes de bachillerato. Se encuentra que el fenómeno está arraigado en los estudiantes de bachillerato ya que el 45% de los sujetos reporta ser víctima de cyberbullying y el 69% reporta haber realizado conductas de perpetración. Además, se encuentra que el estrés percibido y el cyberbullying (en

sus dos caras, tanto en víctima como en victimario) presentan relación, ya que a mayor nivel de participación en el fenómeno se reporta mayor nivel de estrés percibido.

En México, Chávez et al . (2020) en su estudio sobre el "Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud enfermedad" tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés percibido y la felicidad en adultos mexicanos, así como comparar ambas variables según el estado de salud-enfermedad. La muestra estuvo conformada por 762 adultos mexicanos con una media de edad de 44.96 años, de los cuales el 70.3 % reportó no padecer ninguna enfermedad. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido y el Inventario de Felicidad Auténtica. Adicionalmente, los participantes reportaron si padecían alguna enfermedad y seleccionaron, posteriormente, en una lista de opciones. Mediante el SPSS v.24 se realizaron análisis de frecuencias, descriptivos, análisis de correlación y análisis de varianza de un factor. En los resultados se observó una correlación negativa y estadísticamente significativa entre el estrés percibido y la felicidad. Por su parte, solo se observaron diferencias significativas en la subescala de estrés percibido "sobrepasado por la situación"; fue mayor en el grupo de personas con una enfermedad aguda en comparación con el grupo de personas sanas. Se discuten los principales hallazgos, así como las implicaciones para la práctica psicológica. Se confirmó que existe una relación negativa y significativa entre el estrés percibido y la felicidad en adultos mexicanos. Asimismo, se confirmó la existencia de diferencias significativas en la variable estrés percibido, en particular la subescala "sobrepasado por la situación", solo entre el grupo de personas sanas y el grupo de personas con una enfermedad aguda. Se puede concluir de la importancia de tomar en cuenta el factor de tiempo de evolución de la enfermedad al explorar esta relación. Como hallazgo inesperado no se encontraron diferencias estadísticamente significativas por grupo de salud-enfermedad en la variable de felicidad, por lo que se sugiere seguir indagando sobre este tema y estimar el tamaño del efecto de estas diferencias.

En México, López et al. (2020) en su investigación "Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios", tuvo como fin de poner a prueba el papel de la actividad física en la reducción del estrés y el aumento de la felicidad, así como su rol mediador en la relación entre ambas variables. Participaron 938 estudiantes de licenciatura, con un rango de edad de 17 a 51 años ($M = 20.25$, $DT = 3.34$), 521 mujeres y 417 hombres. Respecto a la actividad física (AF) que realizan: 15.1% no realiza ninguna actividad; 19.7% realiza actividad irregular; 28% actividad física moderada (2hrs/sem); y 37.1% actividad intensa (20min/día, 5 veces/sem). Los participantes contestaron la PSS (Cohen, Kamarck, y Mermelstein, 1983) y el AHI (Shepherd, Oliver, y Schofield, 2015). Se vio en los resultados que la percepción del estrés (con o sin control de la situación estresante) y la felicidad auténtica difieren significativamente en función del nivel de actividad física. Concretamente, a mayor nivel de práctica de actividad física mayor percepción de control ante una situación estresante y mayor felicidad auténtica; mientras que, a menor práctica de actividad física, mayor percepción de verse sobrepasado ante una situación estresante. Por último, el nivel de actividad física media la relación entre el estrés percibido (con control de la situación estresante y sin control de la situación estresante) y la felicidad auténtica.

Los creadores concluyeron que la actividad física ayuda a percibir un menor estrés ante situaciones demandantes, por lo que promueve un bienestar psicológico.

A continuación, con el objetivo de profundizar el estudio de las variables, se plantean diferentes conceptualizaciones:

a) Enfoque cognitivo conductual

Para Vernon y Doyle (2017) definen la terapia cognitivo conductual como una forma de psicoterapia cuyo propósito consiste en resolver problemas actuales, emociones y conductas disfuncionales, tomando en cuenta el rol que juega el aprendizaje humano, así como los efectos del ambiente, las cogniciones y el lenguaje en los problemas psicológicos.

Por otra parte, Puerta y Padilla (2011) mencionan que la terapia cognitivo conductual es uno de los modelos más utilizados en el tratamiento de una variedad de trastornos mentales, con un enfoque en la depresión, para ayudar a los participantes a cambiar sus pensamientos, emociones, comportamientos inadecuados y respuestas. Otros autores como Dahab, Minici y Rivadeneira (2013) destacan como uno de los abordajes más difundidos para la depresión, mérito legítimamente adquirido a través de años de sustento empírico a su eficacia. Sus procedimientos se han integrado en el modelo que conocemos como "Cognitivo Conductual". La terapia cognitiva conductual (TCC) ayuda a las personas a comprender problemas complejos dividiéndolos en partes más pequeñas que están conectadas entre sí y cómo afectan a los demás. Estos componentes pueden ser una circunstancia, un problema, un hecho o una circunstancia desafiante. Las siguientes cosas pueden resultar de esta terapia: pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas y cambios de comportamiento. Pensar en el problema alterará las reacciones físicas y emocionales de uno, y como resultado cambiará la forma en que se desarrolla su comportamiento.

Es importante es vital recordar que el objetivo de la terapia cognitiva conductual es cambiar las cogniciones (lo que pensamos) para cambiar los afectos (cómo nos sentimos) y el

comportamiento (lo que hacemos). Los sentimientos y comportamientos que mejoran la positividad serán el resultado de alterar los pensamientos negativos, dañinos o inadecuados para nosotros. Hay cuatro etapas en la terapia cognitiva conductual:

- Primera etapa: Objetivo de la evaluación, que es el primer paso, es recopilar toda la información necesaria sobre el tema objeto de la consulta. El psicólogo investiga el origen del problema y su persistencia en el tiempo con preguntas guiadas, cuestionarios, pruebas y registros. La duración de esta fase puede variar según el paciente, la afección u otros factores. Por lo general, varía de dos a cuatro sesiones.
- Segunda etapa: Explicación de hipótesis, esta implica explicar al paciente las causas de su problema, es decir, qué factores llevaron al surgimiento de su disputa y qué factores la mantienen. Esta etapa es crucial porque no solo brinda una explicación al paciente, sino que también identifica los objetivos que deben cumplirse durante la terapia. Adicionalmente, se podrá especificar la composición del tratamiento y adelantar las técnicas o recursos necesarios. Suele durar una sesión.
- Tercera etapa: Está el tratamiento que a través enseñará al paciente los recursos necesarios para adquirir nuevas habilidades, capacidades, formas alternativas de actuar, etc. Estas nuevas estrategias brindarán al paciente nuevas formas de pensamiento o actuación, para un buen aprendizaje es necesario un entrenamiento, consistente en la realización de tareas entre las sesiones; estas son necesarias para aportar más información de cómo la persona piensa, siente, o actúa, entre otros casos. Generalmente las sesiones a menudo se programan semanalmente; sin embargo, cuando la condición del paciente cambia, las

sesiones también pueden programarse quinquenales, semanales o generales con una frecuencia menor. La duración de esta fase es difícil de predecir porque depende del problema, el ritmo de cambio del paciente, la motivación, etc. Podríamos estar hablando de un período de tiempo que oscila aproximadamente entre 3 y 8 meses. El objetivo es apoyar al paciente durante un momento en que las intervenciones son menos frecuentes (a menudo de 3 a 6 veces por año) y cuando pueden encontrarse con situaciones problemáticas nuevas o que empeoran que requieren un nuevo aprendizaje.

- Cuarta etapa :El seguimiento donde este se produce cuando se considera que el paciente tiene todos los recursos necesarios y los está utilizando para manejar su disputa, o incluso después de que el conflicto se haya resuelto. El objetivo es que el paciente aprenda a manejarse de forma independiente poniendo en práctica todo lo aprendido .

Así también, para lograr un tratamiento efectivo con este modelo, es útil tener en cuenta un conjunto de factores para fortalecer la relación terapéutica en el momento de la intervención para lograr un tratamiento eficaz utilizando este modelo. De acuerdo con Beck (1983), el terapeuta deberá de contemplar tres elementos indispensables que van a influir a lo largo del tratamiento, las cuales son: aceptación, empatía y autenticidad. Estos serán factores clave para lograr una mejora en la efectividad del tratamiento a través del comportamiento del terapeuta durante la intervención.

Por consiguiente, la terapia cognitivo conductual tiene como objetivo que el comportamiento del cliente se vuelva aprendido, medible y modificable. Del mismo modo, busca cambios cognitivos, conductuales y emocionales, excluyendo conductas inapropiadas que alteran los procesos de pensamiento. (Díaz, Ruiz y Villalobos ,2012)

b) Técnica de inoculación de estrés

Según González (2022), señalo que la inoculación del estrés tiene como objetivo ayudar al paciente a que aprenda ciertas habilidades que le permitirán disminuir o anular la tensión y activación fisiológica de su organismo. Además, también le permitirán sustituir las cogniciones pesimistas y negativas por otras más optimistas que le permitan afrontar las distintas situaciones estresantes de una manera más adaptativa.

Este entrenamiento puede servir como un método útil y práctico para conceptualizar el estrés, como si se tratase de una «vacuna», de ahí proviene el nombre de «inoculación». El procedimiento para conseguir esa inoculación es muy sencillo, es necesario someter al paciente a situaciones estresantes que guarden mucha similitud con su problemática, pero con una intensidad moderada que le permita poner en marcha las técnicas y habilidades aprendidas de forma gradual.

Las influencias teóricas fundamentales que apoyan el entrenamiento en inoculación de estrés son el modelo transaccional del estrés (Lazarus y Folman, 1984). El modelo de determinismo recíproco de Bandura (1977) y los diferentes modelos teóricos que enfatizan la influencia del estrés en los procesos cognitivos emocionales.

Según Díaz, Ruiz y Villalobos (2012), esta tiene como objetivo de enfrentar la presión a través utilizando las propias habilidades y métodos; como los cambios cognitivos o la reconstrucción, para ponerla en el momento de la psicología. Nos menciona que la inoculación tiene una serie de objetivos:

- Crear un sistema para el individuo por medio de distintas técnicas de autorregulación, cuando se generen emociones, acciones o pensamiento inapropiados.
- Modificar o reorganizar las formas cognitivas tales como suposiciones y creencias, que atribuyen valores negativos al mundo o los individuos.

En cuanto a la aplicación de la inoculación del estrés, se puede aplicar para: ansiedad, estrés laboral, enfermedad terminal, control de la ira, sobrellevar el dolor crónico, presión arterial alta, momentos de estrés a corto plazo, como tomar un examen o una etapa de pánico.

Pasos para llevar a cabo el entrenamiento en la inoculación de estrés

- Identificar el problema: Es muy importante explicar el problema al paciente y su impacto en su vida.
- Implementación de habilidades: Implementar una serie de estrategias cognitivas como la reestructuración de pensamientos que generen adaptabilidad, emocional como la implementación de técnicas como la relajación y la respiración, conductuales técnicas como las de exposición.
- Consolidación de habilidades: Comprobar, y poner en práctica las estrategias aprendidas en situaciones reales, además corregir los errores que pueden darse en el proceso.

En el EIE se pueden distinguir tres etapas que a veces se superponen .1) Fase de conceptualización 2) Fase de adquisición y entrenamiento en habilidades y 3) Fase de aplicación de las habilidades adquiridas. Describiendo a continuación los aspectos fundamentales que se abordan en cada una de ellas:

En cuanto a la fase de conceptualización, lo que predispone es la identificación del problema, dar una definición al problema, explicarle al paciente el problema y establecer los objetivos que guiaran la terapia. (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012).

El objetivo general de esta fase es identificar , definir la pregunta de la persona, ayudarla a comprender su naturaleza, el impacto que tiene en sus emociones, comportamiento y determinar las metas del tratamiento. La comprensión de la importancia de los problemas y cómo abordarlos ha llevado esta fase a la etapa de educación.

En la fase de adquisición y entrenamiento de habilidades, según Díaz, Ruiz y Villalobos (2012), durante esta fase, se implementó una estrategia que permitirá responder a situaciones o problemas que surgieron durante la primera fase, para el entrenamiento en habilidades ,la inoculación abarca:

Estrategias Cognitivas: Las estrategias de solución de problemas: Se propone al paciente la auto instrucción cuando se presenten cuatro situaciones, ver que del problema tiene solución, observando lo que se necesita para resolver el problema, dividiendo el problema en partes manejables para manejar una a la vez y resolver el problema con una meta.

- Reestructuración cognitiva: Modificación de pensamientos que no son para nada adaptativos mostrándole al paciente el impacto que tienen en sus situaciones, se

le ofrece al paciente una variedad de patrones de pensamientos alternativos que mejorarán su capacidad de adaptación.

- Estrategias de control de la actividad emocional: Las estrategias que se encuentra este nivel, son: la relajación, respiración profunda, o cualquiera que pueda ayudar con el control de la activación.
- Estrategias conductuales: Técnicas de exposición, u otras técnicas que ayuden en la modificación de la conducta en cuanto a los problemas o situaciones que generen estrés al individuo.
- Habilidades de afrontamiento paliativo: Estas habilidades intentan implementar estrategias que ayudan a suprimir o mitigar situaciones en las que se mantienen niveles de presión constantes.

Según Díaz, Ruiz y Villalobos (2012), la fase de aplicación y consolidación de las habilidades adquiridas verifica si el paciente comprende y consolida la estrategia de la fase anterior y la pone en práctica en circunstancias reales.

Finalmente, se puede decir que la inoculación del estrés hace parte de un conjunto de técnicas cognitivo-conductuales creadas para generar un sistema adaptativo para las personas, fomentando el uso de herramientas que ayudan a reducir el mal comportamiento, las emociones y el pensamiento. (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012).

c) Estrés percibido

Para Gallardo (2021) considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven abrumados cuando intentan cumplir con las exigencias que se les imponen para superarlos. En estos casos, una persona experimenta una sobrecarga que puede afectar su bienestar físico, psicológico y personal.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) definen el término de "estrés" refiriéndose a las interrelaciones que se surgen entre el individuo y su contexto, en el que está inserto. Cuando una persona ve lo que está sucediendo como algo que excede sus recursos disponibles y pone en peligro su bienestar personal, se produce ansiedad. Esto se hace a través de la evaluación cognitiva del sujeto, pero también tiene en cuenta el componente emocional que conlleva esta situación. El concepto de estrés percibido proviene de la teoría transaccional del estrés, que lo define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar (Lazarus & Folkman, 1984).

Richard S. Lazarus investigó el estrés y su relación con la cognición. Desarrolló un modelo transaccional del estrés.

La Teoría del estrés Richard S. Lazarus (1966), también desarrollada por Cohen (1977) y Folkman (1984), se centra en los procesos cognitivos que surgen en respuesta de situaciones estresantes. Esta teoría plantea que el afrontamiento que hacemos ante una situación estresante es en realidad un proceso que depende del contexto y otros factores.

Dicha teoría, forma parte de los denominados modelos transaccionales del estrés, ya que tiene en cuenta cómo interactúa una persona con un determinado entorno y situación concreta, considerando la influencia de sus evaluaciones y cogniciones.

Para Lazarus, una situación se vuelve estresante a raíz de las transacciones entre persona y entorno, que dependen del impacto del estresor ambiental.

Sin embargo, este impacto está mediatizado por dos variables: en primer lugar, por las evaluaciones que hace la persona del agente estresor, y en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales de los que dispone la persona mientras se enfrenta a tal agente.

Factores cognitivos

Así, según la Teoría del estrés de Richard S. Lazarus, al hacer referencia a los factores cognitivos, existen tres tipos de evaluación:

- Evaluación primaria : Aparece donde la persona se encuentra con una situación potencialmente estresante. Se trata de un juicio acerca del significado de la situación, como para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiable o sencillamente irrelevante. En otras palabras, es una evaluación que se centra en el medio, situación o entorno. Si la persona “decide” que la situación es estresante se activa la evaluación secundaria.

- Evaluación secundaria :Se centra en los recursos de que dispone la persona para enfrentar o no la situación. En particular, se encarga de buscar estrategias para la solución al problema. Los resultados de la evaluación secundaria modificarán la evaluación inicial e inclinarán a desarrollar estrategias de afrontamiento.

El uso de una u otra estrategia dependerá de la evaluación que haga la persona de la situación, de si se puede cambiar o no (como veremos más adelante); es decir, de si estamos ante una situación incontrolable.

Dentro de esta segunda evaluación están las estrategias de la teoría del estrés :

Estrategias orientadas al problema:

Donde se encuentran aquellas conductas cognitivas o acciones encaminadas a controlar o gestionar la fuente productora de estrés. Tratan de cambiar la relación ambiente-persona, actuando sobre el ambiente o sobre el sujeto.

– Estrategias orientadas a la emoción:

Van dirigidas a la regulación emocional de la persona, es decir, a cambiar cómo la situación es percibida y vivida. Ya que se encargan de regular de manera más efectiva y funcional las reacciones emocionales negativas, surgidas a raíz de la situación estresante. En otras palabras, el objetivo es modificar cómo perciben los acontecimientos.

– Evaluación terciaria o reevaluación :

Se trata del feedback de dos evaluaciones anteriores y de las correcciones que se pueden hacer para mejorarlas. En esta evaluación se encuentra el cuestionario de estrategias de afrontamiento:

Richard S. Lazarus diseñó un cuestionario llamado WCQ, destinado a evaluar 8 dimensiones de las estrategias de afrontamiento del estrés:

- Confrontamiento: acciones directas dirigidas hacia la situación.
- Distanciamiento: tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio.

- Autocontrol: guardar los problemas para uno mismo, no precipitarse, regularse.
- Búsqueda de apoyo social: pedir ayuda a un amigo, hablar con alguien.
- Aceptación de la responsabilidad: reconocerse como causante del problema.
- Escape-evitación: esperar que ocurra un milagro, evitar contacto con gente, tomar alcohol o drogas.
- Planificación de solución de problemas: establecer un plan de acción y seguirlo, hacer algún cambio.
- Reevaluación positiva: sacar el lado positivo de la experiencia.

Así también, esta investigación se justifica de manera teórica porque está basándose en teorías preestablecidas para establecer su relación con el entorno, es por ello que el enfoque cognitivo conductual es el más utilizado y valido empíricamente, ya que este considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje. Todas las personas desarrollan durante toda su vida aprendizajes que se incorporan a sus biografías y que pueden ser problemáticos o funcionales. Porque va a permitir que la persona se plantee su realidad a partir de su percepción personal de los estímulos que desee lograr, y te ayuda a tomar conciencia de pensamientos imprecisos o negativos para que puedas visualizar situaciones exigentes con mayor claridad y responder a ellas de forma más efectiva.

Finalmente, este estudio servirá como antecedente para futuros trabajos propositivos en poblaciones locales o regionales en general interesados en las variables investigadas. Cabe mencionar que, desarrollar un trabajo de intervención que busque potenciar esta capacidad de tolerancia, dependerá de aquellos otros recursos que poseen los individuos, permitiendo controlar el tipo de reacción que puedan presentar durante el proceso, y así evite generar efectos colaterales desagradables.

Así mismo, la población universitaria puede llegar a ser muy susceptible cuando nos referimos a estrés, esto influye en el rendimiento académico de los estudiantes, al no contar con herramientas de afrontamiento llega a sobrecargarse y a tener demasiadas exigencias, que con el tiempo el cuerpo y la mente se va agotando, obteniendo como resultado un bajo rendimiento.

Por esta razón, esta investigación se realiza como forma de respuesta ante la necesidad de mejorar el nivel de afrontamiento del estrés en los universitarios con el uso de una prueba validada. Además, se presenta un plan de intervención centrado en ejes de trabajo específicos de acuerdo con el objetivo inicial y con intención de impulsar futuras investigaciones para este tipo de realidades.

1.2. Formulación del problema

¿ Cuáles son los aspectos del enfoque cognitivo conductual que se puede considerar para plantear una propuesta bajo la técnica de inoculación del estrés para el afrontamiento del estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo ?

1.3. Objetivos

Diseñar una propuesta de intervención con el uso de la técnica de inoculación de estrés basada en el enfoque cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo.

1.3.1. Objetivos Específicos

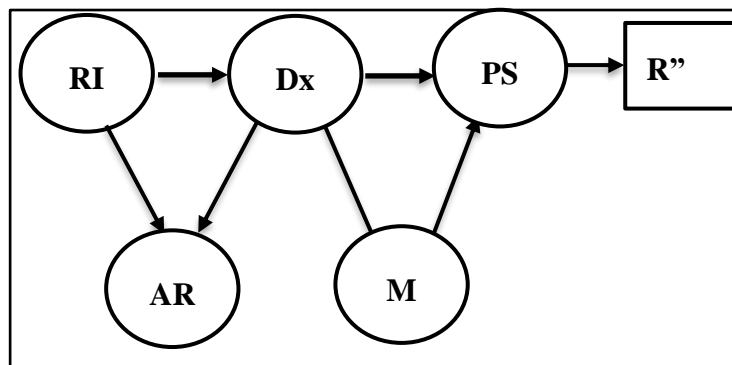
- Identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo .
- Determinar los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual para proponer un diseño de intervención para el afrontamiento del estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo.
- Establecer el Coeficiente de Aiken para la validez de contenido de los indicadores que forman parte de la propuesta de inoculación de estrés para el afrontamiento de estrés en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo .
- Analizar reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación según su finalidad es práctico porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema; según su naturaleza es cuantitativa debido a que utiliza un instrumento psicométrico para recolección y análisis de datos. Así mismo, según su carácter es propositiva porque concluye una propuesta de mejora basado en una teoría que le corresponda. Igual forma esta investigación es de diseño descriptivo-propositivo, y tiene como diagrama el siguiente esquema :

Fuente: Aguado (2014)



Dónde:

RI = Realidad problemática

AR = Antecedentes relacionados con la realidad

Dx = Problemática del estudio de la realidad inicialmente observada

MT = Modelo teórico para transformar la problemática de la realidad inicial

PS = Propuesta de solución

R'' = Aspiración de la realidad mejorada

2.2 Población y muestra

Población – Muestra

La población estuvo conformada por 1350 estudiantes, de ambos sexos, pertenecientes a la Escuela Profesional de Psicología de una institución universitaria de la ciudad de Trujillo. La muestra quedó finalmente conformada por 80 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de I a X ciclo de una institución universitaria de la ciudad de Trujillo, de los cuales hubo un total de 23 estudiantes varones y 57 estudiantes mujeres.

Tabla 1

Características de la muestra

Sexo	Total	Porcentaje
Masculino	23	28
Femenino	57	71
Total	80	100

Muestreo

Para determinar la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, que de acuerdo a Hernández et al. (2014) este tipo de muestreo, la muestra está conformada por los casos disponible a los que se tiene acceso y la disponibilidad de los participantes.

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

Técnica

La técnica que se utilizó dentro del proceso de investigación para la recolección de información es la revisión de documentación y consultas a diversas fuentes bibliográficas.

revisión bibliográfica y documental

La técnica de revisión bibliográfica fue utilizada para recopilar información teórica, en los diversos textos que abordan la temática sobre el estrés percibido, para ello se elaboraron fichas bibliográficas, textuales, con una idea analizada, que sirvieron de soporte para la elaboración del marco teórico del estudio, también sirvió para tener conocimiento del funcionamiento del estrés percibido.

Instrumento aplicado para la recolección de datos

Para la recolección de la información el instrumento utilizado fue la escala de estrés percibido PSS-10, Perceived Stress Scale, PSS-10, elaborada originalmente por Cohen, Kamarack y Mermelstein (1983), el cual busca medir el grado en que las situaciones de la vida son evaluadas como estresantes. Está conformada por (14) ítems de respuestas cerradas, del tipo alternativa múltiple, es decir con cuatro alternativas de respuestas. La calificación de cada respuesta es de 0 a 3 puntos valorados de la siguiente manera, en la cual 0 es nunca, 1 casi nunca, 2 de vez en cuando y 3 a menudo. Esta escala de medición puede dar puntuación que van desde 0 a 40 puntos, la puntuación más alta refleja un mayor nivel de estrés percibido global. La prueba se agrupa en 4 niveles: Sin estrés (0-6 puntos), estrés bajo (7-13 puntos), estrés medio (14-20 puntos) y estrés alto (21-27 puntos).

En cuanto a la versión española, fue adaptada por Remor (2006), quien verificó la validez de la prueba en su estudio, elaborando la validez de contenido a través del test y retest obtenido un puntaje de $r= 0.77$, siendo valores apropiados y evidenciando que se la escala mide lo que pretende medir, es decir el instrumento es válido. Asimismo, en el presente trabajo de investigación se realizó la validez de contenido a través de diez juicios de expertos del área de psicología clínica con el grado de magíster y doctor, mediante el análisis con el V de Aiken se obtuvo como resultado valor $r= 0.98$ $p \geq$.

En relación a la confiabilidad de la adaptación española, presente escala fue realizada también en el estudio de Remor (2006) donde realizó la confiabilidad a través del alfa de Cronbach donde obtuvo como resultado $\alpha= 0.82$. Asimismo, en el presente estudio se realizó con una muestra de 1209 jóvenes adultos de Lima Metropolitana donde demostró adecuados niveles de confiabilidad demostrando un valor aceptable de $\alpha= 0.95$ que fue determinada mediante el coeficiente alfa de Cronbach; se puede observar que el valor obtenido representa que la escala es altamente confiable y aceptable.

Para la presente investigación se utilizó la adaptación de la escala del estrés percibido EEP-10 adaptado en Trujillo, Perú realizado por Quipuzco(2014) donde el análisis de confiabilidad se realizó con la prueba de Alpha de Cronbach 0.738 , obteniéndose de esta manera la confiabilidad esperada.

En relación con la validez se validó con la correlación de Pearson $r=0.850$ con probabilidad $P= 0.002$

2.4 Procedimiento de recolección de datos

- 1. Fase de diagnóstico:** En una primera fase de estudio, se procedió a realizar el diagnóstico de la problemática que ya se había planteado, así también, se realizó la evaluación a la población a través de la "Escala del Estrés Percibido" en estudiantes de una institución universitaria, que presenta como objetivo principal, determinar la evidencia de los procesos psicométricos y dimensionalidad, de la escala de Estrés Percibido en estudiantes de una institución universitaria, para así, obtener la recolección de datos y establecer la situación actual del nivel de estrés, lo cual son determinantes en este estudio.
- 2. Fase de conceptualización teórica:** En segundo lugar, en esta investigación, se realizó la extracción y conceptualización de la variable fáctica estrés percibido, de esta manera, se utilizó el enfoque psicológico de la Terapia cognitivo conductual, considerando como referencia investigaciones realizadas por diversos autores, con el fin, de determinar si el enfoque es factible para la fase siguiente. Por lo tanto, en esta fase se estableció la factibilidad de los resultados adquiridos y una indagación del enfoque formulado.
- 3. Fase de diseño o proposición:** Finalmente, en esta tercera fase de la investigación y después de seguir los procedimientos de las fases anteriores, se sistematizó la información diagnóstica y conceptual, con el fin de proponer un diseño estructurado, de manera progresiva, en el cual se pretende mejorar el estrés percibido en los estudiantes universitarios. Así mismo de pues de la elaboración la propuesta, se procedió a validez por medio del método de criterio de expertos para su implementación futura.

Aspectos éticos

Los aspectos éticos de esta investigación son de total confidencialidad y anonimato, además que en esta investigación se contó con la participación voluntaria de cada estudiante, siendo debidamente informado antes de su aplicación, aceptando participar de manera anónima y guardando por parte del aplicador la debida confidencialidad para los resultados de dicha investigación.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 2

Propuesta de intervención basado en el enfoque cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés.

Título de Propuesta	Definición Conceptual de la Propuesta	Definición Operacional de la Propuesta	Aspectos Dimensionales de la Propuesta	Objetivos	Indicadores de la propuesta
Diseño del Taller de inoculación de Estrés	La inoculación del estrés es "un proceso de imitación de habilidades para entrenar la capacidad de los sujetos para responder a los estímulos de estrés, minimizando y reduciendo así las emociones perturbadoras y se acrezca el comportamiento.(Polaino ,1982).	El diseño del programa de inoculación de estrés, desarrollando la imitación de habilidades para entrenar la capacidad de responder a los estímulos de estrés. Se llevará a cabo, a través de un conjunto de procedimientos, los cuales tienen como base las fases para el desarrollo de la técnica. Por medio de estas, se plantean tres dimensiones, las cuales serán abordadas de manera	Conceptualización	Identificar el problema que presenta la persona. Conocer estrategias comportamentales y cognitivas.	Información Problema Estrategias
			Adquisición y Entrenamiento de habilidades	Enseñar las estrategias de afrontamiento ante situaciones conflictivas.	Habilidades Cognitivas Control de activación Habilidades conductuales

“Propuesta de inoculación de estrés basada en el enfoque cognitivo conductual en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo.”

progresiva, teniendo en cuenta el cumplimiento de sus indicadores en el momento de la ejecución.

Desarrollar la capacidad de ejecutar efectivamente las estrategias de afrontamiento

Habilidades de afrontamiento

Aplicación Poner en práctica las estrategias y la utilidad de las habilidades adquiridas.

Ensayo imaginado
Ensayo conductual
Ensayo en vivo graduada

Ejecutar las formas de exposición antes situaciones estresores.

Formas de exposición a situaciones estresores.

Como se puede observar en la Tabla 2, la propuesta de intervención basado en el enfoque cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés contempla una definición conceptual, permitiendo explicar de forma detallada los conceptos básicos en relación a la técnica elegida, teniendo en cuenta el Modelo Cognitivo Conductual; así mismo, se define operacionalmente, describiendo las características y procedimientos necesarios para su aplicación. De la misma manera, se mencionan sus aspectos dimensionales, los cuales se encuentran basados en las fases necesarias para su desarrollo, siendo estas la conceptualización que proporciona un marco conceptual que permita comprender cómo puede afectar el estrés y que hacer frente a ello, utilizando estrategias comportamentales y cognitivas. Mientras que la fase de entrenamiento enseña y entrena la utilización de las habilidades y estrategias de afrontamiento presentadas anteriormente. Por último, la fase de aplicación pone en práctica en situaciones reales de estrés y las habilidades entrenadas. Cada dimensión, cuenta con una cantidad determinada de indicadores, la cual varía entre uno a cuatro; teniendo cada uno de ellos un objetivo para su cumplimiento.

Tabla 3

Escalas	Total	
Sin estrés	N°	0
	%	00
Estrés bajo	N°	1
	%	1.25
Estrés medio	N°	35
	%	43.75
Estrés alto	N°	44
	%	55
Total	N°	80
	%	100

Nivel

de estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo.

Nota: Base de datos de la escala de Estrés Percibido, aplicado a estudiantes de una institución universitaria.

Como se puede observar en la tabla 3, los estudiantes de una institución universitaria referente al nivel de estrés percibido alcanzaron un mayor porcentaje en el nivel de estrés alto (55%). Así también se obtuvo un porcentaje en el nivel de estrés medio (43.75%), mientras que, por otro lado, el (1.25 %) obtuvo un porcentaje en el nivel de estrés bajo.

Aspecto Teórico	Definición Conceptual del Modelo Teórico	Definición Operacional del Modelo Teórico	Aspectos Dimensionales del Modelo Teórico	Indicadores del Modelo Teórico
Modelo Cognitivo Conductual	Define a la terapia cognitiva-conductual como una de las teorías que plantea su propio modelo terapéutico, tiene como principio fundamental la resolución de los problemas actuales y con ello atenuar los síntomas mediante la intervención de cogniciones para poder	Para la evaluación del enfoque, será necesario contar con los datos asertivos recolectados por las diferentes investigaciones de estudio tanto nacional como internacional, para de este modo, medir la conducta y sobre todo ante que modificar la conducta deseada.	Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Obtención de Información - Origen del problema - Mantenimiento en el tiempo
			Hipótesis	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del problema - Objetivos a conseguir - Explicación del tratamiento - Técnicas o recursos necesarios
			Tratamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos necesarios - Adquirir habilidades - Formas alternativas de actuar - Formas de pensamiento

modificar
comportamientos.(Yapko
,2006)

Seguimiento

- Conocimientos
- Habilidades
- Manejo de conflicto
- Aprendizaje

Tabla 4

Aspectos teóricos del Modelo Cognitivo Conductual para proponer un diseño de intervención con el uso de la técnica de inoculación de estrés.

En la Tabla 4 se observan los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para proponer un diseño de intervención con el uso de la técnica de inculación de estrés. Se contempla una definición conceptual, la cual explica, a través de conceptos, las características y finalidad del enfoque. A su vez, se presenta una definición operacional, que considera los procedimientos necesarios para la elaboración de la propuesta mencionada. De la misma manera se mencionan sus aspectos dimensionales, los cuales contemplan las fases necesarias para su desarrollo, siendo estas la definición y delimitación del problema, formulación de hipótesis, selección de variables relevantes, propuesta de intervención y evaluación del cambio. Cada una de las dimensiones mencionadas cuenta con una serie de indicadores necesarios para su cumplimiento, los cuales varían entre uno o dos.

Tabla 5

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica de inoculación de estrés.

Actividades				Total de acuerdos		Total de acuerdos	
Total de Metodológicas acuerdos	V	Sig.(p)		IA		IA	
1	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
2	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
3	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
4	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
5	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00

Nota:

V : Coeficiente V de Aiken

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

* $p < .05$: Válido

IA : Índice de acuerdo

En la Tabla 5, los resultados del juicio de los 5 expertos, que evaluaron la técnica de Inoculación de Estrés, fueron procesados con el estadístico de V de Aiken, lo que se indica en cada uno de los componentes.

- **Validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia**

La totalidad de los indicadores que pertenecen a la técnica de Inoculación de Estrés, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), lo cual indica que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio.

Tabla 2

Análisis reflexivo de la triangulación: Estrés percibido, enfoque cognitivo conductual, técnica de Inoculación de estrés

Fáctica o hecho	Teoría /Fundamento	Propuesta	Argumentación de análisis triangular
Variable Estrés Percibido	Cognitivo conductual	Técnica de Inoculación de Estrés	Según Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) define que el estrés percibido es una variable de resultado que mide el nivel de estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc. El presente estudio muestra que el 55% se ubica en un nivel de estrés alto ,el 43.75% se ubica en un nivel de estrés medio y por último, el 1.25% en un nivel de estrés bajo . Así, Vernon y Doyle (2017) considera que el “El enfoque cognitivo conductual tiene como propósito en resolver problemas actuales, emociones y conductas disfuncionales, tomando en cuenta el rol que juega el aprendizaje humano, así como en los

<p>Dimensiones</p>	<p>Nivel de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas cognitivas • Técnicas conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptualización • Adquisición y entrenamiento • Aplicación 	<p>efectos del ambiente , las cogniciones y el lenguaje en los problemas psicológicos. En tal sentido el enfoque cognitivo conductual en su teoría resalta que la técnica de inoculación de estrés es un proceso de imitación de habilidades para entrenar la capacidad de los sujetos para responder a los estímulos de estrés, minimizando y reduciendo así las emociones perturbadoras y se acrezca el comportamiento. Yapko (2006)</p> <p>Considerando que el nivel de estrés es de gran medida situacional, generado por distintas variables como los aspectos relacionados con el estrés u las estrategias que se utilizan ante dificultades de la vida. La conceptualización, identifica y define a la pregunta de la persona, ayuda a comprender la naturaleza, impacto en las emociones y comportamiento; la adquisición y entrenamiento, es decir es la integración de las habilidades relativas donde se trabajan estrategia y por último tenemos a la aplicación donde se expone a situaciones reales de forma gradual poniendo en marcha todo lo que aprendido en la fase de entrenamiento.</p>
--------------------	---	--	--

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general diseñar una propuesta de intervención con el uso de la técnica de inoculación de estrés del enfoque cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés percibido, definiéndola de manera conceptual y operacional, considerando las fases y los procedimientos necesarios para su aplicación. Del mismo modo, se plantearon sus aspectos dimensionales, teniendo en cuenta los índices necesarios para su desarrollo. Esto puede corroborarse por Cohen et al., (1983) quien nos refiere que el estrés percibido es como una variable de resultado que mide el nivel de estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc. Se podría decir que los eventos de presión aparentemente amenazantes o desagradables pueden invalidar o cuestionar las creencias básicas de las personas en un nivel profundo de experiencia, estas creencias básicas están relacionadas con su propia visión y la del mundo.

El primer objetivo específico fue identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria, obteniendo como resultado que un 55 % de los estudiantes universitarios evidencian un nivel de estrés alto. Así también se obtuvo un 43.75 % en el nivel de estrés medio, mientras que, por otro lado, el 1.25 % obtuvo un nivel de estrés bajo. Esto quiere decir que los estudiantes poseen un nivel de estrés alto, donde puede influir la calidad de vida y el estado de salud general. Barraza (2007) refiere que a mayor predisposición al estrés en los estudiantes influye por medio de presión y sobrecarga, cuyas manifestaciones se dan de forma corporal, psicológica y conductual; esta predisposición es a causa de las demandas a las que se someten, manifestando una serie de síntomas que les genera desequilibrio y produce que estos

los afronten con el fin de restaurar su equilibrio. Asimismo, el estrés excesivo también tiene impactos negativos en el desempeño académico, porque se relaciona con un pobre rendimiento académico, con la disminución de la motivación académica con la deserción y con un desenganche académico por parte de los estudiantes. Okunya,(2018). Estos resultados se corroboran por Cassaretto et al. (2021), quienes refiere que, el experimentar altos niveles de estrés académico está asociado directamente con mayores niveles de depresión y ansiedad, autolesiones, así como una menor autoestima y autoeficacia académica, entre otros problemas relacionados con la salud y el bienestar. Por otro lado, las actividades que realiza un estudiante universitario a lo largo de su proceso de aprendizaje, cuando ocurre existe una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia académica y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social. Si el exceso de trabajo es una fuente de estrés académico, los estudiantes se enfrentan cada vez a más exigencias, desafíos y desafíos que requieren de muchos recursos físicos y psicológicos, tal condición puede provocar agotamiento, falta de interés por aprender y autocrítica. lo que les hace perder el control. Asimismo, el estrés excesivo también tiene impactos negativos en el desempeño académico, porque se relaciona con un pobre rendimiento académico, con la disminución de la motivación académica. Se recomienda practicar técnicas de relajación para poder reducir el nivel de estrés en las personas y obtener una buena calidad de vida.

El segundo objetivo fue determinar los aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para proponer un diseño de intervención para el afrontamiento del estrés percibido, definiéndola de manera conceptual y operacional, con sus clasificaciones necesarias para su desarrollo y ejecución, contando cada una de ellas con indicadores que permitan evaluar su cumplimiento. Esto quiere decir que las técnicas cognitivas y las técnicas conductuales son de

gran utilidad en la modificación de conductas y pensamientos, transformándolas de manera beneficiosa para la persona. Estos resultados se corroboran con los obtenidos por Badia (2020), quién refiere que el enfoque cognitivo conductual consiste en cambiar la forma de pensar, sustituir los pensamientos basados en creencias irracionales y distorsiones cognitivas por pensamientos más objetivos y adaptativos, así también moldea los comportamientos menor utilidad en conductas beneficiosas. Por lo que el enfoque cognitivo conductual reúne partes de ambas técnicas, siendo la principal diferencia de este, con las técnicas el enfoque teórico de partida, si es la cognición o es la conducta, ya que el enfoque cognitivo conductual centra en la relación entre cognición y conducta.

Así también, objetivo específico 3, se estableció el Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores que forman parte de la propuesta de inoculación de estrés. Los resultados que reflejaron las actividades metodológicas que pertenecen a la Técnica de inoculación de estrés, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), lo cual indica que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis de investigación, donde refiere que el Coeficiente de Aiken si establece la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia. Estos resultados son corroborados por Aiken (1985) quién refiere que es una herramienta que permite cuantificar la relevancia de los ítems respecto a un dominio de contenido a partir de las valoraciones de N jueces, combinando la facilidad del cálculo y la evaluación de los resultados a nivel estadístico. Asimismo, el resultado de coeficiente puede tener valores entre 0 y 1, mientras sea más cercano a 1, entonces tendrá una mayor validez de contenido, puesto que, el valor 1 es el mayor valor

posible e indica un acuerdo perfecto entre los jueces y expertos respecto a la mayor puntuación de validez que pueden recibir los ítems.

Finalmente, el objetivo específico 4, se analizó reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva., teniendo como resultado que existe una relación directa entre el estrés percibido, enfoque cognitivo conductual y la técnica de Inoculación de Estrés. Esto quiere decir que las tres variables de estudio tienen relación entre ellas. Esto se ve reflejado cuando el enfoque cognitivo conductual describe que es una de las teorías que plantea su propio modelo terapéutico, que tiene como principio fundamental la resolución de los problemas actuales y con ello atenuar los síntomas mediante la intervención de cogniciones para poder modificar comportamientos, Yapko (2006). Por lo que el estrés se experimenta en función de diversos eventos, aunque no solo depende de condiciones ambientales, sino que involucran procesos personales como los modos de afrontamientos, las características de personalidad y biografía del individuo. El aumento del estrés percibido puede deberse a un inadecuado afrontamiento de los conflictos o del propio incremento de las situaciones estresantes a consecuencia del mal afrontamiento que, lejos de resolver los conflictos, generarán una espiral de pérdida de recursos. (Kwag et al. ,2011)

4.2 Conclusiones

- Se diseñó una propuesta de intervención con el uso de la técnica de inoculación de estrés basado en el enfoque cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución universitaria en la ciudad de Trujillo .
- Se identificó el nivel de estrés percibido en los estudiantes de una institución universitaria, donde se halló un mayor porcentaje en el nivel de estrés alto con 55% ,

43.75% obtuvo en el nivel de estrés medio, mientras que, solo el 1.25 % se halló en el nivel de estrés bajo.

- Los aspectos teóricos de enfoque cognitivo conductual permitieron proponer un diseño de intervención efectivo para el afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución universitaria.
- Se estableció el coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia, para la propuesta de intervención evidenciando que las estrategias planteadas cumplen con los propósitos del trabajo de investigación.
- Se elaboro el análisis reflexivo de la triangulación entre la variable fáctica, teórica y propositiva donde se encontró la secuencia lógica del estudio, manifestando un buen índice de coherencia entre los aspectos teóricos prácticos considerados, además de validarlo como efectivo, congruente y preciso.

REFERENCIAS

Alarcón, M. E. B. (2018). *"Estrés y Burnout: enfermedades en la vida actual"*. Palibrio.

Ansiedad, violencia y estrés en universidades. (s. f.). Noticias | Diario Oficial El Peruano. <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>

Ayala Hernández, Pedro Jorge (2017) Inoculación al estrés y atención plena para la reducción del estrés en músicos universitarios. Estudio comparativo. Maestría thesis, Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/16624/1/1080289836.pdf>

Barraza, A. (2019) Estrés Académicos en alumnos de tres niveles educativos .Un estudio comparativo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145135>

Barrera, Paulina, & Guerra, Cristóbal (2017). Psicoterapia con víctimas de abuso sexual inspirada en la terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma. Revista de Psicología, 26(2),1-13.[fecha de Consulta 24 de Junio de 2022]. ISSN: 0716-8039. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26454662002>

Barrón, M. y Armenta, L. (2021) . Efectos del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la licenciatura de psicología. <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/388/404>

Becerra, S. (2013). *"Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima"* (Tesis para optar el grado de magister) . Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Beck, A. (1983). Terapia Cognitiva de la depresión. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Benedito, C. ; Botella, C. (1991).Entrenamiento en inoculación de estrés en un caso de asma infantil. <file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-EntrenamientoEnInoculacionDeEstresEnUnCasoDeAsmaIn-7086454.pdf>

Bosque, M. L. (2000). "*Que no te pese el trabajo: cómo combatir el estrés y la ansiedad en el ámbito laboral: mobbing, estar quemado, tecnoestrés*". España, Gestión, 2005

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021, diciembre 23). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Cohen, S. et al. (1983) .*Una medida global del estrés percibido*. Revista de Salud y Comportamiento Social, Vol. 24, N°4 (Dec., 1983), 385-396.

Cozzo, G. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(1).
https://www.redalyc.org/jatsRepo/3331/333145838001/html/index.html#redalyc_333145838001_ref4

Cutipe, Y. (20 de septiembre de 2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. RPP.pe noticias. <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

Dahad, J., y Minici, A. y Rivadeneira, C. (2013). "El modelo cognitivo de la depresión". Revista de terapia cognitivo conductual, 22.

De La Torre Cruz, M. (2018). Las estrategias cognitivo-conductuales y expectativas sobre sus beneficios median la relación entre apoyo social y parental y frecuencia de actividad física de los adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 209-218.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856003022>

Del Monaco, R. (2019). Colorear racionalmente el mundo: nociones de creencia implicadas en las terapias cognitivas conductuales en Buenos Aires, Argentina. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (81),137-150.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=495962127012>

Díaz, M; Ruiz, M^aÁ y Villalobos, A (2012) Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales. :
https://www.academia.edu/10436026/MANUAL_DE_T%C3%89CNICAS_DE_INTERVENCIONES_COGNITIVO_CONDUCTUALES

Domínguez Castillo, R. A., Guerrero Walker, G. J., & Domínguez Castillo, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40.
http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12

Fondo Nacional de Recursos. Como afecta el estrés en nuestra vida.
file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/DECIMO%20CICLO/folleto_estres.pdf

Escobar Zurita, E. R., Soria de Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

García, M. J. G. (2006). *Manejo del estrés. Innovación y Cualificación*. Editorial: Innovación y Cualificación S.L. Malaga, España

Gallardo, I. (2021) El estrés puede causar síntomas físicos, emocionales y psicológicos . Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

Gavino, A. (2002). *Guía de ayuda al terapeuta cognitivo-conductual*. 2ª Ed. España: Ediciones Pirámide.

Gonzalez,J. (2022). ¿En qué consiste la Inoculación de Estrés?.Recuperado de <https://psicologosmadridmj.com/inoculacion-estres/>

Góngora-Coronado, Elías Alfonso, & López-Walle, Jeanette, & Castor-Praga, Cecilia, & Romo-González, Tania, & Hernández-Pozo, María Del Rocío, & Álvarez-Gasca, María Araceli, & González-Ochoa, Raquel, & Meza-Peña, Cecilia, & Chávez-Amavizca, Ania, & Gallegos-Guajardo, Julia (2020). Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud-enfermedad. *Suma Psicológica*, 27(1), 1-8. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134265182001>

Güilgüiruca Retamal, Marjory, Meza Godoy, Karina, Góngora Cabrera, Rodolfo, & Moya Cañas, Cristóbal. (2015). "*Factores de riesgo psicosocial y estrés percibido en trabajadores de una empresa eléctrica en Chile*". *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 61(238), 57-67. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2015000100006>

Guterrez, A.(2020). *La ONU advierte del estrés y los problemas psicológicos provocados por el coronavirus*. <https://www.france24.com/es/20200514-la-onu-advierte-del-estr%C3%A9s-y-los-problemas-psicol%C3%B3gicos-provocados-por-el-coronavirus>

Hernández.(2010). "*Tratamiento cognitivo conductual de la depresión, un análisis de caso*".(tesis de pregrado). <https://amapsi.org/Imagenes/TratamientoCognitivoDepresion.pdf>

Hernández-Pozo, M. del Rocío, & López-Walle, Jeanette, & Tomás, Inés, & Gongora, Elias, & Gallegos-Guajardo, Julia, & Tristán, José (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265-275. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227064711020>

Hong Hong, Adan Eduardo, & Ramos-Noboa, María Isabel, & Larzabal-Fernández, Aitor (2019). El cyberbullying y su relación con el estrés percibido en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua. *Ciencias Psicológicas*, 13(1), 150-157. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459559717013>

Huaynates,M. (2019). *Terapia cognitivo conductual en una mujer adulta depresiva con sentimientos de culpa* (Tesis). http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3489/UNFV_HUAYNATES_BAL

DEON MARIA LOURDES SEGUNDA ESPECIALIDAD 2019.pdf?sequence=1&isA

llowed=y

Jaimes Medrano, Aurora Leonila, & Ortiz León, Silvia, & Ruiz Ruisánchez, Arturo, & Ramírez Avila, Claudia Erika, & Sandoval Bosch, Elvira, & Adame Rivas, Solymar (2019). Manejo del estrés; resultado de dos brotes: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en Educación Médica*, 8(30),9-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349762819002>

Jerez-Mendoza, Mónica, & Oyarzo-Barría, Carolina. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

Kwag KH, Martin P, Russell D, Franke W, Kohut M. The impact of perceived stress, social support, and home-based physical activity on mental health among older adults. *Int J Aging Hum Dev*, 72(2):137-54. DOI: 10.2190/AG.72.2.c.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento*. Springer, New York, NY

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. New York: Springer Publishing Company.

López , Francisca , & Calderón Carvajal, Carlos, & Otárola, Nicolás , & Gómez, Norma , & Briceño, Mauricio (2017). Estructura factorial de la escala de estrés percibido (PSS) en una muestra de trabajadores chilenos. *Salud & Sociedad*, 8(3),218-226.[fecha de Consulta 24 de Junio de 2022]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439754607002>

López, J. A. (2016). *Terapia cognitivo conductual para un episodio depresivo de un paciente adulto* (Tesis para optar por el título de especialista). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.

Lopez,M. (2018)*RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTILOS DE HUMOR EN UN GRUPO DE POLICÍAS DE LIMA METROPOLITANA.*(Tesis de pregrado).*Universidad Peruviana Cayetano Heredia.*
http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6551/Relacion_LopezChilcadeDApice_Mar%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martin, M., Trujillo, F. & Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de grado de ingenierías industriales en la Universidad de Málaga. *Revista Educativa Hekademos*, 13(6). [file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-EstudioYEvaluationDelEstresAcademicoEnEstudiantesD-6236500%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-EstudioYEvaluationDelEstresAcademicoEnEstudiantesD-6236500%20(2).pdf)

Martínez, R. *Psicología Cognitiva : Manual de Inoculación de Estrés*.Recuperado de : <file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/NOVENO%20CICLO/Manual-de-inoculacion-de-estresocr.pdf>

Medina, F. (11 de diciembre de 2016). El estrés nos lleva a cumplir nuestras metas. UNAM GLOBAL de la comunidad para la comunidad .Recuperado de : <https://unamglobal.unam.mx/el-estres-nos-lleva-a-cumplir-nuestras-metas/>

Meichenbaum, D. (1985) .Manual de inoculación de estrés . Recuerpado de [:https://pavlov.psyciencia.com/2012/12/Manual-de-inoculacion-de-estresocr.pdf](https://pavlov.psyciencia.com/2012/12/Manual-de-inoculacion-de-estresocr.pdf)

Monterroso,S.(2016)."*TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y SOCIABILIDAD*".(Tesis).Recuperado de : <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Monterroso-Sthephanie.pdf>

Muñoz, F. M., & Muñoz, A. M. C. (Eds.). (2010). Escuela y Psicopatología.

Fundación Univ. San Pablo.

Pedrero, E. ; Sanchez, J. ; Loyola, P. ; Rojo, G. ; Llanero, M. & Puerta, C. (2005). "La escala de estrés percibido": estudio psicométrico sin restricciones en población no clínica y adictos a sustancias tratamiento". Recuperado de :

https://www.researchgate.net/profile/Eduardo_Pedrero-Perez/publication/288182774_The_Perceived_Stress_Scale_an_unrestricted_approach_to_its_psychometric_properties_in_non-clinical_population_and_treated_substanceaddicts/links/567fceb08ae1975838ae2f3/The-Perceived-Stress-Scale-an-unrestricted-approach-to-its-psychometric-properties-in-non-clinical-population-and-treated-substance-addicts.pdf

Puerta, J. y Padilla, D. (2011). Terapia cognitivo conductual como tratamiento para la depresión. Una revisión del estado del arte. Revista de la facultad de ciencias de la salud, 07.

Reich, Micaela , & Cozzo, Giannella (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 8(1), 1-15. [fecha de Consulta 24 de Junio de 2022]. ISSN: 2250-5490. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333145838001>

Remor, E. (2006). *Propiedades psicométricas de un europeo*. Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). The Spanish Journal of Psychology. 9, 86-93.

Remor, E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Span. J. Psychol.* 2006; 9(1): 86-93.

Reyes Jarquín, Karina , & González-Celis Rangel, Ana Luisa Mónica (2016).

Efectos de una intervención cognitivo-conductual para disminuir el burnout en cuidadores de ancianos institucionalizados. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 9(1),15-23.[fecha de Consulta 24 de Junio de 2022]. ISSN: 1138-2635. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271045358002>

Rojas Russell, Mario Enrique , & Landa Ramírez, Edgar , & Ramírez Orozco, Mónica (2016). Efecto de una intervención cognitivo conductual breve sobre el afrontamiento y las sintomatologías ansiosa y depresiva de pacientes con cáncer de mama sometidas a mastectomía. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 7(1),1-8.[fecha de Consulta 24 de Junio de 2022]. ISSN: 2007-0799. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283055969002>

Ruiz ,L. (23 de marzo de 2011).Psicología y mente .Recuperado 15 de noviembre del 2022 de <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>

Santos Hernandez Leticia Aydee. (2017, junio 20). *El estrés académico. Un medio inductivo hacia la vida laboral*. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/estres-academico-medio-inductivo-hacia-la-vida-laboral/>

Santoya, Yanin, & Vázquez-miraz, Pedro, & Geney Castro, Elías, & Garcés-Prettel, Miguel (2021). Influencia de la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte*, 37(3),569-582.[fecha de Consulta 24 de Junio de 2022]. ISSN: 0120-5552. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81771260004>

Vernon A., & Doyle, K. (2017). *Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners*. New York, USA: Amer Counseling Assn. Recuperado de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=De%20acuerdo%20a%20Vernon%20y,aprendizaje%2C%20pensamientos%20y%20las%20verbalizaciones.

Vilar-López, Raquel, & Martínez-González, José M., & Verdejo-García, Antonio (2018). Efectividad a Largo Plazo de la Terapia de Grupo Cognitivo-conductual del Alcoholismo: Impacto de la Patología Dual en el Resultado del Tratamiento. *Clínica y Salud*, 29(1),1-8.[fecha de Consulta 24 de Junio de 2022]. ISSN: 1130-5274. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180654860001>

Villen, J. (2016). Técnicas cognitivo-conductuales para afrontar el estrés de los exámenes. Recuperado de : <https://www.elsevier.com/es-es/connect/estudiantes-de-ciencias-de-la-salud/tecnicas-cognitivo-conductuales-para-afrontar-el-estres-de-los-examenes>

Wendy ,Soto ; Dalia ,Zarco ; Sandra ,Lopez ; Gelacio,Guzman ; Jesus , Csineros (2022) .Eficacia de una intervención cognitivo-conductual de inoculación al estrés para la disminución de TEPT en mujeres víctimas de abuso sexual en Hidalgo .Disponible en : [file:///C:/Users/PC/Downloads/8145-%20Manuscrito-44967-1-10-20211105%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/8145-%20Manuscrito-44967-1-10-20211105%20(1).pdf)

Yapko, M. (2006). *Para romper los patrones de la depresión*. México: Pax.

ZARAZAGA, J. M. E. (1986). "La inoculación del estrés: Una técnica adecuada para aumentar la seguridad de los profesores debutantes ante situaciones potencialmente conflictivas". *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 1. Recuperado de: https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71671/La_inoculacion_del_estres_una_tecnica_ad.pdf;jsessionid=38F22F46DD47364BE9FEE9C6026B36DD?sequence=1

ANEXO 01

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador se quedará con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

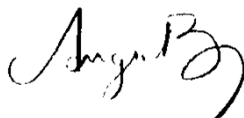
La presente investigación se titula "Propuesta de inoculación de estrés del enfoque cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución universitaria".

Para ello, se le solicita participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún inconveniente. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién completó la encuesta. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus compañeros y servirá para la elaboración del proyecto de investigación académica.

Nombre: Angie Bocanegra Guevara

Fecha: 05/07/2021



ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Propuesta de inoculación de estrés basado en el enfoque de cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución universitaria”				
PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN-MUESTRA
¿Cuáles son los aspectos del enfoque cognitivo conductual que se puede considerar para plantear una propuesta bajo la técnica de inoculación del estrés para el afrontamiento del estrés percibido	Diseñar una propuesta de intervención con el uso de la técnica de inoculación de estrés del enfoque cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria.	VARIABLE FÁCTICA Estrés percibido	El tipo de investigación según su finalidad es práctico porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema; según naturaliza es cuantitativa debido a que utiliza un instrumento	POBLACIÓN La población está conformada por 1350 estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo de la Escuela profesional de Psicología.

<p>en estudiantes de una institución universitaria ?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria. -Determinar los aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para proponer un diseño de ntervención para el afrontamiento del estrés percibido en estudiantes de una institución universitaria. -Establecer el Coeficiente de Aiken para la validez de contenido de los indicadores que forman parte de la propuesta de inoculación de estrés para el afrontamiento de estrés en estudiantes de una institución universitaria . -Analizar reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica ,teórica y propositiva. 	<p>VARIABLE TEÓRICA</p> <p>Enfoque Cognitivo Conductual</p> <hr/> <p>VARIABLE PROPOSITIVA</p> <p>Diseño de la técnica inoculación del estrés.</p>	<p>psicométrico para recolección y análisis de datos. Así mismo, según su carácter es propositiva porque concluye una propuesta de mejora basado en una teoría que le corresponda</p>	<p>MUESTRA</p> <p>La muestra está conformada por 80 estudiantes universitarios de I a X ciclo de una universidad privada de la ciudad de Trujillo de Escuela profesional de Psicología.</p>
--	---	---	---	--

ANEXO 03: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

TÍTULO: “Propuesta de inoculación de estrés basado en el enfoque de cognitivo conductual para el afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución universitaria”				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>VARIABLE PROPOSITIVA</p> <p>Técnica de inoculación del estrés</p>	<p>La inoculación del estrés es un proceso de imitación de habilidades para entrenar la capacidad de los sujetos para responder a los estímulos de estrés, minimizando y reduciendo así las emociones perturbadoras y se acrezca el comportamiento.(Polaino,1982).</p>	<p>La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones del análisis de la técnica de inoculación del estrés desarrollando la imitación de habilidades para entrenar la capacidad de responder a los estímulos de estrés. Se llevará a cabo, a través de un conjunto de procedimientos, los cuales tienen como base las fases para el desarrollo de la técnica en cuestión. Por medio de estas, se plantean tres dimensiones, las cuales serán abordadas de manera progresiva, teniendo en cuenta el cumplimiento de sus indicadores en el momento de la ejecución.</p>	<p>Conceptualización</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Información - Problema - Estrategias

			Adquisición y entrenamiento de habilidades <small>“Propuesta de inculcación de habilidades cognitivas para el afrontamiento en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo.”</small>	Habilidades Cognitivas Control de activación <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades conductuales - Habilidades de afrontamiento
			Aplicación y consolidación de las habilidades adquiridas	<ul style="list-style-type: none"> - Ensayo imaginado - Ensayo conductual - Ensayo en vivo graduada
VARIABLE TEÓRICA Enfoque cognitivo conductual	Define a la terapia cognitiva conductual como una de las teorías que plantea su propio modelo terapéutico, tiene como principio fundamental la resolución de los problemas actuales y con ello atenuar los síntomas mediante la intervención de cogniciones para poder modificar comportamientos.(Yapko ,2006)	Para la evaluación del enfoque, será necesario contar con los datos asertivos recolectados por las diferentes investigaciones de estudio tanto nacional como internacional, para de este modo, medir la conducta y sobre todo ante que modificar la conducta deseada.	Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Obtención de Información - Origen del problema - Mantenimiento en el tiempo
			Hipótesis	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del problema - Objetivos a conseguir - Explicación del tratamiento - Técnicas o recursos necesarios
			Tratamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos - Habilidades - Formas alternativas de actuar - Manejo de conflicto - Aprendizaje
			Seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso necesarios - Manejo de su conflicto - Nuevos aprendizajes

<p>VARIABLE FACTICA</p> <p>Estrés percibido</p>	<p>El estrés es una respuesta automática ante la percepción de eventos desagradables activándose dos componentes: la capacidad de afrontamiento y valoración cognitiva (Cohen et al.1983).</p>	<p>Se evaluara a través de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10)</p>	<p>Capacidad de afrontamiento</p> <p>Percepción de estrés o valoración cognitiva</p>	<p>– Recurso interno</p> <p>– Percepción del estrés</p>
--	--	---	--	---

ANEXO 4 :FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE PSS-10

Nombre del Instrumento : Escala de Estrés Percibido -10 items

Autor (a) : Cohen , Kamarak y Mermelstein (1988)

Adaptado por : Dr. Eduardo Remor.

Fecha de creación : 1988

Procedencia: España

Ámbito de Aplicación : Adultos

Duración: 10 minutos

Administración: Autoaplicada

Dimensiones: Capacidad de afrontamiento - percepción de estrés o valoración cognitiva

Finalidad : Esta escala evalúa la percepción del estrés percibido durante el último mes. Es una medida del grado en que las situaciones de la vida se consideran estresantes.

Descripción : La escala de Estrés Percibido (PSS) es de fácil aplicación , consta de 10 items con 4 alternativas de respuesta, las puntuaciones van del 1 al 3 siendo :

0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = De vez en cuando 3 = A menudo

Instrucciones : Las preguntas en esta escala le preguntan sobre sus sentimientos y pensamientos. Durante el último mes En cada caso, se le pedirá que indique mediante un círculo Con qué frecuencia sentiste o pensaste una cierta manera.

Calificación : Sumar los puntajes para obtener los valores , obtener el puntaje total y ver que nivel de estrés se encuentra con los resultados.La escala tiene un total de 27 puntos como máximo :

- Sin estrés :0- 6 puntos
- Estrés bajo :7-13 puntos
- Estrés medio: 14-20 puntos
- Estrés alto :21-27 puntos

ANEXO 5

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS-10)

Apellidos y nombres:					
Edad:		Género:		Fecha:	

INSTRUCCIONES: Las preguntas en esta escala le preguntan sobre sus sentimientos y pensamientos. Durante el último mes En cada caso, se le pedirá que indique mediante un círculo Con qué frecuencia sentiste o pensaste una cierta manera.

0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = De vez en cuando 3 = A menudo

N°	ENUNCIADO	N	CS	DC	AM
1	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha molestado por algo que sucedió inesperadamente?				
2	En el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que no podía controlar las cosas importantes en su vida?				
3	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso y "estresado"?				
4	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales?				

5	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le iban bien?				
6	En el último mes, ¿con qué frecuencia descubrió que no podía hacer frente a todas las cosas que tenía que hacer?				
7	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las irritaciones en su vida?				
8	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que estaba al tanto de las cosas?				
9	En el último mes, ¿con qué frecuencia te has enojado por cosas que estaban fuera de tu control?				
10	En el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que las dificultades se acumulaban tanto que no podía superarlas?				

ANEXO 6

MODELO DE EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la "Técnica de inoculación de estrés basado en el enfoque de cognitivo conductual . La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:

Grado profesional:	Maestría ()	Doctor ()
---------------------------	--------------	------------

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

Áreas de experiencia profesional:

Institución donde labora:

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

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER INOCULACION DEL ESTRÉS

Nombre:	Técnica de Inoculación del Estrés
Autores:	Donald Meichenbaum
Beneficiarios:	Jóvenes
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La técnica de inoculación de estrés pertenece al enfoque Cognitivo Conductual. Donald Meichenbaum (1974) desarrollo la técnica de inoculación del estrés tiene como objetivo enseñar a una persona a enfrentar una situación de estrés que la incómoda al entrenar ciertas habilidades, que presentaremos más adelante. El entrenamiento para la inoculación del estrés puede verse como un método heurístico y útil para conceptualizar el estrés, los factores que pueden promover el cambio, ayudando así a diseñar tratamientos preventivos y de cambio específico (Meichenbaum, 1992).

En el EIE se pueden distinguir tres etapas que a veces se superponen: 1) fase de conceptualización, es identificar y definir la pregunta de la persona, ayudarla a comprender su naturaleza y su impacto en sus emociones y comportamiento, y determinar los objetivos del tratamiento. La comprensión de la importancia de los problemas y cómo resolverlos ha llevado esta etapa a la etapa de educación. 2) fase de adquisición y entrenamiento en habilidades, se implementó una estrategia que permitirá responder a situaciones o problemas que ocurrieron durante la primera fase, para el entrenamiento en habilidades la inoculación abarca las estrategias

cognitivas ,habilidades de afrontamiento y habilidades conductuales ; y 3) fase de aplicación de las habilidades adquiridas , esta etapa verifica si el paciente comprende y consolida la estrategia de la etapa anterior y la pone en práctica en circunstancias reales.

Dimensiones que sustenta la técnica de inoculación de estrés:

Dimensiones	Definición
Conceptualización	Identifica y define la pregunta de la persona, ayudarla a comprender su naturaleza, su impacto en sus emociones y comportamiento, y determinar los objetivos del tratamiento. La comprensión de la importancia de los problemas y cómo resolverlos ha llevado esta etapa a la etapa de educación.
Adquisición y entrenamiento de habilidades	Integración de las habilidades relativas, se trabajan estrategias de reestructuración cognitiva, técnicas de solución de problemas y practica de ejercicios de autoinstrucciones acompañadas de refuerzo positivo posterior.
Aplicación y consolidación de las habilidades adquiridas	Se expone a situaciones ansiógenas reales o imaginadas de forma gradual, poniendo en marcha todo aquello aprendido en fase de entrenamiento .Se comprueba y se valora la eficacia de la aplicación de las técnicas y se resuelven dudas o dificultades durante su ejecución.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación a usted le presento la técnica de inoculación de estrés De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de la actividad metodológica según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica. Es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

COHERENCIA La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento la actividad metodológica y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

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

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión : Conceptualización

Objetivos de la Dimensión:

Identificar el problema que presenta la persona.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Información	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar .				
	Establecimiento de rapport.				
	Brindar información a grupo de personas con el fin entender su naturaleza, efectos en sus emociones y conductas.				
	Informar acerca de la Técnica de Inoculación de estrés.				
Problema	Descripción del problema centrándose en un análisis de una situación.				

Estrategias	Explicación de las estrategias que permita comprender cómo puede afectar el estrés y que hacer frente a ello.				
	Feedback de la sesión				

- **Segunda dimensión** : Adquisición y entrenamiento de habilidades

Objetivos de la Dimensión:

Enseñar las estrategias de afrontamiento ante situaciones conflictivas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidades Cognitivas	Explicación de la duración de la sesión y de que va a trata				
	Establecimiento de rapport.				
	Estrategias de reestructuración cognitiva.				
	Técnicas de solución de problemas.				
	Consejos que pueden ayudar a sobrellevar el estrés.				
Control de activación	Entrenamiento en técnicas de relajación				
Habilidades conductuales	Maneras de manejar el estrés ante situaciones conflictivas.				

Habilidades de afrontamiento	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar.				
	Presentación de las 18 estrategias de afrontamiento agrupadas en tres estilos de afrontamiento.				
	Practicar estrategias de afrontamiento.				
	Feedback sesión				

- **Tercera dimensión** : Aplicación y consolidación de las habilidades adquiridas

Objetivos de la Dimensión:

Poner en práctica las estrategias y la utilidad e las habilidades adquiridas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
					Recomendaciones
	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar				
	Establecimiento de rapport.				
	Lluvia de ideas.				

Ensayo Imaginado	Identificar obstáculos potenciales y distanciar, u objetivar, los acontecimientos estresantes.				
	Realiza una visualización de lo más vívida posible del afrontamiento a la situación.				
	Usar las técnicas de afrontamiento y la utilidad de las habilidades adquiridas.				
Ensayo Conductual	Práctica y demostración de las habilidades conductuales.				
	Modelar respuestas de afrontamiento específicas.				
	Prevean las interacciones estresantes.				
	Ensayar desde el punto de vista de la				

	conducta las formas de afrontamiento.				
	Modelar respuestas de afrontamiento específico.				
	Análisis, respuesta y actuación ante ejemplos o situaciones e reales de situaciones conflictivas.				
	Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.				
Ensayo graduada en vivo	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar.				
	Establecimiento de rapport.				
	Lluvia de ideas.				
	Sugerencias para poner a prueba las habilidades de afrontamiento.				
	Elaboración de tareas que han sugerido.				
	Se marcan objetivos modestos				

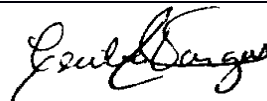
	<p>Analizar cómo han abordado una situación estresante, <u>logrando el éxito</u>.</p>				
	<p>Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.</p>				

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la "Técnica de inoculación de estrés basado en el enfoque de cognitivo conductual. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Cecilia Leonor Vargas Silva	
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (x)	Educativa ()
	Social ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica y Educativa	
Institución donde labora:	Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables- Universidad César Vallejo	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (X)	Más de 5 años ()



N° 27440 C.Ps. P.

Ps. Mg. Cecilia Leonor Vargas Silva

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la "Técnica de inoculación de estrés basado en el enfoque de cognitivo conductual". La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Tania Guadalupe Valdivia Morales

Grado profesional: Maestría (X)

Doctor ()

Área de Formación Clínica () **Educativa** ()


académica: Social () **Organizacional** (X)

Áreas de experiencia Gestión del Talento Humano y Docencia universitaria
profesional:

Institución donde labora: Universidad Privada del Norte

Tiempo de experiencia 2 a 4 años ()

profesional en el área : Más de 5 años (x)



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.13178

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la "Técnica de inoculación de estrés basado en el enfoque de cognitivo conductual". La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Gipsy Tacure Ortiz		
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()		
Área de Formación académica:	Clínica () Social ()	Educativa () Organizacional (x)	
Áreas de experiencia profesional:	15 años		
Institución donde labora:	Consultora Código Talento y Universidad Privada del Norte		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (x)		



EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la "Técnica de inoculación de estrés basado en el enfoque de cognitivo conductual". La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Linda Inés Pajares Vargas

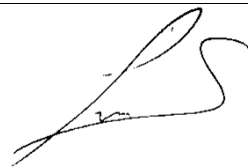
Grado profesional: Licenciada ()
Maestría ()

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

Áreas de experiencia profesional:

Institución donde labora:

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



Lic. Linda Inés Pajares

N° C.Ps. P. 299000

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la "Técnica de inoculación de estrés basado en el enfoque de cognitivo conductual". La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

6. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Yrina Roldan	
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de Formación académica:	Clínica (<input checked="" type="checkbox"/>) Social (<input type="checkbox"/>)	Educativa (<input type="checkbox"/>) Organizacional(<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Clínica – Organizacional	
Institución donde labora:	UPN – Docente y Consult.Privada	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>)	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)

RS
C.P. P. 13884
Evaluador

ANEXO 7

PROGRAMA DE INOCULACION DE ESTRÉS PARA ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCION UNIVERSITARIA

I. INFORMACION GENERAL:

Nombre de la propuesta: "Afrontando y gestionando mi estrés"

Dirigido a: Estudiantes Universitarios

Tiempo de duración: 45 minutos por sesión

Modalidad: Presencial

II. INTRODUCCION

Hoy en día se puede observar que el estrés ,es una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Siendo los estudiantes universitarios un grupo sumamente afectado, donde el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Los estudiantes universitarios no están libres a estas demandas del quehacer diario, como por ejemplo las tareas, exámenes, exposiciones, reuniones, son actos que un estudiante universitario efectua durante su etapa universitaria, no obstante, al comenzar a haber una sobrecarga de todos estos eventos, aparece el estrés, como "la respuesta del cuerpo a toda exigencia o presión", y lo más preocupante son las consecuencias que dicho fenómeno trae en la vida de los estudiantes y que repercute en distintos ámbitos, ya sea, académico, físico o psicológico.

Sarubbi De Rearte et. al. (2013)

Por otro lado, la perspectiva de las ciencias de la conducta, ha analizado al estrés, principalmente en relación con situaciones críticas que comprometen el bienestar o la supervivencia de los individuos. Sin embargo, en los últimos años, el interés se ha trasladado a otro tipo de poblaciones como, por ejemplo, a estudiantes universitarios. Por tal motivo, el ingreso en la universidad supone para los estudiantes cambios significativos, tanto vitales como académicos, propensos a desencadenar estrés e interferir en su salud, bienestar y resultados educativos (SoutoGestal, 2013).

Según un estudio realizado por el MINEDU (2019) cuyos resultados revelaron que el 85% de la comunidad universitaria presenta problemas de salud mental en la que el 82% muestra ansiedad, el 79% evidencia estrés y el 52% reacciona con violencia. De esta manera se proyecta reducir los mencionados casos y fomentar el estado de bienestar de la comunidad universitaria, principalmente con la formación de una red de soporte y acciones de articulación interna y externa.

El presente programa se realizará con el fin de brindar una nueva opción de trabajo a nivel dinámico, didáctico y significativo para la población universitaria, que les permita desarrollar herramientas personales útiles para el afrontamiento del estrés que puedan presentar en diferentes contextos.

III. OBJETIVO

GENERAL : Determinar un programa de intervención basado en el uso de la técnica de inoculación de estrés que permita a los estudiantes universitarios desarrollar estrategias, recursos y habilidades para hacer frente a situaciones de estrés en el día a día.

ESPECIFICOS :

- Obtener información acerca del desarrollo del estrés en los participantes en sus diferentes contextos para crear y facilitar el vínculo de confianza durante el desarrollo del programa.
- Gestionar estrategias comportamentales y cognitivas para afrontar el estrés durante los exámenes.
- Conocer maneras de manejar el estrés ante situaciones conflictivas, tomando medidas prácticas para controlarlo.
- Desarrollar la capacidad para ejecutar efectivamente las estrategias de afrontamiento.
- Comprender las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés en los participantes .
- Entrenar las estrategias y la utilidad de las habilidades adquiridas.
- Conocer las formas de exposición a situaciones estresoras .
- Reconocer lo aprendido durante el programa a través de experiencias verbales .y visuales con el fin de ejecutar las formas de exposición ante situaciones conflictivas.

IV. METODOLOGIA

El presente programa esta enfocado en brindar actividades dinámicas y significativas que permirte desarrollar diferentes herramientas personales útiles para incrementar el afrontamiento del estrés , de manera que , se considera un mínimo de 8 sesiones ,las cuales abordaran temas de suma importancia como : la adquisición de determinadas habilidades que le permitan tanto disminuir o anular la tensión , la activación fisiológica como eliminar las cogniciones anteriores (de carácter pesimista y negativo, frecuentemente) por aserciones más optimistas que faciliten un afrontamiento adaptativo de la situación estresante .

Se recopilaron algunos documentos informativos referentes al uso de la técnica de inoculación de estrés, donde muestra que la inoculación del estrés es un tratamiento cognitivo-conductual que emplea a la psicoeducación, técnicas de relajación, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales.

Entre ellos los trabajos de Soto et al. (2022).

En el transcurso del programa se emplearán técnicas básicas como:

- Técnica de conceptualización: Se basa en la identificación del problema, , definir la pregunta del participante, ayudar a comprender su naturaleza, el impacto que tiene en sus emociones, comportamiento y determinar las metas del programa .
 - El participante comprende la naturaleza de su respuesta a los hechos que suponen estrés. La finalidad de esta fase es que el paciente cambie su actitud cognitiva y que valore e interprete la reacción ante el estrés de una forma más realista y adaptativa.
- Técnicas de adquisición y entrenamiento de habilidades : Se implementó una estrategia que permitirá a los participantes , responder a situaciones o problemas que surgieron durante la primera fase, para el entrenamiento en habilidades ,la inoculación abarca:
 - Estrategias Cognitivas:Se propone al participante la autoinstrucción cuando se presenten cuatro situaciones, ver que del problema tiene solución, observando lo que se necesita para resolver el problema , dividiendo el problema en partes manejables para manejar una a la vez y resolver el problema con una meta.
 - Reestructuración cognitiva: Modificación de pensamientos que no son para nada adaptativos mostrándole al participantes el impacto que tienen en sus

situaciones, se le ofrece al participante una variedad de patrones de pensamientos alternativos que mejorarán su capacidad de adaptación.

- Estrategias de control de la actividad emocional: Las estrategias que se encuentra este nivel, son: la relajación, respiración profunda, o cualquiera que pueda ayudar con el control de la activación.
 - Estrategias conductuales: Técnicas de exposición, u otras técnicas que ayuden en la modificación de la conducta en cuanto a los problemas o situaciones que generen estrés al individuo.
 - Habilidades de afrontamiento paliativo: Estas habilidades intentan implementar estrategias que ayudan a los participantes, suprimir o mitigar situaciones en las que se mantienen niveles de presión constantes.
- La técnica de aplicación y consolidación de las habilidades adquiridas : Se verifica si el participante comprende y consolida la estrategia de la técnica anterior y la pone en práctica en circunstancias reales.
- El participante debe poner en práctica lo aprendido en situaciones reales. Para conseguirlo se le somete a niveles moderados y controlables de estrés (inoculación) a modo de “vacunas” conductuales. Con este procedimiento se pretende activar las estrategias aprendidas así como comprobar hasta qué punto son eficaces y si existen problemas en su puesta en práctica.

- Para lograr estos objetivos, se puede emplear una variedad de técnicas, entre las que figuran el ensayo imaginado, el ensayo conductual, la representación de papeles, el modelamiento y la práctica graduada in vivo. Las técnicas específicas pueden adaptarse a las necesidades de cada población. Consideraremos cada uno de estos procedimientos y concluiremos con una consideración sobre cómo se prepara a los participantes para las experiencias posteriores al adiestramiento.

V. ACTIVIDADES

- **Primera sesión :**
- **Nombre de la sesión :** *“Conociendo más sobre el estrés ”*
- **Descripción temática :** La base de cada trabajo de intervención, se enfoca en generar un espacio de confianza y colaboración entre los moderadores y los participantes; de manera que, se pueda obtener la información necesaria de acuerdo a la dinámica del grupo, el tipo de las relaciones establecidas, formas de conducta, pensamientos y la realidad en la que se encuentran
- **Técnica cognitiva conductual :** Técnica de conceptualización
- **Objetivo :** Obtener información acerca del desarrollo del estrés en los participantes en sus diferentes contextos para crear y facilitar el vínculo de confianza durante el desarrollo del programa.
- **Propósito :** Establecer un ambiente de confianza con predisposición a la participación de los estudiantes para lograr adquirir la información necesaria acerca del grupo de estudiantes y las situaciones inconclusas referentes al estrés.
- **Tiempo :** 45 min
- **Materiales :** Ppt – información acerca del tema

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se les explicará a los participantes el desarrollo previo a la sesión; de manera que, se de forma más ordenada.

Se le explicada el objetivo de la sesión y se proporciona información acerca del estrés .

“El estrés es un término que se usa frecuentemente para explicar problemas de salud: "está estresado, por eso se siente así" suele decirse. Y efectivamente, el estrés no solo afecta nuestra calidad de vida, sino que es el detonante de muchas enfermedades. El estrés es una respuesta de su cuerpo al cambio. Pero es algo muy individual. Una situación que para una persona es muy estresante para otra puede ser indiferente.”

A partir de ello , se les pedirá a los participantes que se formen en grupo , donde cada uno de ellos comentara acerca de una situación estresante que le ha pasado durante la semana .

Se plantearán las preguntas:

¿Por qué consideras que esta situación es muy estresante para ti ?

¿Cómo afecta esta situación en nuestra vida ?

¿Qué piensas respecto a ello?

❖ Desarrollo:

En este apartado, se les pide a los participante mucha atención , donde se hablara acerca de la técnica de inoculación de estrés y de como controlar el estrés :

“La inoculación del estrés es enseñar a una persona cómo lidiar con una situación estresante perfeccionando algunas de las habilidades que discutiremos más adelante”.

¿Cómo controlar el estrés?

Controlar mejor sus emociones puede ayudarle, no sólo en su calidad de vida sino, además, a tener un corazón más sano. Algunas personas, cuando se sienten presionadas por una situación, comienzan a fumar, fuman más, comer en exceso, aumenta su tensión nerviosa, lo que influye en su presión arterial - y eso ayuda a que se desencadenen fenómenos que pueden perjudicar seriamente su salud.

Encontrar formas más satisfactorias de responder a las presiones le va a ayudar a evitar enfermarse. Fijarse metas que uno puede cumplir y estar satisfecho con lo que se va logrando en la vida, aumenta la conformidad con nosotros mismos y nuestra sensación de bienestar.

Estas son algunas buenas formas de hacerlo:

- Pase 15-20 minutos por día, sentado, tranquilo, respirando profundamente y pensando en una imagen relajante.
- Trate de aprender a aceptar las cosas que usted no puede cambiar. Usted no tiene que solucionar todos los problemas de la vida. En cada problema aprenda a ver la parte buena y la parte mala.
- Sea positivo: el negativismo no sólo no lo ayuda a resolver los problemas sino que además enferma.

- Haga actividad física regularmente. Haga algo que disfrute: caminar, nadar, andar en bicicleta o trotar. Sacando la tensión de su cuerpo se va a sentir mucho mejor. Limite el alcohol y no fume.
- Preocúpese de su "socialización", no se aíse. Sentirse útil hacia los demás ayuda siempre.

❖ **Final:**

Al finalizar, se les pedirá a los participantes como actividad se les pide a los participantes que para el próximo día traigan anotadas todas las situaciones problemáticas que les ocurran, al menos una diaria).

Segunda sesión :

- **Nombre de la sesión :** “*Conociendo mis situaciones estresantes* ”
- **Descripción temática :** La base de cada trabajo de intervención, se enfoca en generar un espacio de confianza y colaboración entre los moderadores y los participantes; de manera que, se pueda obtener la información necesaria de acuerdo a la dinámica del grupo, el tipo de las relaciones establecidas, formas de conducta, pensamientos y la realidad en la que se encuentran
- **Técnica cognitiva conductual :** Técnica de conceptualización
- **Objetivo :** Gestionar estrategias comportamentales y cognitivas para afrontar el estrés durante los exámenes.
- **Propósito :** Establecer un ambiente de confianza con predisposición a la participación de los estudiantes para lograr adquirir la información necesaria acerca de las estrategias comportamentales y cognitivas frente a las situaciones de estrés.
- **Tiempo :** 45 min
- **Materiales :** Ppt , cartelitos de papel , tatamis , información acerca del tema.

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se les explicará a los participantes el desarrollo previo a la sesión; de manera que, se de forma más ordenada.

Se le explicada el objetivo de la sesión .

Se dialoga sobre la actividad que se dejó en la sesión anterior.

Nuestro nivel de activación puede determinar el rendimiento en cualquier actividad que realicemos, especialmente en un examen.

Muchos universitarios son capaces de controlar su estrés ante los exámenes, o incluso se benefician de él al proporcionarles un empujón para empezar a estudiar.

No obstante, muchos otros alumnos no poseen esa capacidad de gestionar el estrés adecuadamente, por lo que se generan síntomas de ansiedad que producen una pérdida de la capacidad para concentrarse, insomnio o incluso "bloquearse" en el mismo examen o "quedarse en blanco".

❖ **Desarrollo :**

Se les explicará a los participantes las instrucciones de cómo es que se va a desarrollar dicha sesión. Primero se colocarán en media luna todos los participantes y se comenzará con la lluvia de ideas en donde, se les preguntará que aspectos pueden estar asociados a situaciones de estrés o en este caso cuando se rinde un examen .

Después de ello, en la pizarra se encontrarán varios cartelitos donde habrá información acerca de las técnicas para gestionar el estrés durante los exámenes , que son :El control de la respiración ,relajación progresiva y el entrenamiento autógeno .

Control de la respiración: *El estudiante debe estar situado en un lugar cómodo y sentado. Una vez que haya aprendido el procedimiento y lo lleve a cabo con soltura puede realizarlo en cualquier situación (en el mismo examen si es preciso).*

En primer lugar, el estudiante respirará e identificará su propia respiración sin modificarla, focalizando toda la atención en la respiración.

En segundo lugar, deberá dirigir el aire inspirado a la parte baja de sus pulmones, y para comprobar que lo hace bien ha de colocar una mano en la parte baja del vientre. Si la mano sube con cada inspiración es que estás llevando correctamente el aire a la parte baja. Posteriormente deberás dirigir el aire a la parte media de los pulmones y finalmente llevarlo a la zona alta (pecho).

Una vez que se ha aprendido a llevar el aire a las diferentes partes de los pulmones se realiza el ciclo de forma completa y continua, es decir, inspirar, llevar el aire a la zona baja, continuar la inspiración y llevar el aire a la zonas media y alta de los pulmones. Las inspiraciones deben ser pausadas y en la transición entre la inspiración y la espiración retener el aire unos tres o cuatro segundos. Este ejercicio se puede realizar tanto tiempo como la persona considere que necesita para reducir su nivel de activación.

La relajación muscular progresiva, *básicamente consiste en tensar los diferentes músculos del cuerpo durante unos diez segundos para después relajarlos durante aproximadamente 30 segundos.*

Los participantes , deben realizar este ejercicio , donde la posición que debe adquirirse durante el ejercicio es sentada, espalda erguida y manos sobre los cuádriceps. La tensión y relajación puede realizarse en todas las partes del cuerpo, incluidos los músculos de la cara, extremidades, etc.

Entrenamiento autógeno, es un ejercicio que trata de inducir estados de relajación a través de sugerencias, induciendo sensaciones de calor, frío, pesadez en diferentes partes del cuerpo...

No sería demasiado útil escribir aquí los diferentes pasos a seguir durante el entrenamiento autógeno ya que es mucho más efectivo escuchar cómo una voz humana va dictando los distintos pasos a seguir.

❖ **Final:**

Al finalizar se realiza una retroalimentación sobre la sesión realizada, se les indicia a los participantes poner en práctica unas de las técnicas explicadas para que ayuden a gestionar mejor la ansiedad y el estrés ante cualquier situación.

Tercera sesión :

- **Nombre de la sesión :** : *“Como sobrellevar mis situaciones de estrés ”*
- **Descripción temática :** La base de cada trabajo de intervención, se enfoca en generar un espacio de confianza y colaboración entre los moderadores y los participantes; de manera que, se pueda obtener la información necesaria de acuerdo a la dinámica del grupo, el tipo de las relaciones establecidas, formas de conducta, pensamientos y la realidad en la que se encuentran.
- **Técnica cognitiva conductual :** Técnica de adquisición y entrenamiento de habilidades
- **Objetivo :** Conocer maneras de manejar el estrés ante situaciones conflictivas tomando medidas prácticas para controlarlo.
- **Propósito :** Establecer un ambiente de confianza con predisposición a la participación de los estudiantes para lograr adquirir la información necesaria acerca de las estrategias comportamentales y cognitivas frente a las situaciones de estrés.
- **Tiempo :** 45 min
- **Materiales :** Ppt , información acerca del tema.

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se les explicará a los participantes el desarrollo previo a la sesión; de manera que, se de forma más ordenada.

Se le explicada el objetivo de la sesión .

❖ **Desarrollo :**

Se le da conocer a los participantes un listado de maneras de manejar el estrés ante situaciones conflictivas. Los siguientes son algunos consejos que pueden ayudar a sobrellevar el estrés:

- Sea observador. Sepa reconocer las señales sobre cómo usted responde al estrés, como dificultad para dormir, aumento del consumo de alcohol y otras sustancias ilícitas, enfadarse fácilmente, sentirse deprimido y tener poca energía.
- Haga ejercicio de manera regular. Una caminata diaria de tan solo 30 minutos puede ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud.
- Pruebe una actividad relajante. Averigüe sobre programas de relajación o bienestar que talvez incorporen meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe horarios regulares para estas y otras actividades saludables y relajantes.
- Establezca objetivos y prioridades. Decida qué debe hacer y qué puede esperar hasta más tarde, y aprenda a decir no a las tareas nuevas si le están imponiendo una sobrecarga de trabajo. Tenga en cuenta lo que ha logrado al final del día, no lo que no ha podido hacer.
- Manténgase conectado. Usted no está solo. Manténgase en contacto con personas que pueden ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica. Para reducir el estrés, pida ayuda a amigos, familiares y organizaciones comunitarias o religiosas.

❖ **Final:**

Al finalizar ,después de haber brindado algunos consejos que pueden ayudar a sobrellevar el estrés, los participantes deben escoger uno de ellos y ponerlo en práctica , demostrando en la siguiente sesión la evidencia.

Cuarta sesión :

- **Nombre de la sesión :** *“Conociendo las estrategias de afrontamiento”*
- **Descripción temática :** La base de cada trabajo de intervención, se enfoca en generar un espacio de confianza y colaboración entre los moderadores y los participantes; de manera que, se pueda obtener la información necesaria de acuerdo con la dinámica del grupo, el tipo de las relaciones establecidas, formas de conducta, pensamientos y la realidad en la que se encuentran
- **Técnica cognitiva conductual :** Técnica de adquisición y entrenamiento de habilidades
- **Objetivo :** Desarrollar la capacidad para ejecutar efectivamente las estrategias de afrontamiento. **Propósito :** Establecer un ambiente de confianza con predisposición a la participación de los estudiantes para lograr adquirir la información necesaria acerca de las estrategias de afrontamiento.
- **Tiempo :** 45 min
- **Materiales :** Ppt , información acerca del tema.

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se les explicará a los participantes el desarrollo previo a la sesión; de manera que, se de forma más ordenada.

Se le explicada el objetivo de la sesión .

❖ **Desarrollo:**

A continuación se le presentara a los participantes las 18 estrategias de afrontamiento ,donde cada una se de ella será aplicada con un ejemplo por cada participante , agrupadas en tres estilos de afrontamiento :

1. Concentrarse en resolver el problema (es una estrategia dirigida a resolver el problema estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones .Ejemplo: “Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades”.
2. Esforzarse y tener éxito (es la estrategia que comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación. Ejemplo: “Trabajar intensamente”.)
3. Invertir en amigos íntimos (se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas. Ejemplo: “Pasar más tiempo con la persona con quien suelo salir.”)
4. Buscar pertenencia (indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que los otros piensan. Ejemplo: “Mejorar mi relación con los demás”.)
5. Fijarse en lo positivo (indica una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado de las cosas y considerarse afortunado. Ejemplo: “Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas”.

6. Buscar diversiones relajantes (se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y relajantes. Ejemplo: "Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento musical.")
7. Distracción física (se refiere a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma .Ejemplo: "Hago ejercicios físicos para distraerme.")
8. Buscar apoyo social (consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Ejemplo: "Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir adelante.")
9. Buscar apoyo profesional (es la estrategia consistente en buscar la opinión de un profesional .Ejemplo: "Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo".)

❖ **Final:**

Al finalizar , los participantes tendrán que hacer una retroalimentación sobre la sesión realizada.

Quinta sesión :

- **Nombre de la sesión :** *“Entrenando las estrategias de afrontamiento”*
- **Descripción temática :** La base de cada trabajo de intervención, se enfoca en generar un espacio de confianza y colaboración entre los moderadores y los participantes; de manera que, se pueda obtener la información necesaria de acuerdo a la dinámica del grupo, el tipo de las relaciones establecidas, formas de conducta, pensamientos y la realidad en la que se encuentran
- **Técnica cognitiva conductual :** Técnica de adquisición y entrenamiento de habilidades
- **Objetivo :** Entrenar las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés en los participantes .
- **Propósito :** Establecer un ambiente de confianza con predisposición a la participación de los estudiantes para lograr adquirir la información necesaria acerca de las estrategias de afrontamiento.
- **Tiempo :** 45 min
- **Materiales :** Ppt , información acerca del tema.

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se les explicará a los participantes el desarrollo previo a la sesión; de manera que, se de forma más ordenada.

Se le explicada el objetivo de la sesión .

❖ **Desarrollo:**

A continuación se le presentara las estrategias de afrontamiento ,donde cada una se de ella será aplicada con un ejemplo por cada participante :

10. Acción Social (consiste en dejar que otros conozcan cuál es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos. Ejemplo: “Unirme a gente que tiene el mismo problema que yo”.)
11. Buscar apoyo espiritual (refleja una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ejemplo: “Dejar que Dios se ocupe de mi problema”.)
12. Preocuparse (se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos que indican temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura. Ejemplo: “Preocuparme por lo que está pasando”.)
13. Hacerse ilusiones (es la estrategia basada en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa que todo tendrá un final feliz. Ejemplo: “Esperar a que ocurra algo por ti”.)
14. Falta de afrontamiento (refleja la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos .Ejemplo: “No tengo forma de afrontar la situación.”)

15. Ignorar el problema (refleja un esfuerzo consciente por negar el problema o desatenderse de él. Ejemplo: "Saco el problema de mi mente.")
16. Autoinculparse (incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas. Ejemplo: "Me considero culpable de los problemas que me afectan.")
17. Reducción de la tensión (refleja un intento por sentirse mejor y relajar la tensión. Ejemplo: "Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas".)
18. Reservarlo para sí (refleja que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas. Ejemplo: "Guardar mis sentimientos para mí solo)

❖ **Final:**

Al finalizar , los participantes tendrán que hacer una retroalimentación sobre la sesión realizada.

Sexta sesión :

- **Nombre de la sesión :** *“Demostrando mis habilidades antes mis problemas ”*
- **Descripción temática :** La base de cada trabajo de intervención, se enfoca en generar un espacio de confianza y colaboración entre los moderadores y los participantes; de manera que, se pueda obtener la información necesaria de acuerdo con la dinámica del grupo, el tipo de las relaciones establecidas, formas de conducta, pensamientos y la realidad
- en la que se encuentran
- **Técnica cognitiva conductual :** Técnica de adquisición y entrenamiento de habilidades
- **Objetivo :** Comprender las estrategias y la utilidad de las habilidades adquiridas durante el desarrollo del programa.
- **Propósito :** Establecer un ambiente de confianza con predisposición a la participación de los estudiantes para lograr adquirir la información necesaria acerca de las estrategias y de las habilidades que hemos aprendido durante las sesiones anteriores.
- **Tiempo :** 45 min
- **Materiales :** Ppt , carteles , tatami , información acerca del tema.

❖ Inicio:

Al iniciar, se les explicará a los participantes el desarrollo previo a la sesión; de manera que, se de forma más ordenada.

Se le explicada el objetivo de la sesión .

❖ Desarrollo :

En este apartado ,se le explica al los participantes acerca de :

“Las técnicas de relajación pueden reducir los síntomas del estrés y ayudarte a disfrutar de una mejor calidad de vida, en especial, si padeces una enfermedad. Explora las técnicas de relajación que puedes hacer por tu cuenta”.

Se les muestra a los participantes en cartelitos los beneficios de practicar técnicas de relajación, como los siguientes:

- Disminución de la frecuencia cardíaca
- Disminución de la presión arterial
- Disminución de la frecuencia respiratoria
- Mejora de la digestión
- Mantenimiento de niveles de azúcar en sangre normales
- Disminución de la actividad de las hormonas del estrés
- Aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales
- Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico
- Mejora de la concentración y el estado de ánimo
- Mejora de la calidad del sueño
- Disminución de la fatiga
- Disminución de la ira y la frustración

- Aumento de la confianza para lidiar con problemas

Tipos de técnicas de relajación

En general, las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo. No importa que técnica de relajación elijas. Lo que importa es que trates de practicar las técnicas de relajación con regularidad para aprovechar los beneficios.

A continuación, te presentamos algunos tipos de técnicas de relajación:

Relajación autógena.

Los estudiantes pueden repites palabras o recomendaciones en su mente que puedan ayudar a relajarse y a reducir la tensión muscular. Por ejemplo, puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.

Relajación muscular progresiva

En esta técnica de relajación, los participantes comienzan por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y se continua gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. También se puede comenzar por la cabeza y el cuello y continuar el trabajo hacia abajo, hacia los dedos de los pies. Tiene que contraer los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relájalos durante 30 segundos, y repite. Esto ayudara a centrarse en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular.

Visualización

En esta técnica de relajación, los participantes intentan incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto. Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo.

Se le recomienda a los participantes cerrar los ojos, sentarse en el tatami, aflojar la ropa ajustada y concentrarse en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.

Después de haber practicado algunas de las técnicas, se le da conocer a los participantes que existen otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

Respiración profunda

- Masajes
- Meditación
- Taichí
- Yoga
- Musicoterapia o terapia de arte

❖ **Final:**

Al finalizar se les recuerda a los participantes algunos tips :

Las técnicas de relajación son habilidades ,al igual que sucede con cualquier habilidad, la capacidad para relajarse mejorará con la práctica.

Sé paciente contigo mismo, no dejes que el esfuerzo que haces para practicar las técnicas de relajación se convierta en otro factor de estrés.

Si una técnica de relajación no funciona, se puede probar otra.

Poner en prácticas las técnicas de relajación y en la siguiente sesión contar la experiencia.

Séptima sesión :

Nombre de la sesión : *“Conociendo las formas de exposición a situaciones conflictivas”*

Descripción temática : La base de cada trabajo de intervención, se enfoca en generar un espacio de confianza y colaboración entre los moderadores y los participantes; de manera que, se pueda obtener la información necesaria de acuerdo a la dinámica del grupo, el tipo de las relaciones establecidas, formas de conducta, pensamientos y la realidad en la que se encuentran.

Técnica cognitiva conductual : Técnica de aplicación y consolidación de las habilidades adquiridas.

Objetivo : Conocer las formas de exposición a situaciones conflictivas .

Propósito : Establecer un ambiente de confianza con predisposición a la participación de los estudiantes para lograr adquirir la información necesaria acerca de las formas de exposición a situaciones conflictivas

Tiempo : 45 min

Materiales : Ppt- información acerca del tema , tatami.

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se les explicará a los participantes el desarrollo previo a la sesión; de manera que, se de forma más ordenada.

Se le explicada el objetivo de la sesión .

❖ **Desarrollo :**

Se enseña a los participantes a formular planes de actuación en las distintas situaciones problemáticas.

Las formas de exposición a situaciones estresoras y se pone en práctica :

Utilización de modelos

Se le brinda a los participantes , lecturas , historias o videos ; donde tienen que analizar las situaciones y poner en marcha las habilidades requeridas con mayor efectividad.

Ensayo Conductual

En esta forma de exposición se le indica a los participantes , que sean capaces de practicar y demostrar sus habilidades conductuales en la sesión . Pueden incluir habilidades de comunicación, movilización de apoyos sociales, y control de la cólera.

Los participantes prevean las interacciones estresantes y ensayen desde el punto de vista de la conducta las formas de afrontamiento.

Ensayo imaginado

En este ejercicio , los participantes imaginan toda una situación problemática y las habilidades de afrontamiento durante la misma. Se trata de una oportunidad para repetir interiormente todo el plan de afrontamiento. Conviene asegurarse de que los participantes sean capaces de imaginar éste tipo de ensayos, antes de pedirles una ejecución real.

❖ **Final :**

Al finalizar la sesión , se brinda una serie de preguntas donde puedan demostrar lo aprendido en la sesión.

También se le brinda a los participantes algunos tips a realizar durante la semana

Si tienen un día lleno de tensión, regálate pequeños momentos que te proporcionen placer, como :

- Un baño de burbujas
- leer un libro
- ir al cine

De esta forma relajas tu mente y cuerpo, notarás que te sentirás con más energía para poder afrontar las situaciones problemáticas.

Octava sesión :

Nombre de la sesión : *“Haz de ti una prioridad ”*

Descripción temática : La base de cada trabajo de intervención, se enfoca en generar un espacio de confianza y colaboración entre los moderadores y los participantes; de manera que, se pueda obtener la información necesaria de acuerdo a la dinámica del grupo, el tipo de las relaciones establecidas, formas de conducta, pensamientos y la realidad en la que se encuentran

Técnica cognitiva conductual : Técnica de adquisición y entrenamiento de habilidades.

Objetivo : Reconocer lo aprendido durante el programa a través de experiencias verbales y visuales con el fin de ejecutar las formas de exposición ante situaciones conflictivas.

Propósito : Establecer un ambiente de confianza con predisposición a la participación de los estudiantes para lograr adquirir la información necesaria acerca de las formas de exposición a situaciones conflictivas

Tiempo : 45 min

Materiales : Ppt -información acerca del tema.

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se les explicará a los participantes el desarrollo previo a la sesión; de manera que, se de forma más ordenada.

Se le explicada el objetivo de la última sesión del programa .

❖ **Desarrollo :**

Se continúa con la práctica a situaciones estresoras

Juego de roles

Los participantes inician los primeros ensayos de afrontamiento de situaciones problemáticas. Todos los participantes del grupo se benefician, ya que, unos practican directamente sus habilidades, mientras que otros observan modelos adecuados, y pueden emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback a los primeros.

Exposición en vivo

En esta exposición se necesita que los participantes tengan la necesidad de mantener una graduación de las situaciones.

El modelador ha de preguntar a los participantes, cuáles son sus sugerencias para poner a prueba sus habilidades de afrontamiento. Aquellas sugerencias mencionadas los participantes llevan a cabo las tareas para hacer en casa si ellos mismos las han sugerido.

Es necesario aprovechar las opiniones participantes sobre la realización de cada ejercicio, se pide a los participantes que anote por escrito las tareas para hacer en casa que está de acuerdo en realizar.

Al terminar el feedback , se lleva a cabo un examen minucioso de comprensión y se toman en consideración las posibles dificultades:

El modelador debe revisar a conciencia con los participantes el resultado de esas tareas, haciéndole ver la importancia asignada a tales esfuerzos. Si los participantes no realizan la tarea, se tiene que considerar los motivos, en colaboración con el participante . El modelador ha de asegurarse de que los participantes sólo se marquen objetivos modestos

❖ **Final:**

Al finalizar la actividad, se le pedirá a los participantes formarse en grupos ,contar cual fue su mejor momento durante todas las sesiones realizadas y cuál fue el más difícil de afrontar. Se hablara de ello en pequeños círculos de dialogo.