



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA
MODALIDAD DE ESTUDIOS: PRESENCIAL**

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención
del Título de Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional

TEMA:

“LOS NIVELES DE ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DEL PERSONAL DE ASPIRANTES A SOLDADOS, DE LA
ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOLDADOS DEL EJÉRCITO ECUATORIANO,
EN LA CIUDAD DE AMBATO”.

AUTORA: LIDIA MARIBEL ABRIL MARTÍNEZ

TUTOR: PSIC. EDU. Mg. CÉSAR OSWALDO YAMBERLÁ GONZÁLEZ

**Ambato – Ecuador
2012**

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA

Yo Psic. Edu. César O. Yamberlá CC. 180288499-7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “LOS NIVELES DE ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL PERSONAL DE ASPIRANTES A SOLDADOS, DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOLDADOS DEL EJÉRCITO ECUATORIANO, EN LA CIUDAD DE AMBATO”, presentado por la egresada Lidia Maribel Abril Martínez, considero que dicho informe investigativo , reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo .

TUTOR

CÉSAR OSWALDO YAMBERLÁ GONZÁLEZ

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien basando en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Ambato, 16 de Abril de 2012.

Abril Martínez Lidia Maribel

C.C: 180433210-2

AUTORA

Cesión de Derechos de Autor

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema “Los niveles de estrés y su incidencia en el rendimiento académico del personal de aspirantes a soldados, de la Escuela de Formación de soldados del Ejército Ecuatoriano, en la ciudad de Ambato”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autora y no se utilice con fines de lucro.

Ambato,16 de Abril de 2012.

Abril Martínez Lidia Maribel

C.C: 180433210-2

AUTORA

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS NIVELES DE ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL PERSONAL DE ASPIRANTES A SOLDADOS, DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOLDADOS DEL EJÉRCITO ECUATORIANO, EN LA CIUDAD DE AMBATO” presentada por la Srta.: Lidia Maribel Abril Martínez egresada de la carrera de Psicología Educativa promoción: 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Dra. Carmita del Rocío Núñez López
MIEMBRO

Psc. Edu. Paulina Margarita Ruiz López
MIEMBRO

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a todos aquellos quienes han sido un apoyo importante en mi formación, a mi familia por confiar en mi capacidad y deseo de superación para lograr ser una profesional de éxito, entre ellos mi madre, quien ha sido un soporte esencial y la luz de mi vida, mi hermano Juan Carlos, mis hermanas y mi padre desde el cielo quien con su espíritu me ha sabido guiar y fortalecerme en todos los momentos difíciles en el largo camino de mi carrera.

Además este trabajo lo obsequio al Padre Medardo Silva, quien ha sido una persona muy importante en todo el trayecto de mi carrera, ha sido mi guía espiritual y me ha apoyado en los momentos más difíciles, por sobre todo me ha dado ánimo y fortaleza para seguir adelante. A todos gracias por el apoyo brindado.

Maribel Abril

AGRADECIMIENTO

A Dios porque me ha ayudado a terminar con éxito mi carrera profesional, a mis maestros que supieron instruirme no solo en el ámbito académico sino también en lo humano y espiritual

A la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano quienes me abrieron las puertas de su Institución para realizar la investigación y así poder culminar exitosamente mi trabajo de fin de carrera de manera particular a la Dra. Lucia Campoverde Psicóloga Educativa de esta institución, y a todos quienes conforman el departamento de Evaluación por su apoyo y ayuda incondicional.

A mí distinguido tutor Psic. Edu. César O. Yamberlá quien con sus vastos conocimientos ha sabido guiar y orientar acertadamente el trabajo de investigación.

Maribel Abril

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CONTENIDOS	PÁG
Portada	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría del Trabajo	iii
Cesión de Derechos	iv
Aprobación de Tribunal	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general de contenidos	viii
Índice de cuadros e ilustraciones	xii
Resumen Ejecutivo	xiv
Introducción	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	3
Tema de Investigación	3
Planteamiento del Problema	3
Contextualización	3
Análisis Crítico	6
Prognosis	8
Formulación del Problema	9
Preguntas Directrices	9
Delimitación del objeto de investigación	10
Justificación	10
Objetivos	12
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	13
Antecedentes investigativos	13
Fundamentación filosófica	16

Fundamentación sociológica	16
Fundamentación axiológica	17
Fundamentación psicológica	18
Fundamentación legal	19
Categorías fundamentales	23
Niveles de estrés	25
El estrés	28
Reacciones físicas del estrés	31
Síntomas psicológicos del estrés	31
Síntomas comportamentales	32
Causas del estrés	32
Manifestaciones del estrés	33
Estrés académico	35
Rendimiento académico	37
Disminución del rendimiento académico	38
Enfoque técnico acerca del rendimiento académico	39
Características del rendimiento académico	42
Sistema de evaluación de la ESFORSE	42
Proceso enseñanza- aprendizaje	44
Enseñanza	44
Aprendizaje	45
Educación	46
Educación militar en el Ejército Ecuatoriano	47
Hipótesis	48
Variables	48
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA	49
Enfoque	49
Modalidad Básica de la Investigación	49
Nivel o tipo de investigación	50

Población y muestra	50
Operacionalización de variables	52
Variable independiente	52
Variable dependiente	53
Plan de recolección de información	54
Plan de procesamiento de información	55
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	56
Encuesta dirigida a los aspirantes	56
Encuesta dirigida a los docentes	65
Verificación de hipótesis	77
Especificación de lo estadístico	78
Descripción del test	81
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	84
Conclusiones	84
Recomendaciones	85
CAPÍTULO VI	
PROPUESTA	86
Datos Informativos	86
Antecedentes de la Propuesta	87
Justificación	88
Objetivos	89
Análisis de Factibilidad	90
Fundamentación Científico Técnica	93
Qué es un curso taller	93
Planificación de un taller	93
Técnicas cognitivas	94

Modelo Operativo	-----	104
Planificación del curso-taller	-----	116

Plan de monitoreo y evaluación de propuesta	107
MATERIALES DE REFERENCIA	-----	
Bibliografía	-----	108
Linkografía	-----	110

ANEXOS	-----	111
Encuesta del estrés a los aspirantes de la ESFORSE	-----	
Encuesta del estrés a los docentes de la ESFORSE	-----	112
Test estrés	-----	113
Fotografías encuesta	-----	120
Fotografías propuesta	-----	123

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Nº	DESCRIPCIÓN	PÁG
1	Árbol de problemas	7
2	Jerarquización de categorías	24
3	Constelación de ideas	25
4	Población	51
5	Muestra de la población	52
6	Operacionalización Variable Independiente	53
7	Operacionalización Variable Dependiente	54
8	Plan de recolección de información	55
	ENCUESTA APLICADA A LOS ASPIRANTES	57
9	Pregunta 1: Te sientes estresado cuando tienes evaluaciones	57
10	Pregunta 2: Has sentido incapacidad para relajarte cuando estabas preocupado	58
11	Pregunta 3: Has tenido problemas de concentración	59
12	Pregunta 4: Cuando te sientes estresado tienes desgano para realizar actividades	60
13	Pregunta 5: Conoces cuáles son los niveles de estrés	61
14	Pregunta 6: Crees que los altos niveles de estrés tienen influencia en el rendimiento	62
15	Pregunta 7: Cree usted que mediante un curso taller sobre técnicas cognitivas se puede mitigar el estrés y mejorar el rendimiento académico	63
16	Pregunta 8: Su rendimiento académico es satisfactorio	64
17	Pregunta 9: Cuando tienes sobrecarga de tareas, logras cumplir con todas para tener buen rendimiento	65
18	Pregunta 10: Su rendimiento académico baja cuando tienes tiempo limitado para realizar tareas	66

Encuesta dirigida a los Docentes		
19	¿Cree que los aspirantes se estresan cuando tienen evaluaciones?	67
20	¿Cree que los aspirantes sienten incapacidad para relajarse?	68
21	¿Cree que sus alumnos tienen problemas de concentración?	69
22	¿Cree que el aspirante cuando está preocupado tiene desganado para cumplir alguna tarea?	70
23	¿Cree que los aspirantes conocen sobre los niveles de estrés?	71
24	¿Cree que los niveles altos de estrés afectan al rendimiento académico de los aspirantes?	72
25	¿Cree que mediante un curso-taller sobre técnicas cognitivas, se puede mitigar el estrés y mejorar el rendimiento?	73
26	¿Cree que el aspirante tiene un rendimiento académico satisfactorio?	74
27	¿Cree que cuando tienen sobrecarga de tareas, los aspirantes logran cumplir, para tener buen rendimiento?	75
28	¿Cree que el rendimiento académico de los aspirantes baja cuando tienen tiempo limitado para realizar tareas?	76
29	Muestra de estudiantes para el análisis estadístico	77
30	Cuadro de contingencias y frecuencias esperadas	78
31	Cuadro de cálculo de X ² T	79
32	Cuadro de cálculo de X ² C	80

RESUMEN EJECUTIVO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE: PSICOLOGÍA EDUCATIVA

“LOS NIVELES DE ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL PERSONAL DE ASPIRANTES A SOLDADOS, DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOLDADOS DEL EJÉRCITO ECUATORIANO, EN LA CIUDAD DE AMBATO”.

AUTORA: LIDIA MARIBEL ABRIL MARTÍNEZ

TUTOR: PSIC. EDU. CÉSAR O. YAMBERLÁ

El presente trabajo es de carácter psicopedagógico, se ha desarrollado con el fin de atender a todos los problemas académicos y psicológicos que presentan los individuos que desempeñan el rol de aspirantes a soldados en la ESFORSE ya que por la permanente y sacrificada actividad, ya sea física o académica ninguno de ellos ni nadie se había interesado en investigar la base en su rendimiento académico militar.

En este marco psicopedagógico, los **niveles de estrés, físicos, comportamentales** y psicológicos el estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de **afrontamiento**. Pero además de

diagnosticar la realidad psíquica y académica del aspirante a soldado, también mediante la **creatividad** se ha establecido un modelo para la identificación que nos lleva implícitamente a plantear un modelo para reducir los niveles de estrés con **técnicas cognitivas** para por lo menos **motivar** en parte al aspirante, y se eleve su **rendimiento académico**, a fin de contribuir de forma profunda a una educación de calidad basada en **valores y principios** y a la formación de los futuros soldados de bien protagonistas del desarrollo **socio cultural** y económico de este instituto y de la patria misma.

Todo lo anteriormente expuesto es fruto de la búsqueda de un tema novedoso, de metodología creativa y propia, de búsqueda de conclusiones valederas que culminen en una propuesta consistente a fin de contribuir a la reducción del impacto de los de los niveles de estrés para mejorar el rendimiento en el personal de aspirantes a soldados de la ESFORSE.

Palabras claves

Estrés

Físico

Comportamentales

Afrontamiento

Creatividad

Técnicas cognitivas

Rendimiento Académico

Valores

Principios

Socio-cultural

INTRODUCCIÓN

Este trabajo contiene seis capítulos en los cuales se ha recogido información relevante y profunda sobre temas y aspectos de gran importancia en el quehacer educativo, los cuales luego de ser estudiados, analizados e interpretados me ha permitido llegar a una solución no definitiva pero si significativa, ya que identificado los problemas y preocupaciones del aspirante a soldado de la ESFORSE, se ha podido identificar una realidad poco conocida pero determinante en su desempeño académico militar.

Por tanto en este trabajo investigativo se ha encontrado de forma sencilla y creativa y mediante la psicología y otras disciplinas una forma de intervenir en el buen desempeño académico militar de los aspirantes para lograr cambios significativos tanto personalmente como para la sociedad misma.

El Capítulo I contiene: El tema de investigación, el planteamiento del Problema, la contextualización, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, las interrogantes y la delimitación del objeto de investigación, además de la justificación y los objetivos.

El Capítulo II se refiere al Marco Teórico, con sus respectivas fundamentaciones filosóficas filosófica y legal, sus categorías fundamentales que son la base de este trabajo de investigación apoyado en la hipótesis planteada y el señalamiento de las variables correspondientes.

El Capítulo III, el Marco Metodológico comprende la modalidad y tipo de estudio que se efectuó, así como la población de estudio, la

Operacionalización de las variables y los planes de recolección y procesamiento de la información

El Capítulo IV abarca el análisis e interpretación de resultados obtenidos en la investigación de forma contrastada y finalmente la verificación de la hipótesis mediante la estadística pertinente.

En el Capítulo V se reflejan las conclusiones y recomendaciones necesarias para proponer una solución al problema tratado en la investigación.

En el Capítulo VI está la parte esencial y culminante de este trabajo y se resume en la Propuesta de diseñar e implementar en base al modelo desarrollado en este mismo trabajo instrumentos de diagnóstico y estrategias para reducir los niveles de estrés mediante diferentes técnicas cognitivas, como la solución de problemas, inoculación del estrés, entre otras.

Esta propuesta cuenta con datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación científica, modelo operativo, administración y finaliza con la evaluación de la propuesta.

Que este trabajo investigativo y su contenido contribuya como un aporte valioso al rendimiento académico militar de los aspirantes a soldados de la ESFORSE ya que está enfocado de forma indirecta a la superación académica, pues reduciendo los niveles de estrés se logrará cambios donde él mismo sea partícipe y sea capaz de transformar la historia del Ejército Ecuatoriano y de todo el país.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- EL TEMA

“Los niveles de estrés y su incidencia en el rendimiento académico del personal de Aspirantes a Soldados, de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano, en la ciudad de Ambato”

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1.- Contextualización

A nivel de todo el mundo el estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación.

Nuestra sociedad actual está expuesta a altos niveles de estrés. Es normal que en fechas de mucha carga académica algunos estudiantes se sientan más cansados que de costumbre, unos de ellos más irritables, otros tienen fuertes dolores de cabeza y algunos, muchas veces piensan acerca del exceso de actividades diarias.

El estrés es uno de los diferentes síndromes que afecta a órganos y funciones de todo el organismo, y puede venir acompañado de varios síntomas como son; depresión, ansiedad, dolor de cabeza, insomnio, éste puede convertirse en un enemigo mortal cuando se extiende con el tiempo para muchos se da por presión por parte de los docentes, sobrecarga de deberes, y muchas de las veces el ambiente mismo en donde se encuentran no es el apropiado. Cuando hablamos de estrés se refiere a una descripción fenomenológica del comportamiento cotidiano.

En el Ecuador, como en los demás países subdesarrollados es cada día más urgente encontrar el equilibrio propuesto entre desarrollo económico, social, académico y ambiental.

Es decir nuestras políticas y proyectos deben caminar hacia el desarrollo sustentable. Actualmente, en el Ecuador se observa y se mantiene un estrés mínimo al enfrentarse con sus actividades diarias, pero esto está en incremento y produce un efecto negativo; dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada adaptabilidad a diferentes problemas que se dan a lo largo de la vida cotidiana. Los datos obtenidos de las entrevistas a expertos, demuestran que no existe un consenso en el tratamiento del estrés.

En Tungurahua se destacan regímenes terapéuticos de orden farmacológico y técnicas psicológicas para el estudio y tratamiento del estrés que ayuden a controlar este mal ya que en los últimos años va en aumento y es causa de algunos males sociales como el alcoholismo, la rebeldía, entre otros que afectan y perjudican el normal desarrollo social de las personas.

En la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano, Instituto Educativo Militar acantonado en Ambato y que tiene como misión formar Soldados de Arma o Servicio de excelencia en los campos: militar, académico, físico, tecnológico y humanístico, que conducen su manera de pensar, ser y actuar frente a las necesidades orgánicas del Ejército Ecuatoriano y poder cumplir eficazmente sus funciones de velar por la seguridad interna y externa del país, ya sea en tiempos de paz o de guerra, se ven afectados dentro de su proceso de formación de manera indirecta esta problemática en cada uno de los Aspirantes a Soldados que aquí se forman, ya que la realidad personal de ellos se ve afectada, ya sea por su nivel socioeconómico y educativo medio bajo y bajo, que acarrear desde sus hogares diferentes tipos de problemas, y que muchas veces mezclan esos problemas en la institución, o algunos solo estaban acostumbrados a que todo les den haciendo en la casa , y en la institución deben realizar todas las tareas y muy difíciles, que cuando llegan todo le coge de nuevo, como aprender a lavar su vajilla, la ropa, e incluso coser su uniforme, ellos vienen de de diversos tipos de hogares, procedentes de todos los rincones de la Patria, entre otros; que conllevan a un sinnúmero de situaciones personales que inciden en sus niveles de estrés y por ende el rendimiento académico.

1.2.2.- Análisis Crítico



Ilustración 1: Árbol de Problemas
Elaborado por: La investigadora

Este problema sobre los niveles de estrés que trae como consecuencia el bajo rendimiento académico en el personal de aspirantes a soldados de la Escuela de formación de Soldados, se da por distintas causas como el agotamiento físico ya que los aspirantes deben someterse a diferentes ejercicios, por ser una institución militar ya que tienen que practicar trote, natación, barras, acostarse a elevadas horas de la noche y levantarse a tempranas horas de la madrugada.

Así también les estresa la sobrecarga de tareas y trabajos, porque en esta institución los aspirantes a soldados reciben materias civiles y militares como son:

Instrucción formal, Legislación Militar, Seguridad y prevención de accidentes Instrucción individual de combate, Conocimiento de armas y tiro I, Explosivos, Operaciones de Defensa Interna, Marchas y Estacionamientos, Historia militar ecuatoriana, Don de mando, Símbolos y abreviaturas (esquemas tácticos), Escuadra de fusileros, Entrenamiento físico militar I, Matemáticas básica, Computación básica, Administración general, Didáctica, Comunicación oral y escrita, Investigación científica proyecto integrador i: participa en un ejercicio aplicativo de marchas y estacionamientos.

En esta institución los aspirantes deben cumplir con un horario, específico, como su modalidad de estudio es presencial- internado deben permanecer en constante actividad toda la jornada, tienen un corto tiempo para poder cumplir con las tareas y trabajos, y por el tipo de instructor ya que al parecer se estresan más con el instructor militar que con el instructor civil, ya que ellos de acuerdo a sus planes de clases tienen una elevada exigencia académica.

1.2.3.- Prognosis

El estrés es un proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales, académicas que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Si una persona tiene altos niveles de estrés tendrá una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión, estará expuesto a cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales.

Por ende, si en la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano, no se ayuda a reducir los niveles de estrés del personal de Aspirantes a Soldados, el rendimiento académico de dicho personal se verá afectado, puesto que se sentirán desmotivados para realizar las tareas o deberes, y al mismo tiempo no entenderán las explicaciones y la clase que el instructor imparte.

No tendrán tranquilidad con ellos mismos, y se sentirán desesperados al no poder cumplir con todos los trabajos, se vuelven irritables, y muchas veces entrarán en conflicto con los mismos compañeros, o a la vez se sentirán solos y aislados por todos y hasta querrán pedir la baja.

Se seguirá siendo un país que no se diagnostica a sí mismo, y no toma en cuenta que todos en la vida nos preocupamos por algo, pero muchas veces decimos que “eso es normal” y no nos damos cuenta de las consecuencias que estas frustraciones y preocupaciones puede traer, se seguirá creyendo en mundo materialista y superficial.

En el ámbito nacional se seguirá siendo un país con profundos supuestos dogmáticos que promueve el conformismo, la insensibilidad y la incapacidad de reaccionar ante verdades tan duras como la mención entre los países más corruptos, acrílicos frente a realidades indignas para el género humano en el país y por supuesto futuros profesionales que acumularán altos niveles de estrés, que al igual que para el resto de ecuatorianos se volverán un lastre que dificulte el desarrollo ya sea académico ,social y cultural.

1.2.4.- Formulación del problema

¿De qué manera incide el estrés en el rendimiento académico del personal de Aspirantes a Soldados promoción 2010-2012, durante (septiembre-noviembre 2011) de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano?

1.2.5.- Preguntas Directrices

¿Cuáles son los tipos de estrés que posee el personal de aspirantes a soldados, en la ESFORSE?

¿Cuál es el nivel promedio de rendimiento académico del personal de aspirantes a soldados, en la ESFORSE?

¿Qué alternativas de solución existe al problema del estrés en el rendimiento académico militar?

1.2.6.- Delimitación

- **Delimitación del contenido:**

Campo: Psicología.

Área: Educativa - Emocional.

Aspecto: Niveles de estrés y rendimiento académico militar en la ESFORSE?

- **Delimitación espacial:**

Localidad: Provincia de Tungurahua, cantón Ambato, sector El Pisque.

Instituto: Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano

- **Delimitación temporal:**

Septiembre- Noviembre 2011

1.3.- JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo tiene como propósito fundamental identificar los niveles de estrés que afectan en el rendimiento académico del personal de aspirantes a soldados de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano para establecer un punto de inicio hacia la lucha contra este mal social que afecta no solo a ellos por ser de carácter militar, sino a nivel general, a las personas con mucha presión a su alrededor y que en base a esto su comportamiento tiene distintas variables que en algunos casos conlleva a refugiarse en diferentes factores infecciosos de la sociedad (alcohol, drogas, suicidios, etc.) y que a partir de esos conlleva a muchos males familiares que a la vez son reflejados dentro de la sociedad.

Se ve en la necesidad de investigar este tema ya que al haber realizado en esta institución las prácticas pre-profesionales se ha podido observar que los aspirantes, alcanzan altos niveles de estrés, tanto por la presión, el poco tiempo que tienen para realizar sus trabajos es decir que se conoce la realidad que los aspirantes viven a diario en esta institución. Es por eso que se desea investigar este tema.

Este tema es de gran importancia ya que está inmerso a la psicología, y es un área la cual debemos explorarla. Además en la Escuela de Formación de Soldados no se ha investigado este tema.

Será de utilidad ya que mediante los resultados conoceremos de mejor manera a los aspirantes, y de una otra forma se les hará conocer a las autoridades.

Causará gran impacto en vista que los encargados de estas áreas: psicológica – académica, tienen esa expectativa, porque este problema surge desde hace mucho tiempo atrás y se desea cambiar en parte algunas cosas que de una u otra manera los aspirantes se ven limitados.

Se cuenta con el permiso respectivo de las autoridades que dirigen la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano, Instituto Educativo que será el campo investigativo.

1.4.- OBJETIVOS

General:

- Determinar cómo incide el estrés en el rendimiento académico de los Aspirantes a Soldados, promoción 2010-2012, de la Escuela de Formación de Soldados de la del Ejército Ecuatoriano, en la ciudad de Ambato.

Específicos:

- Diagnosticar los niveles de estrés en el personal de aspirantes a soldados de la ESFORSE
- Conocer el nivel de rendimiento académico en el personal de aspirantes a soldados de la ESFORSE
- Diseñar una propuesta para reducir el estrés y que contribuya de mejor manera en el rendimiento académico militar.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La presente investigación se ubica dentro del campo de la psicología, específicamente en el área educativa y emocional, puesto que se desea investigar factores de los niveles de estrés que atañen el rendimiento académico.

Se ha investigado el estrés y el rendimiento académico, desde una perspectiva critico-constructivista, las mismas que han sido realizadas para trabajos de graduación en distintas universidades, dentro y fuera del país, que se han desarrollado en escenarios de la educación, así tenemos:

“EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA U.T.A.” que realizó Sandra Villacís en el año 2003 con resultados importantes sobre; que en este trabajo no se encuentran diferencias significativas en el nivel de estrés entre Facultades, Carreras y sexo, es decir no tiene nada que ver en que facultad este igual va a estresarse.

Con el anova se puede observar que se encuentran diferencias significativas entre los grupos estudiados, es decir que el estrés afecta en

el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, se puede dar cuenta claramente que a más altos niveles de estrés tendrán un bajo rendimiento académico.

Otra fue “NIVELES DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS ALTOS” desarrollada por Juan Francisco Caldera Montes y Blanca Estela Pulido Castro en el año 2007 donde concluye que La mayoría de los estudiantes de la Carrera de Orientación Educativa no cuentan con los recursos para asumir la carga académica que matriculan por lo que eleva sus niveles de estrés.

La falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas eleva los niveles de estrés académico en los estudiantes ,ya que perciben que tienen muchas cosas por hacer y poco tiempo para cumplirlas.

“INCIDENCIA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS AL INGRESO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ASPIRANTES A SOLDADOS PARALELO “A” DE LA ESFORSE, PROMOCIÓN 2008-2010” realizada por: Chicaiza Guayta Guido Patricio, según los resultados obtenidos concluye que el nivel de conocimiento en los aspirantes es muy bajo con el que ingresan sin embargo la ESFORSE presenta un proyecto de preparación que cubre las falencias que presenta el aspirante.

La ESFORSE propone un proceso de enseñanza académico-militar que desarrolla al máximo la formación e integración del aprendizaje.

Tomando en cuenta los resultados el rendimiento académico militar no se ve influido por el bajo nivel de conocimientos que presentan los aspirantes.

Sin embargo, y como se observa en los resultados, no se aborda a jóvenes de primer ingreso (al momento de la pesquisa no existía el grupo correspondiente), situación que sugiere nuevos trabajos en el ámbito, sobre todo si tomamos en cuenta que la literatura reporta ciertos problemas de ajuste en los estudiantes que cursan esta etapa de su formación académica.

De la misma manera, para el caso de la edad y el género se registran algunas tendencias, que si bien es cierto no son significativas estadísticamente, si dan pie a indagar las razones que las explican.

Finalmente, este primer acercamiento sugiere hacer estudios comparativos con otros programas educativos y sobre todo analizar a detalle respecto de las posibles causas que originen similitudes o discrepancias en los resultados.

“LA DEPRESIÓN COMO INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES, EN EL COLEGIO UNIVERSITARIO EN EL PERÍODO 2008-2009” realizada por: Inés Sánchez Rosero, donde concluye que:

El 57% de los estudiantes presentan síntomas de tristeza, el 51% baja autoestima, 61% pérdida de interés en actividades habituales, 53% manifiesta haber sentido irritabilidad, es decir que más de mitad de los estudiantes presentan síntomas de depresión.

El 62% dice no poder expresar sus ideas, conceptos y teorías, el 68% presentan dificultades para resolver problemas de diferentes asignaturas, 54% no asume valores como: respeto y responsabilidad en las tareas asignadas, como consecuencia se ve reflejado en el bajo rendimiento de los estudiantes, por tanto se puede manifestar que la depresión influye negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Estas investigaciones ayudan parcialmente este trabajo ya que nos permitirá revisar concepciones crítico-propositivo.

No se encontraron investigaciones que aborden los niveles de estrés y su incidencia en el rendimiento académico en la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano, por lo tanto será un trabajo inédito en el tiempo y en el espacio, y en el aspecto teórico.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La presente investigación se ubica dentro del paradigma crítico-propositivo, porque este paradigma concibe a la realidad como cambiante, en este caso reconocemos que “Los niveles de estrés y el rendimiento académico “, es transformador y por lo tanto la misma perspectiva tenemos para los aspirantes, sujetos de investigación, es decir también serán variables, es por eso que queremos lograr que sean actores de su gran cambio para responder a la exigencia materialista.

Fundamentación Social:

La educación no es un hecho social cualquiera, la función de la educación es la integración de cada persona en la sociedad, así como el desarrollo de sus potencialidades individuales la convierte en un hecho social central con la suficiente identidad e idiosincrasia como para constituir el objeto de una reflexión sociológica específica.

El devenir histórico del proceso de formación de docentes en se ha caracterizado por revelar el quehacer del educador en su vinculación a las exigencias sociopolíticas de cada época. En el estado se han definido

con claridad los fines y objetivos de la educación y se ha identificado la función educativa de la sociedad.

"La educación desde su dimensión social, exige una concepción distinta a la tradicional donde el ser humano recobre su valor y su condición de persona como sujeto reflexivo, que interviene su realidad y la transforma"

Fundamentación Axiológica:

Esta orientación de la educación y el rendimiento académico representada en los valores éticos y morales, impregna de amor el currículo y cobra significación al determinar como ejes transversales: los valores, el lenguaje, el desarrollo del pensamiento, trabajo y ambiente, que van a favorecer la coherencia del modelo y la integración de las áreas.

La formación de valores es posible mediante acciones conjuntas, no son enseñables de la misma manera que las informaciones y contenidos, pero si son apreciables ya que orientan y regulan las acciones factibles de ser aprehensibles y comunicables.

Es una actividad, dentro del ámbito educativo, que no se logra sólo con la intervención de unos profesores y algunas cátedras, sino de todas las actividades docentes, pues todas y cada una de las materias puede formar o deformar moralmente al educando.

Así mismo, el modelo aspira fortalecer valores que respondan a las necesidades primordiales planteadas en toda sociedad, tales como: libertad, solidaridad, convivencia, honestidad, perseverancia, identidad nacional, justicia y responsabilidad la cohesión y la continuidad, valores éstos que deben ser satisfechos a través de la educación.

Fundamentación Psicológica:

Durante mucho tiempo la psicología de la educación mantuvo una tendencia clara a "psicologizar" las explicaciones del hecho educativo, siendo de reciente data el reconocimiento de que la gran complejidad que muestran los fenómenos educativos, sólo pueden comprenderse cuando se realiza un acercamiento transdisciplinar a las actuaciones propias de la educación.

Sin embargo, al elaborar un currículo escolar, la información proveniente del área de la psicología comporta especial interés pues, en cualquier nivel educativo, contemplar las características de los procesos de desarrollo y de aprendizaje de los alumnos, es de indudable pertinencia..

Apoyados en este principio unificador, el ser humano puede ser visto como ser único e irrepetible que construye su propio conocimiento, no copiándolo del exterior sino tomando de él los elementos que su estructura cognoscitiva pueda asimilar, para ir conformándose como un ser autónomo, intelectual y moral, ya que las múltiples influencias que recibe de su inmediatez socio-cultural y de su propia biología facilitan su desarrollo cognoscitivo y afectivo.

La escuela, junto con la familia, resultan ser las instituciones de mayor importancia en el proceso de desarrollo psicológico del alumno. Ambas constituyen ambientes culturalmente organizados donde éstos interactúan constantemente.

2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Para poder sustentar de una mejor manera el tema sobre los “Niveles de estrés y el rendimiento académico militar” se ha creído necesario dirigirse a las siguientes leyes y reglamentos:

En la Ley de Educación Superior, en el Título 1 Ámbito, Objeto, Fines y Principios del Sistema de Educación Superior

Capítulo 2 Fines de la Educación Superior

Artículo 5: Derechos de los estudiantes literales;

- h) El derecho a recibir una educación superior laica, intercultural, democrática, incluyente y diversa, que impulse la equidad de género, la justicia y la paz; y,
- i) Obtener de acuerdo con sus méritos académicos becas, créditos y otras formas de apoyo económico que le garantice igualdad de oportunidades en el proceso de formación de educación superior.

Capítulo 3: Principios del Sistema de Educación Superior

Art. 12.- Funciones del Sistema

- l) Promover y fortalecer el desarrollo de las lenguas, culturas y sabidurías ancestrales de los pueblos y nacionalidades del Ecuador en el marco de la interculturalidad;

REGLAMENTO DE EDUCACIÓN DE LA FUERZA TERRESTRE

TÍTULO CUARTO DEL SISTEMA EDUCATIVO DE LA FUERZA TERRESTRE

Capítulo II De la Organización:

Art: 8.- Son funciones de la Dirección de Educación de la Fuerza Terrestre:

- f) Dictar normas de carácter educativo, de cumplimiento obligatorio en el sistema educativo de la Fuerza Terrestre, en todos los niveles;
- h) Proporcionar a la Dirección de Personal de la Fuerza Terrestre, el apoyo en lo referente a la preparación y aplicación de las pruebas de admisión, académicas y psicológicas para la selección de los aspirantes a oficiales y voluntarios;
- i) Establecer los requisitos académicos y psicológicos para el ingreso a los diferentes cursos de formación, perfeccionamiento y especialización;
- j) Coordinar la obtención, concesión y otorgamiento de becas de acuerdo con las necesidades de la Fuerza Terrestre y elaborar normas, planes y programas de intercambio educativo y someterlo a la aprobación del Comando de la Fuerza Terrestre, a través del Estado Mayor Planificador.

Art. 29.- Los centros educativos, a través de su sección de Psicología Educativa, deberán cumplir las políticas que en este ámbito dicte la Dirección de Educación de la Fuerza

Terrestre, de acuerdo a las normas de organización y funcionamiento vigentes.

CAPÍTULO III DE LAS ACTIVIDADES

Sección Tercera DE LA EVALUACIÓN

Art. 18.- La Dirección de Educación, llevará a cabo las evaluaciones pertinentes que permitan establecer el grado en que se han alcanzado los objetivos de la Educación de la Fuerza Terrestre en cada uno de los centros educativos. A su vez, cada centro educativo realizará procesos de autoevaluación a fin de establecer el nivel de cumplimiento de su misión.

Sección Cuarta DE LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

Art. 22.- La investigación es un proceso de indagación, de búsqueda, de confrontación entre el quehacer institucional y los postulados de la ciencia, buscando provocar intencionalmente el mejoramiento de la sociedad.

Art. 23.- La Dirección de Educación de la Fuerza Terrestre, fomentará la investigación científica, tecnológica y humanística mediante la actualización de bibliotecas, laboratorios y equipos que promuevan la creatividad e innovación.

Art. 25.- La investigación se orientará a la realidad del país y a los problemas científicos, tecnológicos y humanísticos de la institución. Los resultados producidos, serán aprobados

por la Dirección de Educación, para su difusión y desarrollo.

Art. 26.- La Dirección de Educación de la Fuerza Terrestre, contará con la estructura necesaria para planificar, promover, coordinar, asesorar y supervisar las actividades de orientación educativa y bienestar estudiantil relacionadas con:

- a) Investigación;
- b) Orientación;
- c) Asesoramiento;
- d) Seguimiento; y,
- e) Consejería.

Art. 28.- Los centros educativos adoptarán la organización que les permita desarrollar las funciones señaladas en el artículo anterior.

CAPÍTULO IV: DE LOS SUBSISTEMAS EDUCATIVOS

Art. 31.- El sistema educativo de la Fuerza Terrestre comprende los siguientes subsistemas:

- a) Subsistema de Educación Militar:**
Orienta sus esfuerzos al fortalecimiento del liderazgo del personal militar en función de una formación integral que permita el cumplimiento de la misión constitucional de la Fuerza Terrestre.

2.4.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

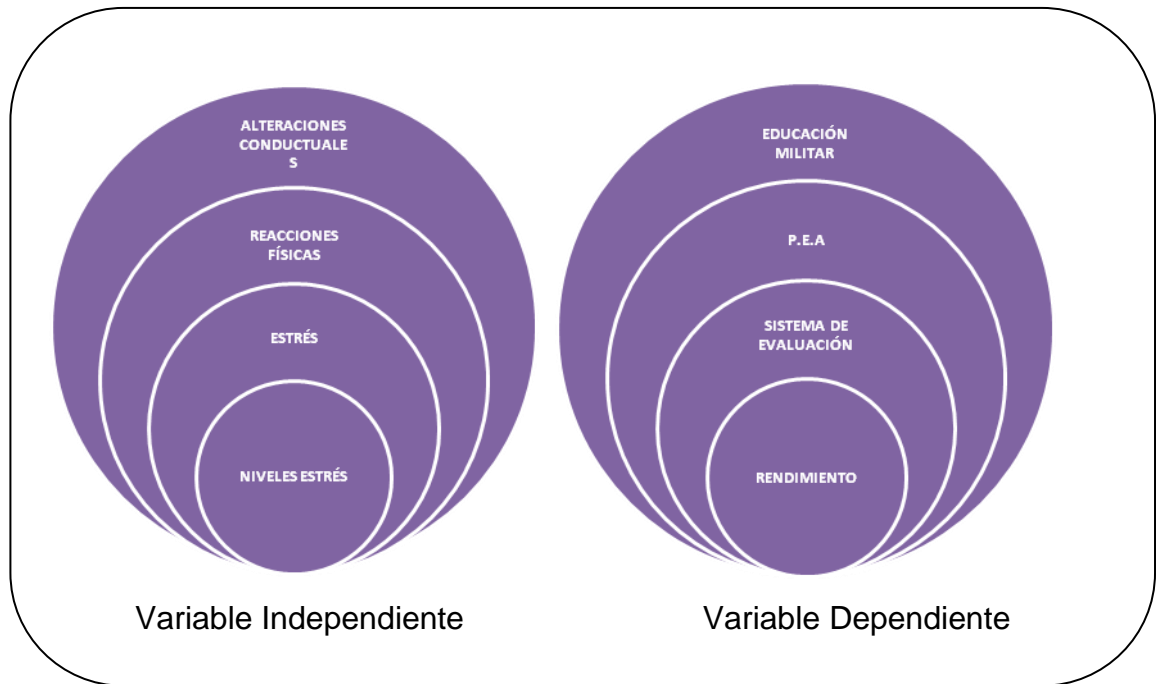


Ilustración 2: Jerarquización de variables
Elaborado por: La investigadora

Constelación de ideas

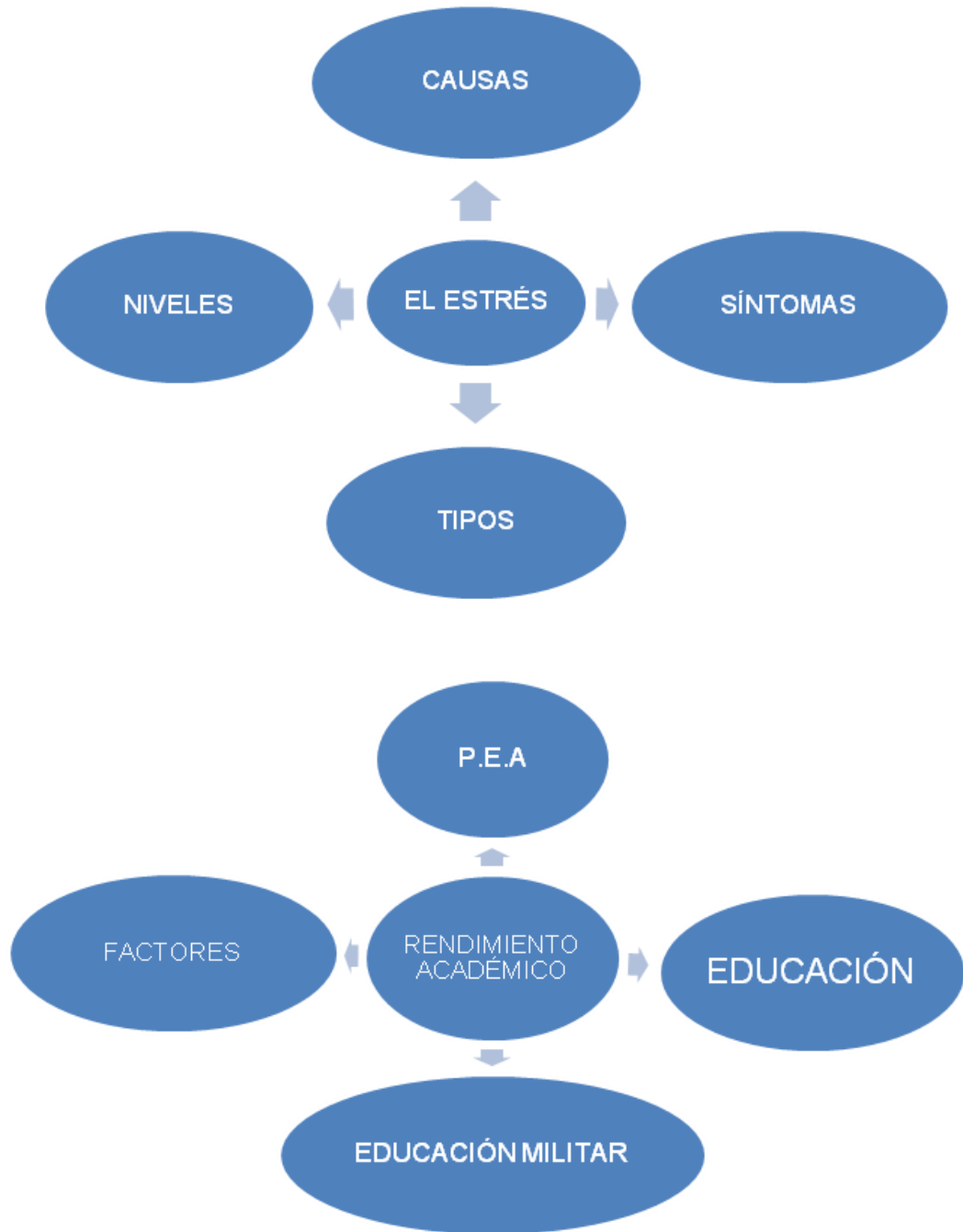


Ilustración 3: Constelación de ideas
Elaborado por: La investigadora

Niveles de estrés

El estrés bajo el cual operamos es importante. Si no estás bajo suficiente estrés, entonces puedes encontrar que tu desempeño sufre porque estas aburrido y desmotivado. Si estas bajo demasiado estrés, entonces veras que tus resultados sufren a causa de problemas relacionados con el estrés que interfieren con tu desempeño.

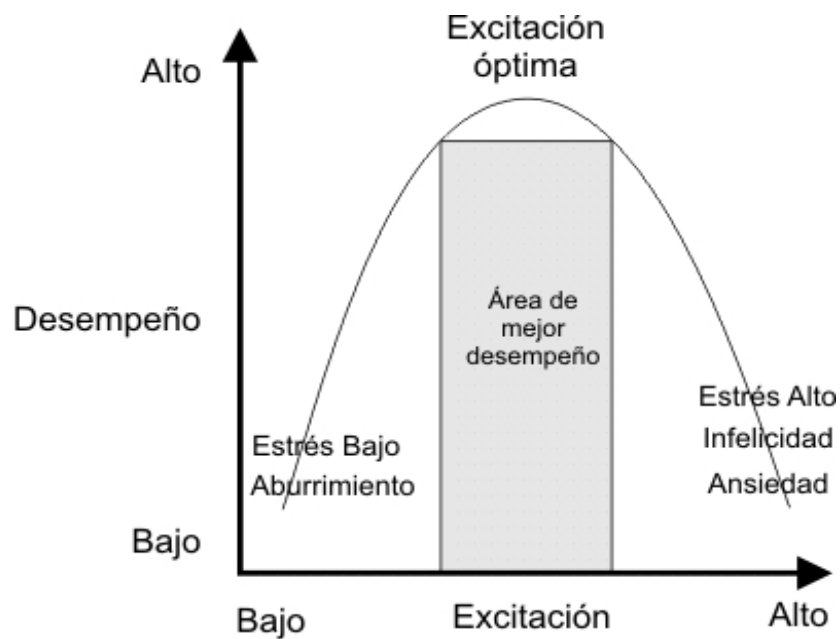
Es importante que reconozcas que eres responsable de tu propio estrés, y muy seguido, este es producto de la forma en que piensas. Aprende a revisar tus niveles de estrés, y ajústalos a más si necesitas estar alerta, o menos si te sientes muy tenso. Administrando tu estrés efectivamente, puedes mejorar significativamente tu calidad de vida.

El enfoque para modificar el estrés depende del tipo de estrés que se está experimentando (los discutimos en el artículo anterior de la serie). El estrés de corto plazo puede deberse a reuniones difíciles, deportes u otras actividades, o situaciones de confrontación. Con el estrés de largo plazo, la fatiga y los altos niveles de adrenalina por tiempo prolongado pueden reducir seriamente tu desempeño. La mejora del estrés de largo plazo se concentra en administrar el cansancio, salud, energía y animo. Naturalmente, existen elementos que se superponen entre estos puntos.

Estrés de corto plazo

Cuando tu nivel de estrés es muy bajo, puedes encontrar que tu desempeño es bajo porque te aburres, te falta concentración y motivación. Cuando tu nivel de estrés es muy alto, tu desempeño baja a

causa de los síntomas del estrés excesivo. En medio, a un nivel de estrés moderado, existe una zona de “mejor desempeño”. Si puedes mantenerte a ti mismo en esa zona, entonces estarás suficientemente excitado para desempeñarte bien sin estar sobre-estresado o infeliz.



La imagen anterior muestra una representación aproximada de lo que les comento. Para personas diferentes la forma de la curva y la posición de la zona de mejor desempeño pueden ser diferentes.

Algunas personas pueden operar mejor a un nivel de estrés que dejaría a otras aburridas o deshechas. Es posible que alguien que funciona magníficamente a un nivel bajo experimente dificultades a un nivel alto.

Alternativamente, alguien que se realiza moderadamente a un nivel bajo podría funcionar excepcionalmente bajo presión extrema. La mejor manera de encontrar tus niveles óptimos de estrés es llevar un diario de estrés durante algunas semanas.

Estrés de largo plazo

Los problemas de largo plazo de estrés sostenido son más asociados con el cansancio, ánimo y salud que con la administración de la adrenalina de corto plazo.

- Durante la primera etapa, enfrentarás retos con energía. Tu respuesta probablemente será positiva y efectiva.

- Después de cierto tiempo, comenzarás a sentirte seriamente cansado. Puedes comenzar a sentirte ansioso, frustrado y enojado. La calidad de tu trabajo comienza a bajar.

- Como el alto estrés continúa, puedes comenzar a sentir un sentimiento de falla y puedes enfermarte más seguido. También puedes comenzar a sentir que eres explotado por tu organización. En esta etapa, puedes comenzar a distanciarte de tu jefe, tal vez comenzar a buscar un nuevo trabajo. De hecho, no solo distanciarse en el trabajo, también en el hogar.

- Si los altos niveles de estrés continúan sin alivio, puedes experimentar finalmente depresión, colapso nervioso, agotamiento o alguna otra forma de enfermedad relacionada con el estrés.

En un nivel simple puede parecer que una medida de la “resistencia” es qué tan bien te mantienes bajo estrés extremo. Esto es simplista. Ciertamente es posible ser auto-indulgente y usar el estrés como excusa para no esforzarse lo suficiente. Es sin embargo, también muy fácil dejarse llevar a un nivel donde tu trabajo y salud física y mental comiencen a sufrir.

El alto desempeño en tu trabajo puede requerir de trabajo duro en medio de altos niveles de estrés sostenido. Si este es el caso, es esencial que

aprendas a poner atención a tus sentimientos. Esto asegura que sabrás cuando relajarte, aflojar el paso por un corto periodo, dormir mas o implementar estrategias de administración del estrés.

El Estrés:

Según Papalia, Wendkos y Duskin consideran que: "El estrés es una respuesta a las exigencias físicas o psicológicas que da una persona".

Morris, considera que: " El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, académica etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas o desagradables, de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión."

Los elevados niveles de estrés pueden afectar negativamente a la memoria y a la atención de los individuos durante actividades cognitivas. Por ejemplo, muchos estudiantes refieren la experiencia de tener la respuesta a una pregunta en la punta de la lengua, incluso recordar haberla revisado la noche anterior, pero ser incapaces de recordar la respuesta durante el examen. Otros leerán mal y mal interpretarán preguntas redactadas con claridad.

Agrega que: "Un examen cuyo resultado es deseado y valorado generará normalmente más estímulo que uno cuyo resultado no lo es; pero la clave

del buen rendimiento se encuentra en no estar demasiado activado de forma que se desaproveche todo lo aprendido y la mente se quede en blanco durante el examen. También se ha descubierto que el estrés de los exámenes afecta a las respuestas corporales, como la presión arterial."

El estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito educativo. Lo padecen los alumnos de educación superior y tiene como fuente exclusiva estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito educativo. Los estresores indican el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica. (Citado en <http://www.elportaldelasalud.com>)

Fisher considera que, "La entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico universitario"

Agregan que: "Los eventos importantes y menores son estresantes en gran medida porque conducen a sentimientos de presión, frustración y conflicto" y explican que: "La presión: Ocurre cuando nos sentimos obligados a apresurarnos, intensificar o cambiar la dirección de nuestra conducta o cuando nos sentimos forzados a satisfacer un estándar más alto de desempeño; la frustración: Ocurre cuando se impide que una persona alcance una meta porque algo o alguien se interpone en su camino; y el conflicto: Probablemente es el más común. Surge cuando nos hallamos frente a dos o más exigencias, oportunidades, necesidades

o metas incompatibles. Cuando algo nos atrae, queremos aproximarnos; cuando nos asusta, tratamos de evitarlo."

Tenga las cosas listas antes de los plazos fijados. Empiece por adelantado en los proyectos importantes; establezca prioridades; haga una lista de todo lo que tiene que hacer incluyendo, hasta el lavado de la ropa; luego marque con un asterisco las tareas de mayor prioridad, las que en realidad tiene que hacer primero o las que requieren mucho tiempo; concéntrese en las tareas de alta prioridad, táchelas cuando estén listas y ajuste las prioridades de forma que las tareas más apremiantes siempre estén señaladas; haga ejercicio; practique cualquier actividad que disfrute; escuche su música favorita, vea un programa de televisión o vaya al cine como descanso del estudio; hable con otras personas; medite o use otras técnicas de relajación."

Según Catanzaro: "La primera etapa de emergencia o reacción, ocurre con las demandas inmediatas, en especial el peligro y consiste en la excitación del sistema nervioso simpático y la liberación de catecolaminas de la médula adrenal. La liberación del estrés agudo o el descanso es acompañado de reflejos parasimpáticos que invierten las reacciones del estrés; la segunda etapa es una respuesta al estrés crónico. Las demandas de afrontar la sobrevivencia persisten por días, semanas y meses (estado de resistencia); la tercera etapa, el estado de agotamiento, el estrés no puede persistir de manera indefinida sin un costo importante, si el estrés crónico es demasiado extenso para el aparato de confrontación del individuo, habrá fallo corporal, enfermedad y muerte."

Tipos y reacciones ante el estrés

Entre las reacciones físicas tenemos las siguientes:

- Dolor de cabeza.
- Cansancio difuso o fatiga crónica.
- Bruxismo (rechinar de los dientes durante el sueño)
- Elevada presión arterial.
- Disfunciones gástricas y disentería.
- Impotencia.
- Dolor de espalda.
- Dificultad para dormir o sueño irregular.
- Frecuentes catarrros y gripes.
- Excesiva sudoración.

Entre los síntomas psicológicos tenemos los siguientes.

- Ansiedad
- Susceptibilidad.
- Tristeza.
- Sensación de no ser tenidos en consideración.
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Escasa confianza en uno mismo..
- Falta de entusiasmo.
- Pesimismo hacia la vida.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.

Entre los síntomas comportamentales tenemos los siguientes:

- Fumar excesivamente.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento.
- Conflictos frecuentes.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Tendencia a polemizar.
- Desgano.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- Indiferencia hacia los demás”.

Causas del Estrés

Según Jean Benjamin Stora (2003) "El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar).

El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

El estrés tiene manifestaciones en tres rubros: cognitivo, fisiológico y conductual.

- El cognitivo, porque es un reto entrar a una universidad o a un nuevo colegio; los alumnos se cuestionan si van a poder, si será difícil la carrera o graduarse de secundaria, si eligieron bien, si sus papás podrán mantener la colegiatura, por qué ya no tienen tiempo para nada, todo lo que uno se imagina al iniciar una nueva época”, apunta la especialista.
- El fisiológico, agrega, se refiere a las respuestas del organismo, cuando el nivel de estrés es mayor al que cotidianamente maneja un estudiante.

El corazón palpita más rápido, puede haber secreciones estomacales, sudoración, problemas para concentrarse y para hablar en público, tics, se bajan las defensas o afecta la piel y el estómago; se manifiesta de manera diferente en cada persona.

- El conductual abarca los cambios de conducta drásticos, como que en el colegio era muy amigable y en la universidad no encuentra amigos, llegar a un nuevo colegio y no conocer a nadie o se le dificulta hacer equipos de trabajo, o antes era muy participativo en clase.

Gómez, señala que, si los estudiantes tienen la sensación de que algo anda mal, no se sienten a gusto y eso permanece, unido a comportamientos como cansancio o dormir de más, estar distraído, enojado o algún otro malestar, es conveniente acudir con un especialista, como un psicólogo, porque una de las consecuencias pueden ser las enfermedades y el bajo rendimiento académico.

- El estrés bueno o normal es el que puede sentir cuando le preguntan en clase o cuando tiene que presentar oralmente un informe. ¿Se le ha hecho alguna vez un nudo en la garganta o le han sudado las manos? Ambos pueden ser signos del estrés bueno –el tipo de estrés que ayuda a hacer las cosas bien. Por ejemplo, probablemente hará mejor la presentación del informe sobre un libro que ha leído si la ansiedad lo inspira a prepararse bien antes de levantarse para leerlo.
- El estrés malo ocurre cuando los pensamientos estresantes siguen bombardeando durante un tiempo. Tal vez esté estresado si sus padres no dejan de discutir, si un miembro de su familia está enfermo, si tiene problemas en el colegio o si le está ocurriendo cualquier otra cosa que lo hace estar preocupado o le altera de algún modo día tras días.

Ese tipo de estrés no puede ayudarle y, de hecho, puede hacerle enfermar. Una vez que reconoce que está estresado, hay diversas cosas que puedes hacer. Puede probar a hablar sobre lo que le preocupa con un adulto de confianza, como uno de sus padres o

un profesor. Explicar lo que le ronda por la cabeza y cómo lo hace sentir. Un adulto puede tener ideas sobre cómo solucionar lo que le preocupa o incomoda.

ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores—recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Burnout o el estrés informado por los profesores en el abordaje de sus tareas docentes como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo.

Con el regreso a clases y el paso del año, el cuerpo humano se comienza a resentir. Sueño y cansancio son sólo algunos de los síntomas que perjudican la salud de los estudiantes.

Si sólo el entrar al colegio o la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden ser aún peor. Por esto tener claro síntomas y causas de las enfermedades suele ser un valioso plus para poderlas evitar y enfrentarlas con éxito.

La primera reacción que sienten los jóvenes es conocida como expectación ansiosa. "Ésta se produce debido a que los nuevos alumnos no conocen exactamente como es el funcionamiento de estos.

Esto comienza a causar angustia y ansiedad, debido a que entienden que han perdido gran parte del tiempo y notas, esto provoca un bajón con sentimiento de culpa, lo que sin embargo, no alcanza a manifestarse como una depresión.

Por otra parte existen alumnos que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Esta auto exigencia en ocasiones termina siendo un factor contrario a la salud, lo que puede desencadenar el ya conocido estrés. "Es muy común ver a jóvenes afectados por este tipo de trastorno en períodos de exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que en el colegio eran muy destacados y al llegar a la universidad se encuentran con compañeros que son tan buenos como ellos. Entienden que no son la excepción y hay gente tan capaz como ellos, esto produce una depresión lo que desencadena en un estrés agudo.

En menor medida es posible encontrar alumnos con síntomas de angustia, la que se atribuye a factores genéticos predisponentes, que pueden derivar en ataques de pánico. El psicólogo cuenta que otra de las presiones que más resiente la salud de los alumnos es la impuesta por los padres. "Muchos se ven realizados a través de los hijos. Los logros que los progenitores no han tenido en ámbitos como el profesional u otro se les traspasa a sus hijos.

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Carrasco “El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza- aprendizaje.

Además el rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación”.

Kaczynsk “Se que el rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos estudiantes; el valor de la escuela y el maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los estudiantes”.

Chadwick “Se define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final”.

Zubizarreta “Señala que el rendimiento o desempeño académico puede determinarse en función de varios criterios, pero el más aceptado por pedagogos, psicólogos académicos y otros especialistas en el campo educativo es en función del nivel alcanzado por la masa estudiantil”.

Borrego “Concibe el rendimiento académico, específicamente, como el logro del aprendizaje obtenido por el alumno a través de las diferentes

actividades planificadas por el docente en relación con los objetivos planificados previamente”.

Ahora desde una perspectiva propia del estudiante, define el rendimiento como una capacidad respondiente de éste frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes.

En tanto que Nováez “Sostiene que el rendimiento académico es el quantum obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación”.

Disminución del rendimiento académico

Los estudiantes creen que la dificultad y extensión de las materias y el elevado número de exámenes disminuyen su rendimiento académico
La dificultad intrínseca de algunas materias.

El excesivo número de asignaturas que los estudiantes tienen que cursar cada año.

La extensión desproporcionada de los programas y el elevado número de exámenes y trabajos del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y los horarios de mañana y tarde, el clima poco motivador de la institución y el escaso número de clases prácticas son

otros de los problemas aducidos por los estudiantes que impiden mejorar sus resultados académicos.

Un enfoque técnico acerca del rendimiento académico es:

- Rendimiento basado en la voluntad:
Esta concepción atribuye la capacidad del hombre a su voluntad, Kaczynska “Afirma que tradicionalmente se creía que el rendimiento académico era producto de la buena o mala voluntad del alumno olvidando otros factores que pueden intervenir en el rendimiento académico.
- Rendimiento académico basado en la capacidad.
Esta postura sostiene que el rendimiento académico esta determinado no solo por la dinamicidad del esfuerzo, sino también por los elementos con los que el sujeto se halla dotado. Como por ejemplo la inteligencia.

Varios de los factores en el rendimiento académico son:

- Factores endógenos:
Relacionados directamente a la naturaleza psicológica o somática del alumno, manifestándose estas en el esfuerzo personal, motivación, predisposición, nivel de inteligencia, hábitos de

estudio, actitudes, ajuste emocional, adaptación al grupo, edad cronológica, estado nutricional, deficiencia sensorial, perturbaciones funcionales y el estado de salud física entre otros.

- **Factores exógenos**
Son los factores que influyen desde el exterior en el rendimiento académico. En el ambiente social encontramos el nivel socioeconómico, procedencia urbana o rural, conformación del hogar, etc. En el ámbito educativo tenemos la metodología del docente, los materiales educativos, material bibliográfico, infraestructura, sistemas de evaluación, etc.
- **Ambiente de estudio inadecuado:**
Se refiere a la localización y las características físicas del ambiente de estudio como iluminación, ventilación, ruido, etc.
- **Falta de compromiso con el curso:**
Este factor está relacionado con la motivación y el interés por las materias que componen el plan de estudios.
- **Ausencia de análisis de la conducta del estudio:**
Se refiere al análisis del tiempo que se invierte en el estudio personal, asistencia a clases y establecimiento de prioridades para llevar a cabo las demandas académicas.
- **Presentación con ansiedad en los exámenes:**
Está relacionado únicamente con las evaluaciones escritas.

- **Presentación de ansiedad académica:**
Está asociado con la ejecución en seminarios, dirección de grupos pequeños o grandes, exposiciones de temas.
- **Deficiencia en hábitos de habilidades de estudio:**
Se refiere a la frecuencia del empleo de estas habilidades.

Otro autor, Goleman relaciona el rendimiento académico con la inteligencia emocional, señalando que los objetivos a alcanzar son los siguientes:

- **Confianza:**
La sensación de controlar y dominar el cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda:
- **Curiosidad:**
La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.
- **Autocontrol:**
La capacidad de madurar y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; sensación de control interno.
- **Relación:**
Capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y ser comprendidos por ellos.

- **Capacidad de comunicar:**
El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás y el placer de relacionarse con ellos.
- **Cooperación:**
La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en actividades grupales.

Características del rendimiento académico

García y Palacios, después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante.

En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento. El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.

Sistema de Evaluación de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano

Este Sistema está conformado por tres áreas fundamentales como son: Evaluación Educativa, Investigación Educativa y Asesoría Psicopedagógica, las cuales cumplen diferentes funciones los señores militares encargados de esta sección y un asesor civil especializado en el área de la investigación.

En la evaluación entran 3 áreas que son: Evaluación Docente, Evaluación Curricular y la Evaluación del Educando.

La evaluación se lo realiza mediante encuestas individualizadas y cuestionarios que son aplicados tanto a los alumnos como también a los docentes, a los alumnos se les pregunta cómo es la clase del docente, participativa, aburrida, etc., como se sienten, el docente es muy exigente, memorístico, etc. A los docentes se evalúa como dan la clase, si se preparan para disertar una clase, o necesitan de capacitaciones.

Se analiza, y luego el investigador mediante tabulaciones gráficas, realiza la respectiva interpretación, y llega a diferentes conclusiones, para darnos cuenta si las falencias tiene el docente o el educando, también se realiza los diferentes exámenes de verificación diagnóstica, corriente y final, según las materias cuando termina un período se debe realizar un informe de fin de materia, para saber en qué materia deben mejorar, y que estrategias utilizar.

La asesoría psicopedagógica se hace a los estudiantes o docentes que tienen alguna dificultad; con un seguimiento, asesoría y orientación respectiva, en coordinación con el departamento de Psicología Educativa

Proceso Enseñanza Aprendizaje

Aprendizaje es el cambio en la disposición del sujeto con carácter de relativa permanencia y que no es atribuible al simple proceso de desarrollo (maduración). Como proceso: es una variable que interviene en el aprendizaje, no siempre es observable y tiene que ver con las estrategias metodológicas y con la globalización de los resultados. Hay varias corrientes psicológicas que definen el aprendizaje de formas radicalmente diferentes.

Enseñanza.-

La esencia de la enseñanza está en la transmisión de información mediante la comunicación directa o apoyada en la utilización de medios auxiliares, de mayor o menor grado de complejidad y costo.

Tiene como objetivo lograr que en los individuos quede, como huella de tales acciones combinadas, un reflejo de la realidad objetiva de su mundo circundante que, en forma de conocimiento del mismo, habilidades y capacidades, lo faculten y, por lo tanto, le permitan enfrentar situaciones nuevas de manera adaptativa, de apropiación y creadora de la situación particular aparecida en su entorno.

El proceso de enseñanza consiste, fundamentalmente, en un conjunto de transformaciones sistemáticas de los fenómenos en general, sometidos éstos a una serie de cambios graduales cuyas etapas se producen y suceden en orden ascendente, de aquí que se la deba considerar como un proceso progresivo y en constante movimiento, con un desarrollo

dinámico en su transformación continua. como consecuencia del proceso de enseñanza tiene lugar cambios sucesivos e ininterrumpidos en la actividad cognoscitiva del individuo (alumno) con la participación de la ayuda del maestro o profesor en su labor conductora u orientadora hacia el dominio de los conocimientos, de las habilidades, los hábitos y conductas acordes con su concepción científica del mundo, que lo llevaran en su práctica existencia a un enfoque consecuente de la realidad material y social, todo lo cual implica necesariamente la transformación escalonada, paso a paso, de los procesos y características psicológicas que identifican al individuo como personalidad.

Aprendizaje

Al aprendizaje se le puede considerar como un proceso de naturaleza extremadamente compleja caracterizado por la adquisición de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad, debiéndose aclarar que para que tal proceso pueda ser considerado realmente como aprendizaje, en lugar de una simple huella o retención pasajera de la misma, debe ser susceptible de manifestarse en un tiempo futuro y contribuir, además, a la solución de situaciones concretas, incluso diferentes en su esencia a las que motivaron inicialmente el desarrollo del conocimiento, habilidad o capacidad.

El aprendizaje, si bien es un proceso, también resulta un producto por cuanto son, precisamente, los productos los que atestiguan, de manera concreta, los procesos. Aprender, para algunos, no es más que concretar un proceso activo de construcción que lleva a cabo en su interior el sujeto que aprende (teorías constructivistas).

El individuo ante tal influjo del entorno, de la realidad objetiva, no copia simplemente sino también transforma la realidad de lo que refleja, o lo que es lo mismo, construye algo propio y personal con los datos que la antes mencionada realidad objetiva le entrega, debiéndose advertir sobre la posibilidad de que si la forma en que se produce la transmisión de las esencialidades reales resultan interferidas de manera adversa o debido al hecho de que el propio educando no pone, por parte de sí, interés o voluntad, que equivale a decir la atención y concentración necesarias, sólo se alcanzaran aprendizajes frágiles y de corta duración.

Asimismo, en el aprendizaje de algo influye, de manera importante, el significado que lo que se aprende tiene para el individuo en cuestión, pudiéndose hacer una distinción entre el llamado significado lógico y el significado psicológico de los aprendizajes; por muy relevante que sea en sí mismo un contenido de aprendizaje, es necesario que la persona lo trabaje, lo construya y, al mismo tiempo, le asigne un determinado grado de significación subjetiva para que se plasme o concrete, un aprendizaje significativo que equivale a decir, se produzca una real asimilación, adquisición y retención del conocimiento ofrecido

Educación

COPPERMANN: "La educación es una acción producida según las exigencias de la sociedad, inspiradora y modelo, con el propósito de formar a individuos de acuerdo con su ideal del hombre en sí."

DEWEY: "La educación es la suma total de procesos por medio de los cuales una comunidad o un grupo social pequeño o grande transmite su capacidad adquirida y sus propósitos con el fin de asegurar la continuidad de su propia existencia y desarrollo".

La educación puede definirse como el proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores.

La Educación Militar en el ámbito del Ejército Ecuatoriano

La Educación Militar busca desarrollar en forma integral las aptitudes y valores profesionales, sociales y personales indispensables para el correcto cumplimiento de la función militar, tanto en sus ámbitos profesional y social. Contribuye a su vez a crear un profesional de las armas con una personalidad racional y autónoma, motivando la autoestima, reforzando los valores ciudadanos: honor, valor, desinterés, abnegación, ecuanimidad y los propios del ser militar, subordinación y disciplina, bases de la eficacia de toda Institución Armada.

Para obtener un enfoque correcto de la capacitación integral, es necesario considerar las múltiples dimensiones, que el Sistema debe abarcar. Dichas dimensiones prevén, entre otras, preparar al individuo para el desempeño profesional de las responsabilidades inherentes a la Organización derivadas de las Tareas Esenciales y Accesorias asignadas a la misma, así como el profesionalismo vinculado a misiones ordenadas por el mando Superior, en el marco de las Naciones Unidas y otros Acuerdos Internacionales asumidos por el país.

La Enseñanza Militar debe entenderse como un proceso progresivo, sistemático y permanente, que abarca un espectro de actividades que

implica desde la formación integral del individuo como ciudadano hasta su rol dentro de la función militar en particular.

La Enseñanza es un aspecto transversal que permite mantener a los efectivos preparados para sus funciones y responsabilidades en un entorno caracterizado por su dinamismo.

Su labor es generar conocimientos de utilidad para las ciencias Militares singularmente desarrollando la investigación, las actividades de extensión y procurando acceder a la excelencia en educación, en todos sus subsistemas.

2.5.- HIPÓTESIS

El nivel de estrés incide de manera directa en el rendimiento académico de los aspirantes a Soldados, promoción 2010-2012, de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano, en la ciudad de Ambato

2.6.- VARIABLES

VI: Niveles de Estrés (causa)

VD: Rendimiento Académico Militar (efecto)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- ENFOQUE

Se desarrolla dentro del paradigma crítico-propositivo, porque diagnostica, analiza la situación actual del problema existente, éste requiere de investigación desde una perspectiva interna , debido a que sus objetivos plantean soluciones, además porque plantea una hipótesis general pero de manera afirmativa, haciendo énfasis en el proceso para su comprobación cuyos resultados serán generalizables.

3.2.- MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

Esta tesis responde a la modalidad de investigación de:

Campo: Porque permite conocer los hechos que suceden en la ESFORSE, de forma directa y real. Se aplica la investigación de campo porque determina los problemas en el lugar de los hechos, fenómenos y acontecimientos.

Bibliográfica: Porque está profundizada en varios enfoques, teorías, criterios, nos servimos de conceptualizaciones de varios autores de fuentes bibliográficas, internet que permiten sustentar teóricamente esta tesis.

3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratorio: Porque se pretende sondear el problema poco investigado o desconocido en un contexto particular.

Descriptivo: Se compara, y se descubre entre dos o más fenómenos, situaciones, una de las causas que originó el problema de investigación.

3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA

La población o universo a investigarse está determinado por 750 Aspirantes a Soldados y 20 docentes, de acuerdo al siguiente cuadro:

Población	Frecuencia	%
Aspirantes	750	100
Docentes	20	100
Total	770	

Cuadro 1: Población
Elaborado por: La investigadora

Considerando que la población de aspirantes es alta procedemos a sacar una muestra por medio de la siguiente fórmula:

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

$$n = \frac{750}{(0.5)^2 (750 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{750}{0.0025 (749) + 1}$$

$$n = \frac{750}{1.8725 + 1}$$

$$n = \frac{750}{2.872} \quad n = 261 \text{ aspirantes}$$

Población	Frecuencia	%	Muestra
Aspirantes	750	35	261
Docentes	20	100	20
Total	770		281

Cuadro 2: Muestra de la población
Elaborado por: La investigadora

3.5.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Niveles de Estrés

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El estrés son las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico.	Reacciones Físicas Psicológicas Comportamentales	Necesidad de dormir Dolor de cabeza Cansancio Intranquilidad Problemas de concentración Irritabilidad Desgano Tendencia a discutir Aislamiento	¿Te sientes estresado cuando tienes evaluaciones? ¿Has sentido incapacidad para relajarte cuando estabas preocupado? ¿Has tenido problemas de concentración? ¿Cuando te sientes estresado tienes desgano para realizar tus actividades? ¿Conoces cuales son los niveles de estrés?	Entrevistas Cuestionario Encuesta

Cuadro 3: Operacionalización de variable independiente
Elaborado por: La investigadora

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Académico

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es donde se alcanza la máxima eficiencia en el nivel educativo, donde el alumno puede demostrar sus capacidades: cognitivas, conceptuales, aptitudinales y procedimentales	Eficiencia en las Capacidades Cognitivas Conceptuales Aptitudinales Procedimentales	Perceptivo Crítico Asimilación Comprensión Análisis Evaluación Creativo Hábil Precisión	¿Crees que los altos niveles de estrés tiene influencia en el rendimiento académico? ¿Cree usted que mediante un curso taller sobre técnicas cognitivas se puede mitigar el estrés y mejorar el rendimiento académico? ¿Su rendimiento académico es satisfactorio? ¿Cuando tienes sobrecarga de tareas, logras cumplir con todas para tener buen rendimiento? ¿Su rendimiento académico baja cuando tienes tiempo limitado para realizar tareas?	Entrevistas Cuestionario Encuesta

Cuadro 4: Operacionalización de variable independiente
 Elaborado por: La investigadora

3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para identificar los distintos niveles de estrés y mejorar el rendimiento académico
¿A qué personas?	A los aspirantes a soldados de la ESFORSE
¿Sobre qué aspectos?	Pedagógicos, reacciones físicas, comportamentales, cognitivos
¿Quién lo hará?	La investigadora
¿Cuándo?	Fecha tentativa desde el 22 de agosto
¿Dónde?	En las aulas de la ESFORSE
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas se utilizará?	Cuestionario
¿Con qué?	Encuesta
¿En qué situación?	En un ambiente propicio

Cuadro 5: Plan de recolección de Información
Elaborado por: La investigadora

3.7.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.

- Revisión Crítica de la Información recogida. Se hará la limpieza de información defectuosa, incompleta, no pertinente o contradictoria, mal contestada.
- Repetición de la Recolección de Información en ciertos casos. En caso de que exista abundante información defectuosa y analizando la importancia de esa información para la investigación se aplicará una nueva encuesta.
- Presentación de los datos. Se elaborará tablas de doble entrada para la mejor comprensión de la información acompañando a las mismas con gráficos circulares para realizar el análisis de la misma.

CAPÍTULO IV

4.1.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a los Aspirantes de la ESFORSE

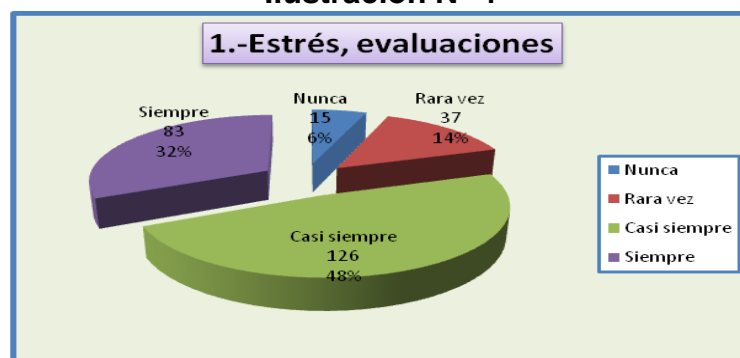
Pregunta 1: ¿Te sientes estresado cuando tienes evaluaciones?

Cuadro Nº 6

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	15	6
Rara vez	37	14
Casi siempre	126	48
Siempre	83	32
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración Nº 4



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

El 6% de los aspirantes nunca les causa estrés, el 14% rara vez les causa estrés en evaluaciones, el 48% casi siempre sienten estrés, 32% siempre les causa estrés las evaluaciones.

Los aspirantes se preocupan más en evaluaciones, ya que aparte de las actividades diarias deben sacrificarse estudiando, porque está a prueba su permanencia en la institución.

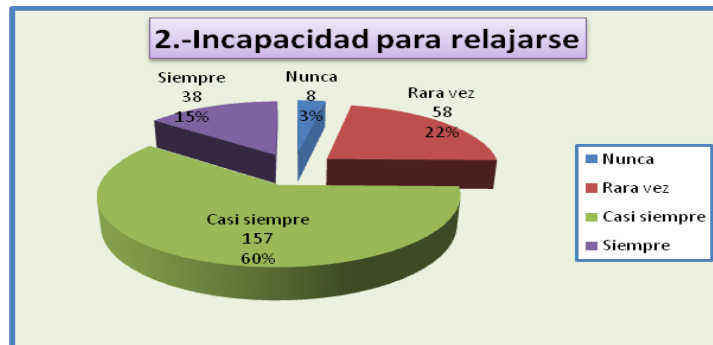
Pregunta 2:	¿Has sentido incapacidad para relajarte cuando estabas preocupado?
--------------------	--

Cuadro Nº 7

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	8	3
Rara vez	58	22
Casi siempre	157	60
Siempre	38	15
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración Nº 5



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Se intento saber si los aspirantes tienen incapacidad para relajarse cuando están preocupados el 3% nunca tienen incapacidad, el 22% rara vez, el 60% casi siempre, y el 15% siempre tienen incapacidad para relajarse.

Los aspirantes en los períodos de pruebas, y cuando los instructores son muy rígidos les causa temor y por eso no sienten la capacidad para relajarse como se debe y estar tranquilos.

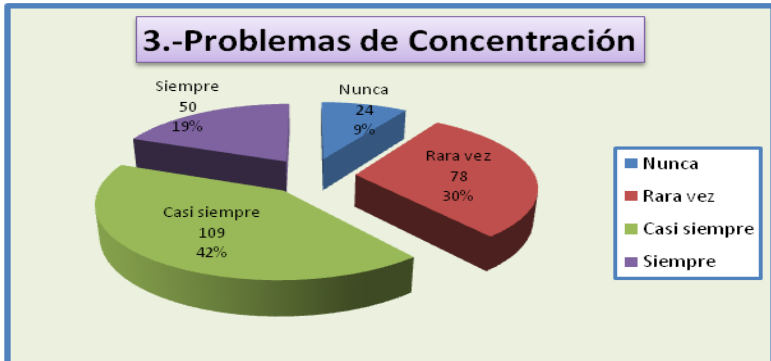
Pregunta 3: ¿Has tenido problemas de concentración?

Cuadro N° 8

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	24	9
Rara vez	78	30
Casi siempre	109	42
Siempre	50	19
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración N° 6



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al averiguar si los aspirantes tienen problemas de concentración, el 9% nunca tiene problemas de concentración, el 30% rara vez los tienen, al 42% casi siempre tienen y el 19% siempre tienen problemas de concentración.

Lo que significa que el aspirante se preocupa sobremanera de las diferentes situaciones personales, como también ellos después de realizar actividades físicas, se sienten fatigados y luego tienen clases y también les dificulta tener una buena concentración.

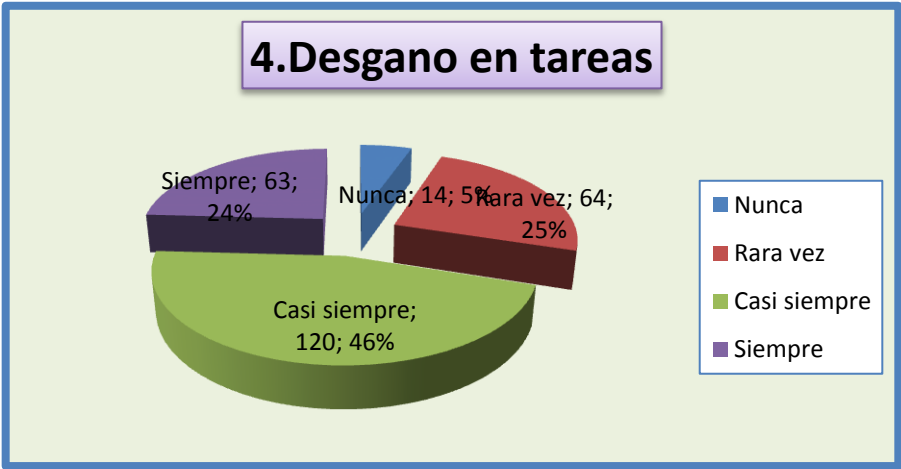
Pregunta 4:	¿Cuando te sientes estresado tienes desgano para realizar tus actividades?
--------------------	--

Cuadro N° 9

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	14	5
Rara vez	64	25
Casi siempre	120	46
Siempre	63	24
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración N° 7



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Se investigó si a los aspirantes tienen desgano para realizar tareas, y el 5% de los aspirantes nunca tienen, al 25% rara vez tienen, al 46% casi siempre tienen y al 24% siempre tienen desgano para realizar las tareas. Lo que significa que la mayoría de los aspirantes tienen desgano para realizar las tareas

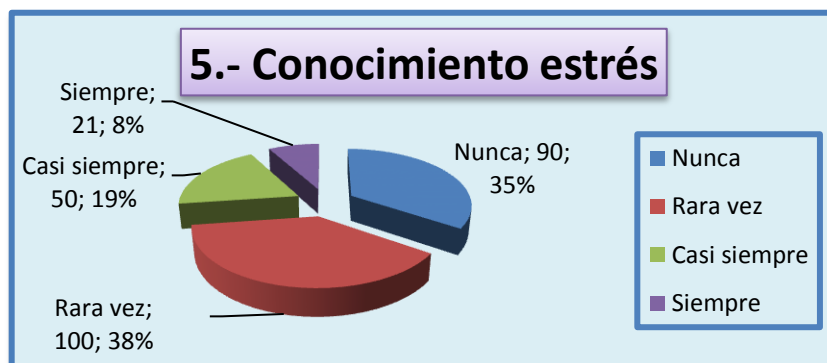
Pregunta 5: ¿ Conoces cuáles son los niveles de estrés?

Cuadro N° 10

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	90	35
Rara vez	100	38
Casi siempre	50	19
Siempre	21	8
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración N° 8



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al investigar si los aspirantes conocen los niveles de estrés, el 11% nunca conocen los niveles de estrés, el 38% rara vez conoce, el 39% casi siempre conocen y el 12% siempre conocen.

Es decir que los aspirantes tienen estrés pero no saben cuáles son sus niveles y mucho menos lo que significa por falta de información de parte de los especializados en la materia.

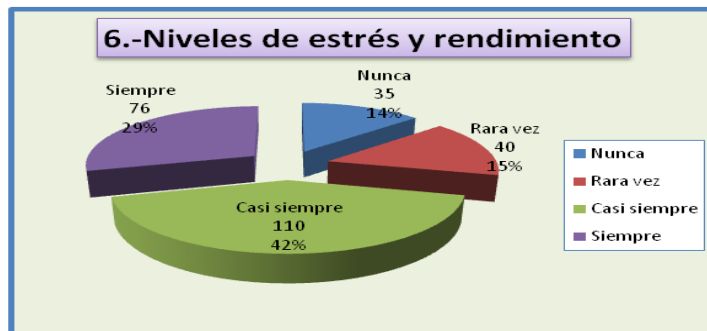
Pregunta 6:	¿Crees que los altos niveles de estrés tiene incidencia en el rendimiento académico?
--------------------	--

Cuadro N° 11

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	13	5
Rara vez	49	19
Casi siempre	112	43
Siempre	87	33
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración N° 9



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al preguntar a los aspirantes si los niveles de estrés influyen en el rendimiento académico, el 5% de los aspirantes consideran que nunca influyen, el 19% rara vez influye, el 43% casi siempre influye, y el 33% siempre influye en el rendimiento académico.

Lo que quiere decir es que cuando los aspirantes tienen elevados sus niveles de estrés su rendimiento académico bajará por lo tanto estarán propensos a quedarse para supletorios.

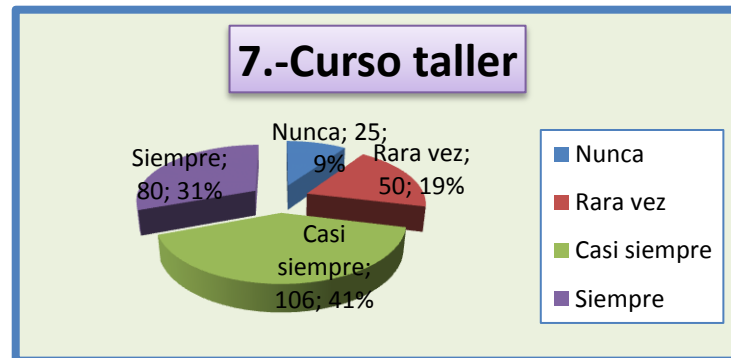
Pregunta 7:	¿Cree usted que mediante un curso taller sobre técnicas cognitivas se puede mitigar el estrés y mejorar el rendimiento académico?
--------------------	---

Cuadro Nº 12

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	25	9
Rara vez	50	19
Casi siempre	106	41
Siempre	80	31
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración Nº 10



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al investigar a los aspirantes si mediante un curso taller mejorará su rendimiento, el 9% de los aspirantes respondieron que nunca mejoraría, el 19% rara vez mejoraría, el 41% casi siempre mejoraría, y el 31% siempre mejoraría su rendimiento con un curso taller.

Es decir que los aspirantes les motivaría tener un curso taller, como una manera de relajarse y sentirse más animados, y que se desprendan un poco de tanta rutina

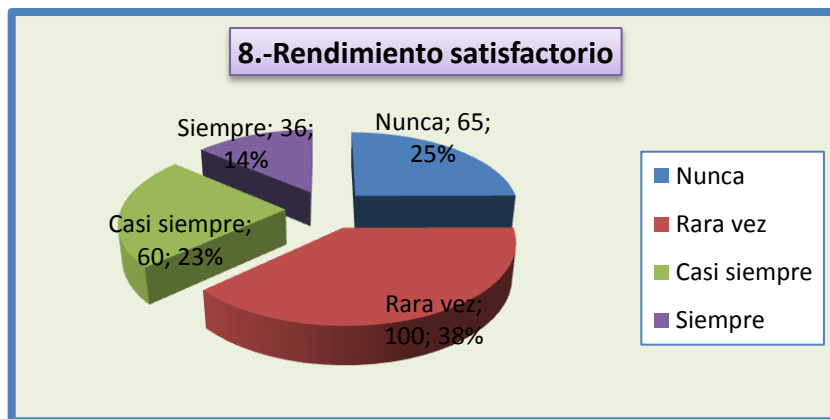
Pregunta 8: ¿Su rendimiento académico es satisfactorio?

Cuadro Nº 13

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	65	25
Rara vez	100	38
Casi siempre	60	23
Siempre	36	14
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración Nº 11



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Se preguntó a los aspirantes si su rendimiento es satisfactorio el 25% respondió que nunca es satisfactorio, el 38% rara vez lo es, el 23% casi siempre es satisfactorio, y el 14% siempre su rendimiento académico es satisfactorio.

Por lo que la mayoría de los aspirantes a veces no entienden la clase que imparte el docente y por temor no preguntan, por eso no se sienten conformes con su rendimiento.

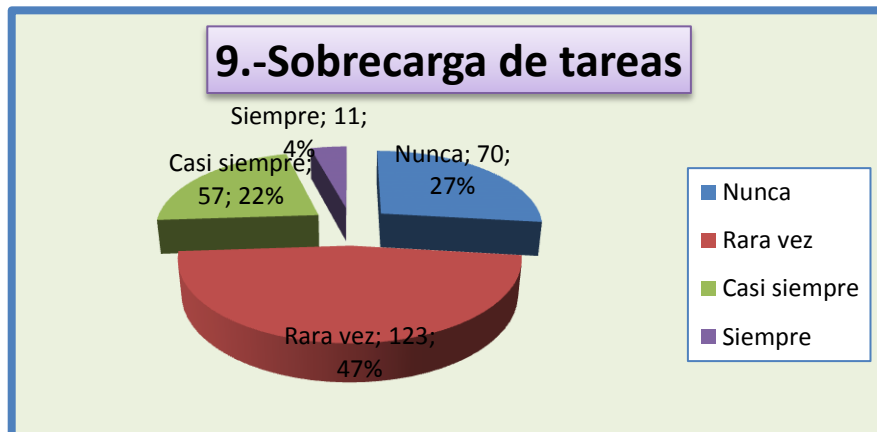
Pregunta 9:	¿Cuando tienes sobrecarga de tareas, cumples con todas para tener buen rendimiento?
--------------------	---

Cuadro N° 14

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	70	27
Rara vez	123	47
Casi siempre	57	22
Siempre	11	4
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración N° 12



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al consultar si los aspirantes tienen sobrecarga de tareas, el 27% responde que nunca tienen sobrecarga, el 47% responden que rara vez, el 22% casi siempre y el 4% siempre tienen sobrecarga de tareas.

Por lo tanto la mayoría no logra cumplir con todas las tareas, o hacen incompletas por lo que tienen casi de todas las materias deberes y otras actividades que cumplir.

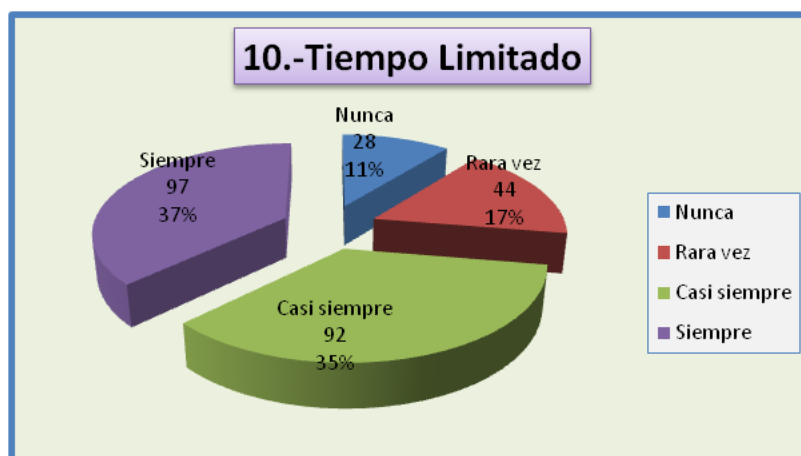
Pregunta 10:	¿Su rendimiento académico baja cuando tienes tiempo limitado para realizar tareas?
---------------------	--

Cuadro Nº 15

ASPIRANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	28	11
Rara vez	44	17
Casi siempre	92	35
Siempre	97	37
	261	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración Nº 13



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al investigar si su rendimiento académico baja cuando tienen tiempo limitado, el 11% nunca baja, el 17% rara vez baja, el 35% casi siempre baja, y el 37% siempre baja el rendimiento cuando tienen tiempo limitado.

Los aspirantes no disponen el tiempo suficiente para estudiar ya que por ser un instituto con modalidad de internado deben estar en constante actividad, y regirse al reglamento educativo militar.

Encuesta dirigida a los Docentes de la ESFORSE

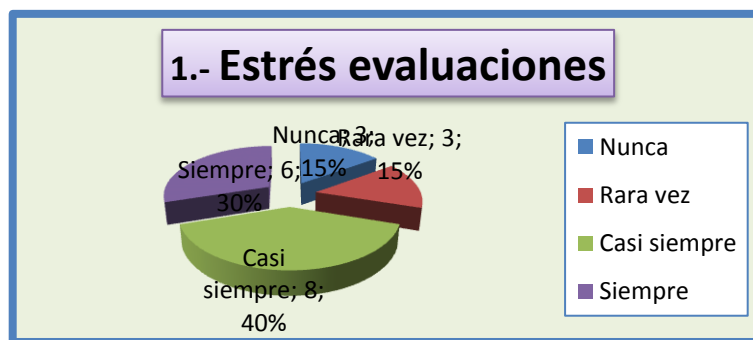
Pregunta 1:	Como Docente ¿Cree que los aspirantes se estresan cuando tienen evaluaciones?
--------------------	---

Cuadro No. 16

DOCENTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	3	15
Rara vez	3	15
Casi siempre	8	40
Siempre	6	30
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración N° 14



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Según los resultados obtenidos en esta pregunta al 15% de los docentes cree que a los aspirantes nunca les estresa las evaluaciones, el 15% rara vez les causa estrés, el 40% casi siempre el estrés las evaluaciones, mientras que el 30% siempre les estresa las evaluaciones.

Ya que ellos observan claramente como los aspirantes se preocupan, y saben que las evaluaciones no son fáciles.

Pregunta 2:	Como docente ¿Cree que los aspirantes sienten incapacidad para relajarse?
--------------------	---

Cuadro No. 17

DOCENTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	2	10
Rara vez	4	20
Casi siempre	8	40
Siempre	6	30
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración N° 15



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al preguntar a los docentes si cree que los aspirantes han sentido incapacidad para relajarse, el 10% nunca cree que no puede relajarse, el 20% rara vez piensa que tienen incapacidad para relajarse, el 40% casi siempre cree, y el 30% siempre creen que tienen incapacidad para relajarse.

Por lo que pasan en constante actividad, y al grito de muchos de los superiores, ya que otro así sean posibles ellos se condicionan a que todos los gritan

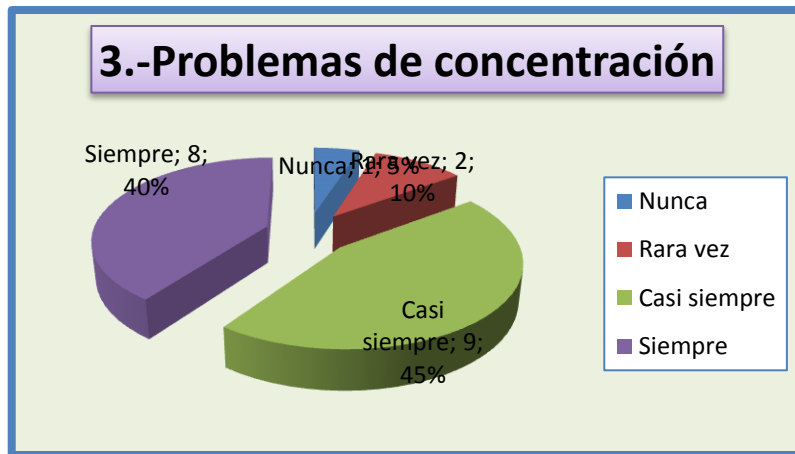
Pregunta 3:	Como Docente ¿Cree que sus alumnos tienen problemas de concentración?
--------------------	---

Cuadro No. 18

DOCENTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	1	5
Rara vez	2	10
Casi siempre	9	45
Siempre	8	40
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración Nº 16



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Los docentes creen que los aspirantes, el 5% creen que nunca tienen problemas de concentración, el 10% cree que rara vez tiene, el 45% casi siempre cree que tienen problemas de concentración y el 40% siempre cree que tiene problemas en la concentración.

Ya creen que se preocupan de sus problemas familiares, y lo mezclan con la clase, y aun no logran adaptarse en ese ambiente, como también saben que realizan actividades físicas y están cansados.

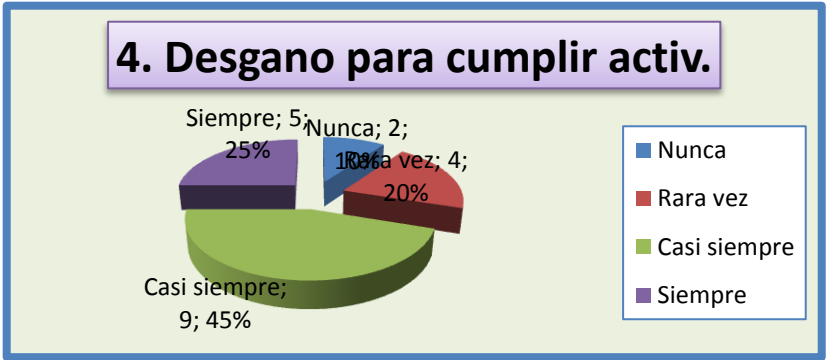
Pregunta 4:	Como Docente ¿Cree que el aspirante cuando está preocupado tiene desgano para cumplir alguna tarea?
--------------------	---

Cuadro No. 19

DOCENTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	2	10
Rara vez	4	20
Casi siempre	9	45
Siempre	5	25
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Gráfico N° 17



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Se preguntó a los docentes si cree que los aspirantes cuando están preocupados tienen desgano para realizar alguna actividad, por lo que el 10% de los docentes nunca cree que tienen desgano, el 20% rara vez piensa, el 45% casi siempre les preocupa cuando tienen sobrecarga de tareas y al 25% creen que siempre tienen desgano para alguna actividad.

Lo que significa que la mayoría de los docentes cree que los aspirantes tienen desgano para cumplir con alguna actividad, ya que si lo hacen es

por obligación, y porque es diferente el medio en el que están no tienen libertad.

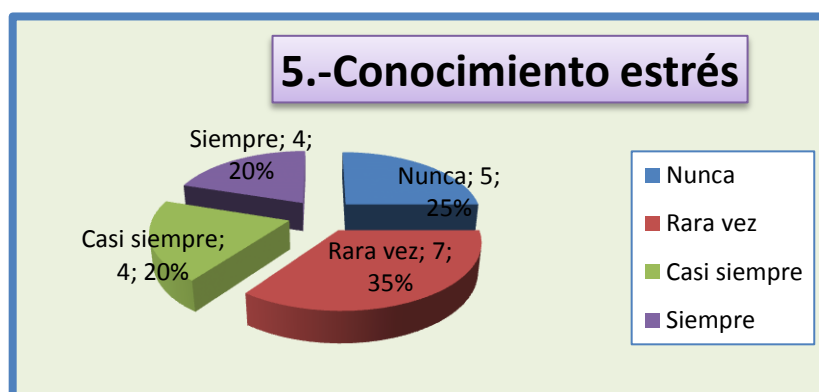
Pregunta 5:	Como Docente ¿ Cree que los aspirantes conocen sobre los niveles de estrés?
--------------------	---

Cuadro No. 20

DOCENTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	5	25
Rara vez	7	35
Casi siempre	4	20
Siempre	4	20
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Gráfico N° 18



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al preguntar a los docentes si los aspirantes conocen sobre los niveles de estrés, se obtuvo que el 25% nunca sabe sobre el estrés, el 35% rara vez conoce de los niveles de estrés, el 20% casi siempre sabe, y apenas un 20% siempre conocen sobre el estrés.

Es decir que les falta más información para prevenir los distintos

Pregunta 6:	Como Docente ¿Cree que los niveles altos de estrés afectan al rendimiento académico de los aspirantes?
--------------------	--

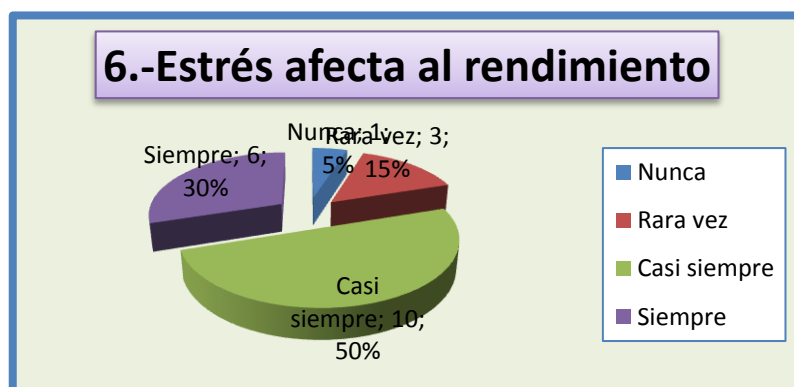
problemas que acarrea el estrés, por parte de los encargados del área.

Cuadro No. 21

DOCENTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	1	5
Rara vez	3	15
Casi siempre	10	50
Siempre	6	30
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Gráfico N° 19



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al investigar si el estrés afecta al rendimiento académico, el 5% nunca afecta, el 15% rara vez afectaría, el 50% dice que casi siempre les afecta y un 30% siempre afecta los niveles de estrés al rendimiento académico.

Los docentes se dan cuenta que sus alumnos cuando están con estrés afecta al rendimiento, por eso verifican en las calificaciones.

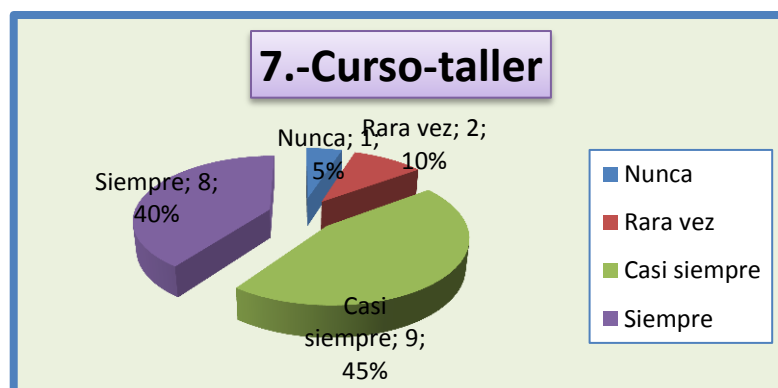
Pregunta 7:	Como Docente ¿Cree que mediante un curso-taller sobre técnicas cognitivas, se puede mitigar el estrés y mejorar el rendimiento?
--------------------	---

Cuadro No. 22

DOCENTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	1	5
Rara vez	2	10
Casi siempre	9	45
Siempre	8	40
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Gráfico N° 20



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al investigar si con curso taller sobre técnicas cognitivas se podría reducir el estrés para mejorar el rendimiento académico; el 5% dice que nunca mejorará su rendimiento , el 10% rara vez , el 45% casi siempre, y el 40% siempre lo mejorara.

Los docentes saben que con el curso taller se les favorecerá en gran manera a los aspirantes, ya que ellos viven en un ambiente rutinario y sería bueno relizar algo novedoso y creativo.

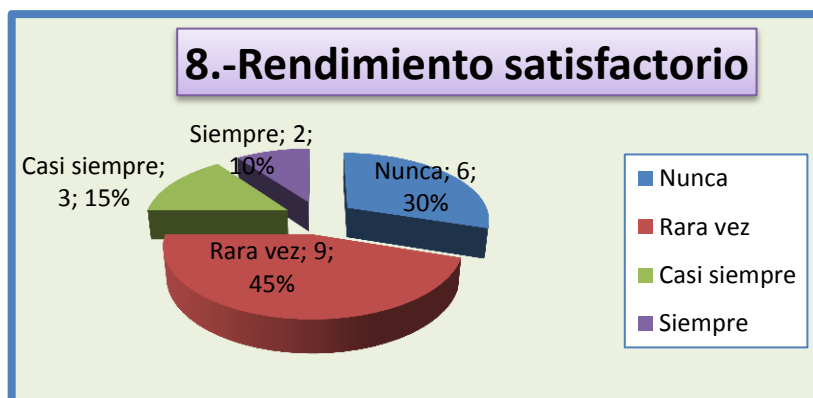
Pregunta 8:	Como Docente ¿Cree que el aspirante tiene un rendimiento académico satisfactorio?
--------------------	---

Cuadro No. 23

DOCENTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
Nunca	6	30
Rara vez	9	45
Casi siempre	3	15
Siempre	2	10
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración Nº 21



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al consultar a los docentes si el rendimiento académico de los aspirantes es satisfactorio; el 30% responden que nunca es satisfactorio, el 45% rara vez lo es, el 15% casi siempre y el 10% siempre es satisfactorio.

Por lo tanto los docentes deberían realizarse una autoevaluación para verificar su método de enseñanza o está el problema en los alumnos.

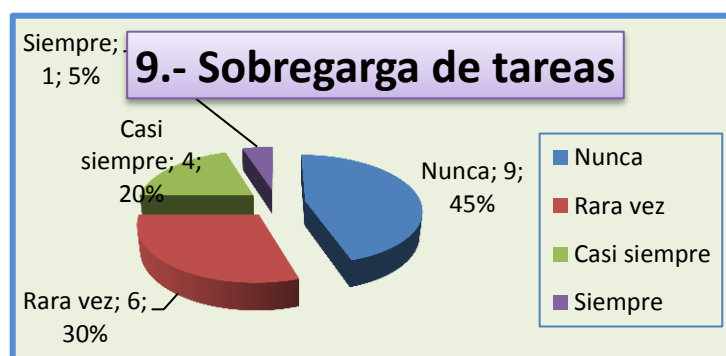
Pregunta 9:	Como Docente ¿Cree que cuando tienen sobrecarga de tareas, los aspirantes logran cumplir, para tener buen rendimiento?
--------------------	--

Cuadro No. 24

ESCALA	ASPIRANTES	
	FRECUENCIA	%
Nunca	9	45
Rara vez	6	30
Casi siempre	4	20
Siempre	1	5
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Gráfico N° 22



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al consultar a los docentes si los aspirantes cuando tienen sobrecarga de tareas cumplen con todas; el 17% de los docentes responden que nunca cumplen, el 38% rara vez lo cumple, el 24% casi siempre cumple, y el 21% siempre cumplen las tareas.

Es decir que dosificando la tarea los aspirantes llegarán a cumplir y bien caso contrario no hacen ni una cosa ni otra, porque a veces les mandan de un día al otro y ellos no tienen todos los medios para realizar correctamente.

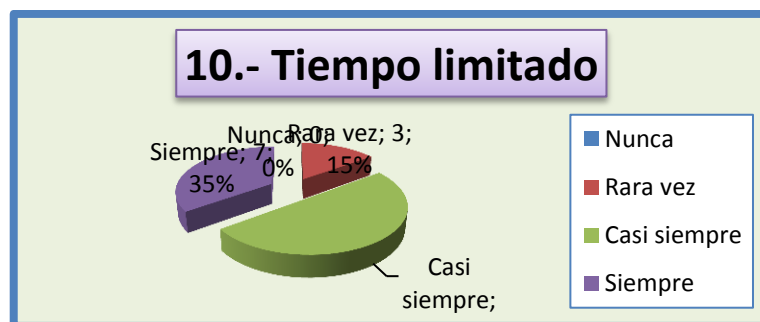
Pregunta 10:	Como Docente ¿Cree que el rendimiento académico de los aspirantes baja cuando tienen tiempo limitado para realizar tareas?
---------------------	--

Cuadro No. 25

ESCALA	DOCENTES	
	FRECUENCIA	%
Nunca	0	0
Rara vez	3	15
Casi siempre	10	50
Siempre	7	35
	20	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Ilustración N° 23



Fuente: Encuesta
Elaborado por: La investigadora

Al consultar a los docentes si el rendimiento académico de los aspirantes baja cuando tienen el tiempo limitado para; el 0% responden que nunca baja su rendimiento, el 15% rara vez baja, el 50% casi siempre, y el 35% siempre baja su rendimiento cuando tienen el tiempo limitado.

Lo que significa la mayoría de los aspirantes no está bien en su rendimiento por el tiempo, a veces los mismos docentes tienen su tiempo ajustado.

4.2.- Verificación de Hipótesis

4.2.1.- Planteamiento de Hipótesis

HO.- Los niveles de estrés NO inciden significativamente en el rendimiento académico militar del personal de aspirantes a soldados de la ESFORSE.

H1. Los niveles de estrés SI inciden significativamente en el rendimiento académico militar del personal de aspirantes a soldados de la ESFORSE.

4.2.2.- Selección del nivel de significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de $\alpha = 0.01$

4.2.3.- Descripción de la población

Se ha tomado como referencia para la investigación de campo una muestra de la población escogida al azar de los aspirantes a soldados de la ESFORSE.

MUESTRA ASPIRANTES	PORCENTAJE
261	100%

Cuadro No 26: Muestra de aspirantes para el análisis estadístico
Fuente: ESFORSE

4.2.4.- Especificación de lo estadístico

Es necesario mencionar que para la verificación de la hipótesis se expresará un cuadro de contingencia de 10 filas por 4 columnas con el cual se determinará las frecuencias esperadas.

ESCALA				
Nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre	Sub Total
15	37	126	83	261
8	58	157	38	261
24	78	109	50	261
14	64	120	63	261
13	49	112	87	261
35	61	86	79	261
38	109	72	42	261
50	70	100	41	261
40	56	105	60	261
50	49	117	45	261
287	631	1104	588	2610

Frecuencias esperadas	
$1104 \cdot 261 / 2610 =$	110,4
$588 \cdot 261 / 2610 =$	58,8

Cuadro No 27 Contingencias y frecuencias esperadas
Fuente: ESFORSE

4.2.5.- Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro consta de 10 filas y 4 columnas.

	GRADOS DE LIBERTAD	
	FILAS	COLUMNAS
gl=	(10-1)	(4-1)
gl=	9	3
gl=	9*3	
gl=	27	
		X ² T=40,11

Cuadro N° 28 Cálculo de X²T
Fuente: Elaborado por el autor con asesoría

Por lo tanto con 27 grados de libertad y a nivel 0.05 de significación la tabla de X²T= 40.11 por tanto si $X^2_C \leq X^2_T$ se aceptará la H₀, caso contrario se la rechazará y se aceptará la hipótesis alternativa.

4.2.6.- Recolección de datos y cálculo de lo estadístico

Para esto se utilizará la siguiente fórmula:

$$X_2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
126	110,4	15,6	243,36	2,204
83	58,8	24,2	585,64	9,959
157	110,4	46,6	2171,56	19,669
38	58,8	-20,8	432,64	7,357
109	110,4	-1,4	1,96	0,017
50	58,8	-8,8	77,44	1,317
120	110,4	9,6	92,16	0,834
63	58,8	4,2	17,64	0,3
112	110,4	1,6	2,56	0,023
87	58,8	28,2	795,24	13,524
86	110,4	-24,4	595,36	5,392
79	58,8	20,2	408,04	6,939
72	110,4	-38,4	1474,56	13,356
42	58,8	-16,8	282,24	4,8
100	110,4	-10,4	108,16	0,979
41	58,8	-17,8	316,84	5,388
105	110,4	-5,4	29,16	0,264
60	58,8	1,2	1,44	0,0244
117	110,4	6,6	43,56	0,394
45	58,8	-13,8	190,44	3,238
1692	1692			95,9784

Cuadro 29: Cálculo de X²C
Fuente: Elaborado por el autor con asesoría

Por lo tanto se acepta H1, que los niveles de estrés si inciden en el rendimiento académico militar del personal de aspirantes a soldados de la ESFORSE

APLICACIÓN DEL TEST DEL ESTRÉS

Compañía:.....Paralelo:.....

Sexo: M () F ()

Edad.....

1.- Señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

Señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso

Reacciones Físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva			x	
Elaboración de un <u>plan</u> y ejecución de sus tareas			x	
Elogios a sí mismo				X
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				X
Búsqueda de información sobre la situación				
Ventilación y confidencias			x	

Descripción y análisis del test

Se aplicó el test del Lcdo.: Arturo Barraza cuyo objetivo es diagnosticar el nivel de estrés de los individuos, según los resultados arrojados, los aspirantes tiene un nivel de estrés medio y alto. Ya que muchos están propensos a decaerse fácilmente, porque en ocasiones no logran adaptarse por completo, y la mayoría tienden a mezclar los problemas de casa con la institución, es por eso que se preocupan demasiado y no pueden concentrarse. Deben tener la ayuda de un profesional especializado, para que a los aspirantes les haga un asesoramiento y seguimiento.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Al término del presente trabajo investigativo realizado con el personal Aspirantes a Soldados, de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano, en la ciudad de Ambato; los resultados obtenidos en relación con el tema investigado y con los objetivos planteados, se llega a las siguientes conclusiones y recomendaciones.

5.1.- CONCLUSIONES

- Según la investigación realizada se pudo verificar que los aspirantes se estresan más, cuando tienen evaluaciones, ya que ellos aparte de estudiar para rendir el examen tienen otras actividades que cumplir.
- Se ha podido ver claramente que a los aspirantes les estresa los cuando tienen sobrecarga de tareas y trabajos, en la institución, ya que tienen un elevado número de asignaturas, ya sean éstas civiles o militares, de todas tienen actividades que realizar.
- La falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas hace que baje su rendimiento académico militar de los aspirantes ya que tienen diferentes actividades por realizar y poco tiempo para poder cumplirlas.

5.2.- RECOMENDACIONES

- Que las evaluaciones que se les tome a los aspirantes, sean más cortas, que el docente les prepare antes del examen, y que permitan al aspirante responder y actuar de una manera crítica y reflexiva , no de una manera memorística porque eso es lo que les afecta.
- Que los docentes encargados de impartir la clase a los aspirantes se comuniquen por medio del departamento de administración académica, para dosificar las tareas y trabajos, y cumplan de mejor manera con todos los trabajos.
- Tener un cronograma adecuado, para que los aspirantes puedan organizar su tiempo de mejor manera, que sea el trabajo y las actividades que realizan con menos presión de la que tienen, y así cumplan a cabalidad con todos los trabajos encomendados y logren un buen rendimiento académico militar.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

CURSO TALLER DE TÉCNICAS COGNITIVAS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS Y MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO MILITAR EN LOS ASPIRANTES A SOLDADOS DE LA ESFORSE EN LA CIUDAD DE AMBATO.

6.1.- DATOS INFORMATIVOS.

Instituto Educativo:	Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano.
Beneficiados:	Aspirantes a Soldados, instructores
Localidad:	Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, Sector El Pisque.
Tiempo limitado para la ejecución:	
Fecha de inicio:	14 de enero 2012
Fecha de finalización:	25 de febrero 2012
Equipo técnico responsable:	Maribel Abril en coordinación con el Departamento de Psicología y Trabajo Social de la ESFORSE.
Costo:	\$ 580

6.2.- ANTECEDENTES.

Desde su creación la Escuela de Formación de Soldados “Vencedores del Cenepa” viene formando generaciones de jóvenes comprometidos con la seguridad y el desarrollo nacional, educados en valores los cuales han moldeado su carácter y sembrando en los más profundo de su ser el amor a su Patria.

El compromiso de formar soldados capaces y honestos, se basa en el ejemplo y liderazgo que cada uno de los directivos e instructores asumen al ser honrados con la noble tarea de instruir a soldados del glorioso Ejército Ecuatoriano.

La misión de salvaguardar la integridad nacional y defender los principios que rigen a la nacionalidad ecuatoriana es el fundamento que orienta el desempeño profesional de los futuros soldados del Ejército Ecuatoriano. El proceso académico en vigencia fundamenta su accionar en el Modelo Educativo de las FF.AA. Basado en el enfoque por competencias, la transición del Modelo por objetivos se lo realizó desde la promoción 2010-2012.

Quizás a lo largo de toda la historia de la humanidad en una época, como la nuestra, no ha existido una diversidad de técnicas cognitivas en las que se vayan desarrollando con el fin de poder ayudar a las personas que muchas veces por desconocimiento posiblemente viven aferradas a costumbres y tradiciones equivocadas.

La razón de todas estas maravillosas técnicas hace que el individuo crezca de una forma madura y consciente de sus hechos, se justifica por la crisis que padecen las personas de nuestro tiempo, donde se destaca el cambio y la transformación del proceso histórico de forma vertiginosa y que obliga al hombre a buscar apoyo en aquello que parece cualificado. Además se lo realiza por la sobrecarga de tareas que tienen los aspirantes, el tiempo limitado, y los problemas de concentración.

6.3.- JUSTIFICACIÓN.

La propuesta se hace con el fin de atender la dinámica psicológica y humana del aspirante a soldado y hacerle partícipe al propio docente de su autoevaluación, autoconocimiento de los diferentes factores que le causan preocupación y por ende estrés.

También se hace esta propuesta porque se confía en la madurez de los aspirantes a soldados para aceptar alternativas innovadoras que requieren de su espíritu crítico, de desarrollo continuo y de búsqueda de la calidad en su labor profesional y personal.

Además con esta propuesta se desea contribuir al buen desempeño académico del aspirante, calidad y profesionalismo en los instructores y de la educación misma que nos conlleve al progreso de la ciudad, provincia y país en general.

La Psicología fiel a sus axiomas debe contribuir de forma científica, sistemática, ordenada y novedosa con soluciones a todo tipo de problemática donde estén seres dotados de un equipamiento psíquico, el

cual debe ser aprovechado para su propio beneficio.

La Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, acantonada en la ciudad de Ambato, e Instituto Educativo Militar que forma académica, física, militar y tecnológicamente a los futuros Soldados de la Patria y Tecnólogos en Ciencias Militares.

En base a los resultados obtenidos durante la ejecución del proceso investigativo llevado a cabo en la presente investigación se propone una capacitación sobre técnicas cognitivas que ayuden a reducir los niveles de estrés dentro del rendimiento académico militar del personal de Aspirantes a Soldados de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano, institución educativa donde se constató la problemática estudiada.

6.4.- OBJETIVOS.

General:

- Reducir los niveles de estrés mediante un curso taller técnicas cognitivas y mejorar el rendimiento académico militar del personal de Aspirantes a Soldados, de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano, en la ciudad de Ambato.

Específicos:

- Difundir una guía de técnicas que mitiguen el nivel de estrés para mejorar el rendimiento académico militar en los aspirantes a soldados de la ESFORSE.
- Aplicar las diferentes técnicas sobre el control del estrés para lograr mejorar el rendimiento académico.
- Evaluar la aplicación de la guía en procesos y en productos.

6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.

La presente propuesta es factible ya que se cuenta con el permiso respectivo y apoyo de las autoridades de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército Ecuatoriano para la ejecución de la misma. Además, se cuenta con los recursos materiales y técnicos, así como con los profesionales en el área de psicología educativa que laboran en dicha institución, mismo que permitirán de manera adecuada y garantizada el desarrollo de las actividades planificadas dentro de cada una de las fases que contempla el modelo operativo como el cumplimiento del plan de monitoreo y evaluación de la propuesta, con la finalidad de lograr reducir los niveles de estrés como parte fundamental del rendimiento académico militar en el personal de Aspirantes a Soldados.

En cuanto a su política de calidad es formar soldados con educación integral fundamentada en principios y valores éticos, morales y militares con el fin de satisfacer las necesidades del Ejército Ecuatoriano

contemplando las normas internacionales de calidad, a través de procesos de mejoramiento continuo con eficacia y eficiencia. El Ejército Ecuatoriano, en el marco de las estrategias de las Fuerzas Armadas, ha emprendido planes y programas de apoyo al desarrollo y mantiene algunas empresas que aportan a la solución de los requerimientos de la defensa nacional y contribuyen al desarrollo socio económico del país, generando empleo para miles de ecuatorianos; participa en la educación estudiantil; desarrolla proyectos científicos y mejora la infraestructura vial nacional.

La formación del personal de tropa se realiza en la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, cuya misión es formar soldados de alto nivel, con sólidos conocimientos en las áreas militar, científica, técnica y física, dotados de valores, capaces de cumplir funciones y tareas en cualquier escenario y de mantenerse a la vanguardia de la ciencia y tecnología que exige el mundo actual.

El soldado se forma para convertirse en un experto en el conocimiento del terreno, de las técnicas de movimiento en diferentes escenarios y del empleo de las armas básicas y conocedor de las leyes y reglamentos militares, que le permitirán desenvolverse en el marco de la disciplina y de los derechos humanos. Simultáneamente a los aspectos militares, el clase recibe una educación complementaria en las áreas de administración, pedagogía, informática e idiomas, cuyos niveles de estudio con títulos terminales se convertirán en requisito para su ascenso a suboficial, por ende en el futuro un buen desarrollo económico y prestigio institucional.

La Escuela de Formación de Soldados del Ejército “Vencedores del Cenepa” (ESFORSE), rompiendo así viejos esquemas sexistas que limitaban esta profesión solo al personal masculino. La profesión militar

acoge a la mujer ecuatoriana para demostrar su carácter fuerte sin necesidad de perder su propia y natural sensibilidad, al asumir grandes e importantes responsabilidades y jerarquías, sin descuidar el papel original y fundamental que tiene la mujer dentro de nuestra sociedad.

Factibilidad Financiera

El financiamiento que se requerirá para la realización del curso taller sobre técnicas cognitivas para reducir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento académico, será exclusivamente para los aspirantes de la ESFORSE , entre los requerimientos: materiales de oficina, técnicos y talento humano.

A continuación se presentará de una manera detallada los distintos costos de inversión para poder viabilizar implementación del curso taller sobre técnicas cognitivas para el estrés.

Nro	Detalle	Cant.	Costo	Valor Total	Posee Inst.	Posee Inst.2
					si	no
	M. Oficina					
1	Copias	300	0,02	6,00		x
2	Papelotes	40	0,30	12,00		x
	M. Técnicos					
3	Laptop	1	400,00	400,00	x	
4	Proyector	1	150,00	150,00	x	
5	Internet		20,00	20,00		x
	Talento Humano					
6	Capacitador	1	30,00	30,00		x
	Gastos fijos					
7	Energía eléctrica		30,00	30,00	x	
	Total estimado de costos				818,00	

Cuadro Nro 30: Cuadro analítico de gastos
Elaborado por: La investigadora

De los gastos mencionados anteriormente se debe invertir \$ 580, porque la ESFORSE cuenta con los equipos necesarios para la ejecución del curso taller.

Se dispone de toda la infraestructura , y los recursos necesarios para una óptima realización, se puede afirmar que la propuesta es factible desde el punto de vista humano, económico.

6.6.- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA.

Qué es un Curso-Taller

Los curso-talleres son actividades de educación continua que combinan estrategias de aprendizaje y enseñanza. Pretenden que los usuarios generen habilidades para desempeñar ciertas actividades laborales, y promover discusión y reflexión que mejoren sus capacidades individuales.

Taller: Es una situación natural de aprendizaje del cual, las operaciones mentales y la afectividad forman una parte constitutiva. Es un lugar de co-aprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias.

Planificación de un taller:

Antes de empezar a diseñar un programa de adiestramiento, pregúntese ¿Este adiestramiento va a movilizar, motivar, animar a la participación activa e impartir técnicas prácticas?» ¿Qué tipo de resultados e indicadores se puede esperar que produzca el taller?

¿Qué cambios en la situación actual va a conseguir este adiestramiento? Usted quiere hacer cambios en la organización,

actitudes, comportamientos, participación y conocimientos. ¿Qué mejoras, desarrollo o fortalecimiento resultarán de estos cambios?

¿Este adiestramiento le dará la posibilidad de hacer observaciones cuantificables (como que el porcentaje de miembros de la comunidad que pagan sus facturas de agua ha pasado del 18 al 50%)?

Técnicas cognitivas para reducir el estrés

"Puedes rehacer tu pensamiento de manera que no tengas que pensar en lo negativo nunca más. Lo único que has de hacer es elegir tus pensamientos". Wayne W. Dyer

Las técnicas de intervención cognitiva del estrés son muchas y dependiendo cuáles son los síntomas que usted padece deberá escoger una u otra. Intentaremos que la explicación de las técnicas sea lo más coloquial posible para que la persona sea capaz de practicar por sí misma una vez evaluado su estrés.

Recuerde que los mayores beneficios de la intervención cognitiva del estrés sólo pueden obtenerse después de una práctica regular durante algún tiempo. Cuando aprenda la técnica, deberá buscar un lugar tranquilo donde no ser distraído. Asimismo, es conveniente la práctica a diario, ya que la práctica ayudará a desarrollar nuevos patrones de pensamiento y conducta que gradualmente se convertirán en automáticos. Una vez aclarado esto vamos a introducir el concepto de dolor emocional o estrés ya que sin comprenderlo es difícil que las técnicas de intervención cognitiva puedan hacer efecto.



El síndrome del estrés se define como una combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Estos interactúan de tal manera que hacen que una persona se sienta ansiosa, colérica o deprimida. Los sucesos del mundo son sólo un primer paso del síndrome del estrés, también son necesarios los pensamientos que clasifican e interpretan aquellos sucesos y una respuesta física que se interpreta como una emoción particular.



La ansiedad nos lleva a la angustia. Los sucesos, los pensamientos y la activación del cuerpo constituyen el síndrome del estrés. El resultado es la angustia: una emoción dolorosa. Si una persona clasifica un suceso como peligroso, si interpreta la reacción del cuerpo como miedo, entonces siente miedo.

En el síndrome del estrés se crea un circuito de retroalimentación negativo entre la mente y el cuerpo. Para romper el circuito se deben cambiar los pensamientos, las respuestas físicas o se debe alterar la situación que dispara una reacción de alarma.

La intervención cognitiva del estrés es el arte de utilizar la cabeza. Cada una de las técnicas que le mostraremos le ayudará a cambiar su forma de afrontar los problemas. Al principio definimos el síndrome del estrés como una combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Cualquiera puede cortocircuitar el estrés interviniendo y cambiando uno de estos tres elementos.



Dondequiera que se intervenga el síndrome del estrés, se está actuando para romper el circuito de retroalimentación negativo. Los pensamientos negativos y la activación física ya no podrán incrementarse hasta producirnos emociones dolorosas. Con ello la persona habrá dado un gran paso hacia el cambio de su vida emocional.

Pero todavía antes de entrar propiamente en cada una de las técnicas y su descripción, debemos aprender a descubrir los pensamientos automáticos, prerequisite necesario para garantizar éxito en la práctica de las mencionadas técnicas.

Para conseguir el control de las emociones desagradables, el primer paso es prestar atención a los pensamientos automáticos. Para identificar los pensamientos automáticos que son los continuos causantes de sentimientos ansiógenos, hay que tratar de recordar los pensamientos que se tuvieron inmediatamente

antes de empezar a experimentar la emoción y aquellos que acompañaron el mantenimiento de la emoción.



TÉCNICA: La aserción encubierta

Ayuda a reducir la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades separadas: la interrupción del pensamiento y la sustitución del pensamiento. A la primera indicación de un pensamiento habitual que sabemos que conduce a sufrir emociones desagradables se interrumpe el pensamiento subvocalizando la palabra "Basta o Stop".

Entonces se llena el hueco dejado por el pensamiento interrumpido con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas, asertivos y constructivos. Adquiriendo estas habilidades se capacita a una persona para enfrentarse con éxito a los pensamientos que antes conducían a altos niveles de ansiedad, depresión o cólera.

Pasos a seguir:

1. Identificar y valorar los pensamientos estresantes.
2. Fijar una interrupción temporal: si se utiliza un despertador se programará para cuando ya tengamos en mente el pensamiento estresante a sonar en dos minutos, durante los cuales mantendremos en la mente dicho pensamiento. En el momento en que suene la alarma, gritaremos ¡Basta! Intentaremos mantener la mente en blanco durante 30 segundos.

TÉCNICA: La solución de problemas

Se enseña al sujeto a identificar problemas, generar soluciones alternativas, ponerlas en práctica y seleccionar las mejores.

Podemos definir problema como "el fracaso para encontrar una respuesta eficaz". La solución de problemas es útil para reducir la ansiedad asociada a la incapacidad para tomar decisiones.

Pasos a seguir:

1. Identificar las situaciones problemáticas.
2. Describir con detalle el problema y la respuesta habitual a dicho problema. Al describir la situación y la respuesta en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué, se verá el problema de forma más clara. Al describir la respuesta recuerde añadir qué objetivos pretende, es decir si ello se cumpliera significaría que el problema estaría resuelto.

3. Haga una lista con las alternativas. En esta fase se utiliza la estrategia denominada "tempestad de ideas" para conseguir los objetivos recientemente formulados. Esta técnica tiene cuatro normas básicas: se excluyen las críticas, todo vale, lo mejor es la cantidad y lo importante es la combinación y la mejora. La técnica de la tempestad de ideas debería limitarse, durante esta fase, a estrategias generales para alcanzar los objetivos.

4. Vea las consecuencias. Este paso consiste en seleccionar las estrategias más prometedoras y evaluar las consecuencias de ponerlas en práctica.

TÉCNICA: La desensibilización sistemática

Con la desensibilización sistemática una persona puede aprender a enfrentarse a objetos y situaciones que le son particularmente amenazadoras. Se trata de aprender a relajarse mientras se imaginan escenas que, progresivamente, van provocando mayor ansiedad. La técnica es efectiva para combatir fobias clásicas, miedos crónicos y algunas reacciones de ansiedad interpersonal.

Es importante que se practique la visualización para que la situación se viva como más real. No se pasará a una nueva situación ansiógena si no hemos logrado que la anterior situación de la jerarquía quede totalmente resuelta en cuanto a la ansiedad vivida.

TÉCNICA: La inoculación del estrés

Consiste en preparar al paciente mediante instrucciones, relajación y ensayo imaginativo en el manejo de situaciones de dificultad creciente.

La inoculación del estrés enseña cómo afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes. El entrenamiento incluye aprender a relajarse utilizando la respiración profunda y la relajación progresiva, de modo que cada vez que se experimente estrés, donde y cuando sea, se pueda relajar la tensión. El primer paso es elaborar una lista personal de situaciones de estrés y ordenarla verticalmente desde los ítems menos estresores hasta los más estresantes. Después se aprenderá a evocar cada una de estas situaciones en la imaginación y cómo relajar la tensión mientras se visualiza claramente la situación estresora.

El segundo paso es la creación de un arsenal propio de pensamientos de afrontamiento del estrés, los cuales se utilizarán para contrarrestar los antiguos pensamientos automáticos habituales

Es eficaz ante ansiedad interpersonal, general, a entrevistas, a hablar en público y ante los exámenes.

TÉCNICA: La sensibilización encubierta

Se utiliza para tratar los hábitos destructivos. Se denomina "encubierta" porque el tratamiento básico se realiza en la mente.

La teoría en la que se basa la sensibilización encubierta es la siguiente: las conductas que se convierten en hábitos arraigados son aprendidos debido a que son reforzadas consistentemente por una gran cantidad de placer. Una forma de eliminar el hábito es empezar asociando la conducta habitual con algún estímulo imaginario muy desagradable.

TÉCNICA: La visualización

La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo y para efectuar cambios deseados de la conducta. Puede usarse para aliviar la tensión muscular, eliminar el dolor y para el éxito de muchas de las técnicas cognitivas ya vistas anteriormente.

No es otra cosa que relajarse e imaginar vívidamente diferentes cosas, situaciones de la forma más real posible y con todos los detalles posibles.



TÉCNICA. Proceso terapéutico

a) Sustituir las distorsiones cognitivas por pensamientos racionales – eliminar los pensamientos irracionales negativos cambiándolos por pensamientos racionales positivos; b) Reflexionar y analizar los problemas – Tomar con madurez los problemas observando lo que se presentan; c) Obtener estados anímicos de mayor calma y sosiego – controlar sus impulsos mediante la relajación y la tranquilidad; d) Adaptarse a pensamientos distintos ante acontecimientos y poder analizar y resolver – acoplarse a la realidad en diferentes momentos o circunstancias en que se presente problemas para poder dar solución a los mismos.



6.7.- MODELO OPERATIVO.

El presente programa propuesto causará los efectos deseados mediante la aplicación de las técnicas cognitivas con procedimientos propios de las mismas durante el desarrollo en las siguientes fases:

PLAN OPERATIVO

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Resultados	Tiempo
1.-Información y Socialización	Informar de que manera afecta el estrés en rendimiento académico militar.	<ul style="list-style-type: none"> Exposición a los aspirantes sobre el modelo de identificación implementado y los resultados de la investigación desarrollada. 	Talento Humano Técnicos Materiales Institucionales	Aspirantes altamente motivados por una crisis cognitiva.	Enero 14 4 horas
2.-Capacitación y Compromiso de cambio	Capacitar a los aspirantes de los diferentes paralelos en las técnicas más adecuadas para reducir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento académico militar.	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de video foro a los aspirantes Talleres grupales. 	Talento Humano Técnicos Materiales Institucionales	Aspirantes capacitados para reducir los niveles de estrés para mejorar su rendimiento académico militar	Enero 21, 28 y febrero 4 12 horas

3.Entrenamiento y Mejora	<p>Reducir en un 80% la incidencia de los niveles de estrés en el rendimiento académico militar.</p> <p>Practicar algunas técnicas cognitivas con los aspirantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercitación de las diferentes técnicas que los mismos aspirantes han sugerido durante la capacitación. 	Humanos Institucionales	Aspirantes tranquilos y capaces de tener un buen rendimiento académico militar.	Febrero 11, 18 8 horas
4.Evaluación y Calidad	<p>Determinar el nivel de reducción de la incidencia de los niveles de estrés en el rendimiento académico militar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de una encuesta a los estudiantes. • Auto aplicación del autoregistro por parte de los docentes • Presentación de informes a las autoridades. 	Humanos Materiales Institucionales	Comprobación de la efectividad del mecanismo para la toma de decisiones y la aplicación en otros contextos.	Febrero 25 4 horas

PLANIFICACIÓN

Procedimiento	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Niveles de Estrés	Informar sobre el estrés, sus consecuencias.	Dinámicas “conociéndonos” Exposición del tema. Formar grupos de trabajo y exposición	Materiales. Técnicos. Económicos Material de apoyo	2 semanas
Técnicas Cognitivas	Explicar y aplicar las diferentes técnicas cognitivas para que se pueda lograr reducir los niveles de estrés	Video “Sin Límites” Explicación y aplicación de algunas técnicas. Dramatización grupal de una de las técnicas	Materiales. Técnicos. Económicos Material de apoyo.	2 semanas
Técnicas terapéuticas cognitivas. Cambios a lograrse. Recomendaciones	Entrenar las técnicas cognitivas para lograr un buen rendimiento académico militar.	Exposición del tema. Conversación breve sobre el tema. Collage grupal de todo el contenido del curso. Dinámicas de integración. Reflexión : Camino a la superación personal	-Talento Humano. - Papelotes. - Técnicos. -Marcadores .Revistas -Pega	2 semanas.
Recopilación de todos los temas disertados	Evaluar a los aspirantes, todo el contenido disertado, para verificar si se lograron reducir los niveles de estrés.	-Presentación: El libro de la vida. Dinámicas con preguntas sobre el tema. Talleres grupales Fichas de evaluación	Talento Humano. -Papelotes, tiza líquida, esferos, cuadernos. - Técnicos	1 semana

6.8. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autora: Lidia Maribel Abril Martínez Autoridades.
¿Por qué evaluar?	Porque nos provee de información necesaria para la toma de decisiones. “Porque lo que no se evalúa se devalúa”.
¿Para qué evaluar?	Para conocer la efectividad o no de la propuesta. Para conocer el porcentaje de impacto de la propuesta. Para realizar las mejoras oportunas y continuas de la propuesta.
¿Qué evaluar?	La participación La efectividad La eficiencia El impacto Las mejoras
¿Quién evalúa?	Autora: Lidia Maribel Abril Martínez Autoridades
¿Cuándo evaluar?	En períodos determinados de la propuesta durante todo el proceso de implementación
¿Cómo evaluar?	Encuesta
¿Con qué evaluar?	Escala estimativa o lista de cotejo Cuestionario de preguntas.

BIBLIOGRAFÍA

AUSUBEL, David; NOVAK, Joseph. Editorial Trilla. (pág. 26)

BERGAN, John. Psicología Educativa. 3 edición, Limusa Noriega Editores.

BLOON, Benjamín; MADDAUS, Beorge. Evaluación del Aprendizaje. Volumen 4. Centro Regional de Ayuda Técnica.

CAMINO, Isabel (2009) “Desorganización Familiar como factor determinante en el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela “Juan Francisco Montalvo” del Cantón Pillaro durante el periodo 2008-2009”

CHICAIZA, Guido (2008) “Incidencia en el nivel de conocimientos al ingreso y rendimiento académico de aspirantes a soldados paralelo “A” de la ESFORSE, promoción 2008-2010”

GRUPO OCÉANO. El Estudiante Exitoso (Técnicas de Estudio paso a paso) Editorial Carlos de Gisper.

HERANDEZ, Santiago; TIRADO, Domingo. La Ciencia de la Educación, tomo 1 Editorial Atlante S.A México.

JIMENEZ, Bernabé, Cómo Estudiar con Éxito. 1era Edición marzo 1997, Editorial Praza y Jiménez S.A.

MELLO, Irene. El Proceso Didáctico. Editorial Kapelus S.A.

MIRANDA, Francisco, La Primera Escuela Politécnica. Colección Desarrollo y Paz.

MORRIS, Charles, Universidad de Michigan; MAISTO, Albert; Universidad de Carolina del Norte. Duodécima edición. Pearson hall

SÁNCHEZ, Inés (período 2008-2009) “La depresión como incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes en el Colegio Universitario Juan Montalvo”

TRULL, Timothy . Psicología Clínica. 6ta edición. Editorial Jerry Phares

VILLACÍS, Sandra (2003) “El estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la U.T.A.”

LINKOGRAFÍA

<http://www.monografias.com/trabajos61/estres-rendimiento-academico/estres-rendimiento-academico.shtml>

<http://www.monografias.com/trabajos82/nivel-estres-academico-estudiantes/nivel-estres-academico-estudiantes2.shtml>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Nivel-De-Estres-De-Estudiantes-De/1050872.html>

<http://www.monografias.com/trabajos-pdf/estres-academico-rendimiento-estudiante-bachillerato/estres-academico-rendimiento-estudiante-bachillerato.shtml>.

http://www.udlondres.com/revista_psicologia/articulos/factores.htm

http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

ANEXOS

Anexo 1.- ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ASPIRANTES DE LA ESFORSE

INSTRUCTIVO:

Le rogamos su colaboración contestando conscientemente, señalando con una X en el recuadro según considere la respuesta más cercana a la realidad

Paralelo: _____ Edad: _____

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Te sientes estresado cuando tienes evaluaciones				
Has sentido incapacidad para relajarte cuando estabas preocupado				
Has tenido problemas de concentración				
Cuando te sientes estresado tienes desgano para realizar tus actividades				
Conoces cuales son los niveles de estrés				
Crees que los altos niveles de estrés tiene influencia en el rendimiento académico				
Cree usted que mediante un curso taller sobre técnicas cognitivas se puede mitigar el estrés y mejorar el rendimiento académico				
Su rendimiento académico es satisfactorio				
Cuando tienes sobrecarga de tareas, logras cumplir con todas para tener				

buen rendimiento				
Su rendimiento académico baja cuando tienes tiempo limitado para realizar tareas				

Anexo 2.- ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESFORSE

INSTRUCTIVO:

Le rogamos su colaboración contestando conscientemente, señalando con una X en el recuadro según considere la respuesta más cercana a la realidad

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
¿ Cree que los aspirantes se estresan cuando tienes evaluaciones?				
Como docente ¿ Cree que los aspirantes sienten incapacidad para relajarse?				
Como docente ¿ Cree que sus alumnos tienen problemas de concentración?				
Como docente ¿ Cree que el aspirante cuando esta preocupado tiene desgano para cumplir alguna tarea?				
Como docente ¿ Cree que los aspirantes conocen sobre los niveles de estrés?				
Como docente ¿ Cree que los niveles altos de estrés afectan al rendimiento académico de los aspirantes?				
¿ Cree que mediante un curso-taller sobre técnicas cognitivas, se puede mitigar el estrés y mejorar el rendimiento				
¿ Cree que el aspirante tiene un rendimiento académico satisfactorio?				
¿ Cree que cuando tienen sobrecarga de				

tareas ,los aspirantes logran cumplir con todas?				
¿ Cree que el rendimiento académico baja cuando tienen el tiempo limitado para realizar tareas?				

Anexo 3.- TEST DEL ESTRÉS

Compañía :.....**Paralelo :**.....

Sexo: M () F ()

Edad.....

1.- Señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

Señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

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

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

Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva				
Elaboración de un <u>plan</u> y ejecución de sus tareas				
Elogios a sí mismo				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				
Búsqueda de información sobre la situación				
Ventilación y confidencias				

TEST DEL ESTRÉS APLICADO

Compañía :.....**Paralelo :**.....

Sexo: M () F ()

Edad.....

1.- Señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

Señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

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

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

Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva			x	
Elaboración de un <u>plan</u> y ejecución de sus tareas			x	
Elogios a sí mismo				x
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				x
Búsqueda de información sobre la situación				
Ventilación y confidencias			x	

EVALUACIÓN

10 – 39 nivel de estrés Bajo.- Te encuentras cerca de los límites de estrés aceptables. Debes dar prioridad a lo urgente sobre lo importante para que la tensión no te debilite mucho más.

40 - 79 niveles de estrés Medio.- Estás pasando el límite normal. Tienes un nivel de estrés alto, lo cual te afecta en demasía. Por ahora no son necesarios los psicofármacos ni la ayuda especializada. Dedicar un mínimo de 5 minutos a no realizar ninguna actividad. Establece tus prioridades y respétalas. Procura comer comida sana y beber mucho líquido.

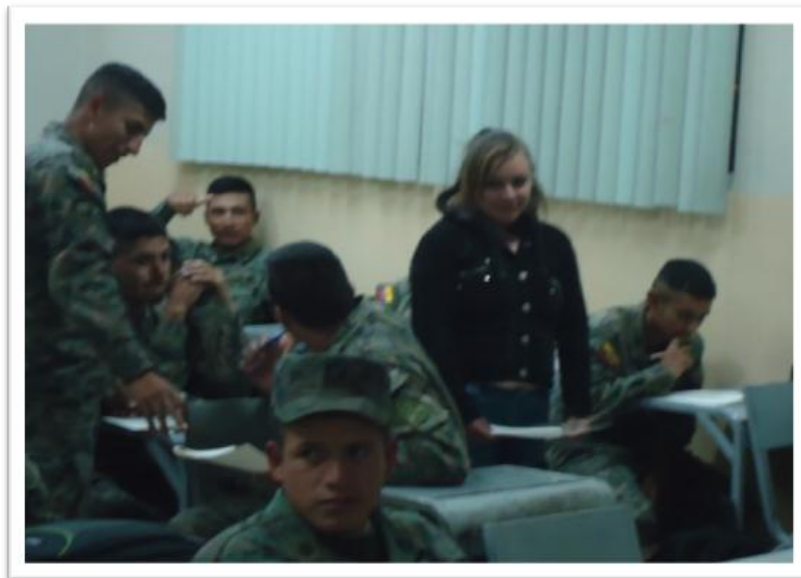
80 - 110 niveles de estrés Alto.-

Un consejo muy sano es procurar la ayuda de un profesional, sobre todo si tienes desajustes en el sueño, alimentación, tienes sensaciones de insatisfacción, irascibilidad. Debes tratar de relajarte de forma natural, evitando la automedicación de psicofármacos. Evita los conflictos

Anexo 4

FOTOGRAFÍAS

Aplicación del test sobre los niveles de estrés a los aspirantes a soldados de la ESFORSE





4.1.- Aplicación propuesta



Socialización



Capacitación



Capacitación





Entrenamiento y mejora



Evaluación y c

**LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOLDADOS DEL EJÉRCITO
ECUATORIANO**



Bloque de aulas

AUTORIDADES DE LA ESFORSE



**FREDDY O. NARVAEZ G.
CRNL. DE E.M.C
DIRECTOR**



**WILSON G. TUALOMBO O.
CRNL. DE E.M
SUB – DIRECTOR**