



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**PROGRAMA EDUCATIVO ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ACTIVIDAD
EN GIMNASIA RÍTMICA EN LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LA AMAZONÍA
PERUANA IQUITOS 2021**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

**PRESENTADO POR: JHON RICHARD BARRIOS MONSHUAR
ADALINO SANDOVAL GONZALEZ**

ASESOR: LIC. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, DR.

IQUITOS, PERÚ

2022



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**PROGRAMA EDUCATIVO ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ACTIVIDAD
EN GIMNASIA RÍTMICA EN LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LA AMAZONÍA
PERUANA IQUITOS 2021**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

**PRESENTADO POR: JHON RICHARD BARRIOS MONSHUAR
ADALINO SANDOVAL GONZALEZ**

ASESOR: LIC. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, DR.

IQUITOS, PERÚ

2022



UNAP

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Escuela de Postgrado
"Oficina de Asuntos
Académicos"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
N° 040-2022-OAA-EPG-UNAP

En Iquitos, en el auditorio de la Escuela de Postgrado-EPG de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana-UNAP, a los ocho días del mes de julio de 2022 a horas 10:00 a.m, se dió inicio a la sustentación del Trabajo de Investigación denominado "PROGRAMA EDUCATIVO ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ACTIVIDAD EN GIMNASIA RÍTMICA EN LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA IQUITOS 2021, aprobado con Resolución Directoral N°0557-2022-EPG-UNAP, presentado por los egresados JHON RICHARD BARRIOS MONSHUAR y ADALINO SANDOVAL GONZALEZ, para optar el Grado Académico de Maestro en Docencia Universitaria, que otorga la UNAP de acuerdo a la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana.

El jurado calificador designado mediante Resolución Directoral N°0271-2022-EPG-UNAP, esta conformado por los profesionales siguientes:

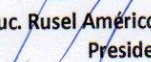
Lic. Educ. Rusel Américo Pizango Paima, Dr.	Presidente
Lic. Educ. Celia María Babilonia Reátegui, Mgr.	Miembro
Lic. Educ. Lita Macedo Torres, Mgr.	Miembro

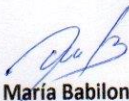
Después de haber escuchado la sustentación y luego de formuladas las preguntas, éstas fueron respondidas: Satisfactoriamente

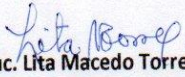
Finalizado la evaluación; se invitó al público presente y al sustentante abandonar el recinto; y, luego de una amplia deliberación por parte del jurado, se llegó al resultado siguiente:


La sustentación pública y la tesis han sido: aprobada con calificación muy buena.

A continuación, el Presidente del Jurado da por concluida la sustentación, siendo las 12 m. del ocho de julio del 2022; con lo cual, se le declara a los sustentantes aptos, para recibir el Grado Académico de Maestro en Docencia Universitaria.


Lic. Educ. Rusel Américo Pizango Paima, Dr.
Presidente


Lic. Educ. Celia María Babilonia Reátegui, Mgr.
Miembro


Lic. Educ. Lita Macedo Torres, Mgr.
Miembro

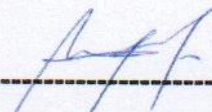

Lic. Educ. Walter Luis Chucos Calixto, Dr.
Asesor

Somos la Universidad licenciada más importante de la Amazonía del Perú, rumbo a la acreditación

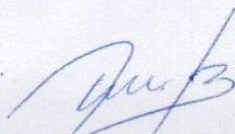
Calle Los Rosales cuadra 5 s/n, San Juan Bautista, Maynas, Perú
Teléfono: (5165) 261101 Correo electrónico: postgrado@unapiquitos.edu.pe www.unapiquitos.edu.pe



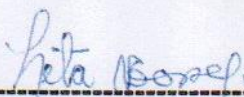
TRABAJO DE INVESTIGACION APROBADA EN SUSTENTACIÓN PÚBLICA EL 08 DE JULIO DE 2022 EN EL AUDITORIO DE LA ESCUELA DE POSTGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA, EN LA CIUDAD DE IQUITOS-PERÚ



LIC. EDUC. RUSEL AMERICO PIZANGO PAIMA, DR.
PRESIDENTE



LIC. EDUC. CELIA MARÍA BABILONIA REATEGUI, MGR
MIEMBRO



LIC. EDUC. LITA MACEDO TORRES, MGR.
MIEMBRO



LIC. EDUC. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, DR.
ASESOR

Dedico esta tesis a mi esposa Jill Núñez Ruiz e hijo Salvador Adalino Sandoval Núñez, quienes con su apoyo y cariño me han impulsado para lograr y cumplir una meta más en mí trayectoria profesional.

Adalino Sandoval González

La presente tesis lo dedico a mi madre Manuela Monshuar Morey y esposa Karina de Jesús Ríos Guevara por su apoyo moral e incondicional en esta etapa de estudios.

Jhon Richard Barrios Monshuar

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por darnos la vida y por permitirnos gozar de bienestar y salud, para continuar luchando por nuestro proyecto de vida.

Agradecemos al Dr. Walter Luis Chucos Calixto, por apoyarnos incondicionalmente en el desarrollo de nuestro trabajo de investigación. También, a la Dra. Perlita Ríos Del Águila por su orientación y apoyo en el desarrollo del presente estudio.

También, reconocemos el apoyo incondicional de nuestros amigos y demás personas que nos brindaron su tiempo y experiencia en el desarrollo de nuestra investigación.

Finalmente, agradecemos a la escuela de post grado por la formación recibida en la maestría de Docencia Universitaria y a todos los docentes quienes formaron parte de esta experiencia.

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Páginas
Carátula	i
Contracarátula	ii
Acta de sustentación	¡Error! Marcador no definido.
Jurado	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenido	vii
Índice de tablas	ix
Índice de gráficos	x
Resumen	xi
Abstract	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	4
1.1. Antecedentes.	4
1.2. Basesteóricas.	5
1.3. Definición de términos básicos.	8
CAPÍTULO II: VARIABLES E HIPÓTESIS	9
2.1. Variables y suoperacionalización.	9
2.2. Formulación de lahipótesis.	10
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de lainvestigación.	11
3.2. Población y muestra.	12
3.3. Técnicas e instrumentos.	12
3.4. Procedimientos de recolección dedatos.	13
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos.	13
3.6. Aspectoséticos.	14

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	15
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	26
CAPÍTULO VI: PROPUESTA	28
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES	47
CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES	48
CAPÍTULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49

ANEXOS

1. Matriz de consistencia
2. Tabla de operacionalización de la variable dependiente
3. Instrumentos de recolección de datos
4. Rúbrica para evaluar
5. Informe de validez y confiabilidad
6. Programa tutorial

ÍNDICE DE TABLAS

		Páginas
Tabla 1	Sexo de estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica	15
Tabla 2	Eficacia del programa para reducir los efectosconductuales del estrés	15
Tabla 3	Eficacia del programa para reducir los efectoscognoscitivos del estrés	17
Tabla 4	Eficacia del programa para reducir los efectosfisiológicos del estrés	18
Tabla 5	Eficacia del programa para reducir estrés	19

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Páginas
Gráfico 1	Sexo de estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica	15
Gráfico 2	Eficacia del programa para reducir los efectosconductuales del estrés	16
Gráfico 3	Eficacia del programa para reducir los efectoscognoscitivos del estrés	18
Gráfico 4	Eficacia del programa para reducir los efectosfisiológicos del estrés	19
Gráfico 5	Eficacia del programa para reducir estrés	20

RESUMEN

El objetivo fue evaluar el efecto del programa educativo atención plena para reducir el estrés en estudiantes del Curso actividad en Gimnasia Rítmica de la Facultad de Enfermería en la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, en el 2021. Metodología, se utilizó el tipo de investigación evolutivo mediante un diseño longitudinal, de campo, y cuasi experimental con grupo único, utilizando el pre test y post test. La población estuvo conformada por 31 estudiantes quienes además conformaron la muestra respectiva. Para la obtención de los datos se utilizó como instrumento una prueba escrita con rúbrica, las cuales fueron sujetas a evaluación de juicio de experto para la validación respectiva. El resultado principal de la investigación es que se observó un incremento entre la media del pre test 10.84 y del post test 13.23, lo que permitió determinar que el programa de atención plena reduce el estrés académico en estudiantes del mencionado curso que participaron en el estudio.

Palabras clave: Programa educativo, atención plena, estrés académico.

ABSTRACT

The objective was to evaluate the effect of the mindfulness educational program to reduce stress in students of the Activity Course in Rhythmic Gymnastics of the Faculty of Nursing at the National University of the Peruvian Amazon, in 2021. Methodology, the type of evaluative research was used through a longitudinal, field, and quasi-experimental design with a single group, using the pre-test and post-test. The population consisted of 31 students who also made up the respective sample. To obtain the data, a written test with a rubric was used as an instrument, which was subject to expert judgment evaluation for the respective validation. The main result of the research is that an increase was observed between the mean of the pre-test 10.84 and the post-test 13.23, which made it possible to determine that the mindfulness program reduces academic stress in students of the aforementioned course who participated in the study.

Keywords: Educational program, mindfulness, academic stress.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las instituciones están influenciados por aspectos del contexto y la diversidad de cambios surgidos por la globalización de la economía, la demanda de los clientes, la innovación, el cambio tecnológico y la aparición de enfermedades. Que exigen a las organizaciones productivas capacidad de respuesta con eficacia y competitividad, buscando siempre la reducción de costes y los ciclos logísticos en los bienes o servicios.

El comportamiento de estas organizaciones influye en los sistemas educativos, no solo en sus procesos pedagógicos, sino también, en el aspecto laboral, que ha ido evolucionando, dejándose atrás la organización tradicional. La competencia del mercado y de la sociedad actual requiere de instituciones educativas que en todos los niveles estén debidamente organizadas, que sean dinámicas y muestren altos estándares de calidad y que puedan adaptarse fácilmente a un mundo cambiante y exigente, que responda a las exigencias de las demandas educativas actuales.

La implementación de las innovaciones tecnológicas; exigen una serie de cambios en las labores educacionales, que se venían ejerciendo en forma presencial, por lo que la gestión se centra en el docente y en el estudiante como parte fundamental de la institución para lograr los objetivos propuestos en beneficio de la institución y la sociedad en general.

Con la aparición del Covid-19, las universidades se han visto obligados a readaptarse a las nuevas demandas educativas adoptando innovaciones tecnológicas a través de la telemática y la enseñanza remota, situación que conlleva al incremento exponencial de la carga académica del docente y del estudiante, generando en ambos la aparición de una enfermedad conocida como estrés, Hans Selye, el mencionado autor define al estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce” citado en (Barrio, García, Ruiz, & Arce, 2006). Así mismo, lo determinó “Síndrome general de adaptación”. EL estrés es causado por

estresores, entendido como sucesos, situaciones que ocurre en forma imprevista en la vida de cada individuo y que lo percibe consciente o inconscientemente como una amenaza o dificultad.

Los estudiantes que forman parte de la investigación muestran mucha tensión producto de la exigencia de las asignaturas que llevan; evidenciándose, dificultades afectivas, cognitivos y emocionales. Asimismo, se identifican el incremento del índice de masa corporal producto del sedentarismo o por la excesiva ingestión de alimentos, en otros ocurre lo contrario muestran pérdida de apetito, son muy hipersensibles a la crítica, a veces tienen bloqueo mental u olvidos frecuentes, de no controlarse esta situación puede producir efectos y consecuencias directas como también indirectas, en el avance académico del individuo.

Con respecto al estrés académico definido como tensión física y emocional vinculada a las exigencias académicas.(González Velasquez , 2020). Por su parte, Castro y Luévano (2018), manifiestan que dicho estrés está relacionado con las calificaciones, más que con la adquisición del conocimiento, porque en el periodo de exámenes es cuando se presentan índices altos de inestabilidad emocional y repentinas enfermedades.

Esta situación se agudiza por la emergencia sanitaria, el cual exige el distanciamiento social, generando miedo irracional al contagio y estresores como la tolerancia, la frustración, exigencias de tiempo y esfuerzo de los docentes en las diferentes asignaturas; que traen como consecuencia poco esfuerzo, pérdida de independencia y de la interacción con los amigos, compañeros de clase y docentes.

Resalta entonces, la necesidad de elaborar un programa de prevención y manejo del estrés con la finalidad de reducir y controlar la incidencia y prevalencia de los casos de estrés causados por la situación emergente de la pandemia que son visible en los estudiantes objeto de estudio.

Se aplica entonces el mindfulness o atención plena, técnica que puede ayudar en la reducción del estrés porque fortalece la conciencia en los

pensamientos, lo que permite distanciarse de ellos, así el estrés no llega a producirse o se disminuye sus efectos.

El mindfulness o atención plena pone en marcha el modo mental del ser, que se asocia con la relajación y el modo mental(hacer)que se relaciona con la acción y la respuesta al estrés. La capacidad de concentración mejora, incrementando la sensación de bienestar y, reduce la aparición de estrés.

Entonces, ha sido necesario intervenir mediante la implementación y aplicación del programa educativo denominado atención plena “mindfulness”, para reducir el estrés académico en los estudiantes para que mejoren sus aprendizajes, lo que permite que el estudiante logre aprender posibilitando una mayor dedicación del docente, para una mejor interacción social y pedagógica. La aplicación se ha realizado vía remota o virtual por medio de las plataformas virtuales disponibles, que la universidad viene utilizando como Moodle u otras que el docente utiliza como Google Meet, Zoom, de manera que se ha respetado lo dispuesto por el Gobierno Nacional sobre el distanciamiento social por la emergencia sanitaria.

Para el estudio se formuló la siguiente interrogante: ¿Cuál es el efecto del programa educativo atención plena para reducir el estrés académico en estudiantes del Curso actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021? Y como objetivo principal se planteó evaluar el efecto del programa educativo atención plena para reducir el estrés en estudiantes.

El estudio está organizado con la siguiente estructura: introducción, marco teórico, hipótesis, metodología, resultados y su discusión, la propuesta, conclusiones y recomendaciones y fuentes bibliográficas se presentan en los capítulos respectivos.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

En 2016, en una investigación de tipo correlacional. Incluyó una muestra de 420 estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Los resultados determinaron que los hábitos personales y familiares de relajación/mindfulness predicen el rendimiento académico, así como esta mediada por el clima de aula. No se observaron diferencias por sexo en los hábitos globales de relajación. (López, Amutio, Oriol, & Bisquerra, 2016)

En 2015, en una investigación con método participante que tuvo como objetivo evaluar la trascendencia, aprobación y su posible implementación de un trabajo de participación grupal contextualizada de modo sociocultural para universitarios que tengan origen de Puerto Rico. La investigación determinó un incremento notorio varias dimensiones tales como: atención plena ($z=-2.71$, $p<.007$), afecto positivo con ($z=-2.98$, $p<.003$), auto aceptación con ($z=-1.96$, $p<.05$) y en propósito en la vida con ($z=-2.17$, $p<.03$). Asimismo, identificó una reducción notoria en dimensiones como: ansiedad generalizada ($z=-2.28$, $p<.02$) y estrés académico con ($z=-2.49$, $p<.01$). Entonces el programa de intervenciones una herramienta grupal viable y aceptada por los portorriqueños porque ofrece resultados favorables en la reducción de enfermedades como la ansiedad generalizada y el estrés académico. (Bonilla & Padilla, 2015)

En 2018, se desarrolló una investigación de tipo cuasi experimental, pretest y posttest. Para tal fin se tuvo como muestra a 96 estudiantes, quienes conformaron un grupo experimental y un grupo control. El instrumento de recolección de datos utilizado ha sido el inventario SISCO que ha sido diseñado para el estrés académico. La investigación determinó que el nivel de estrés académico se redujo en el grupo experimental, luego de la intervención, y se tuvo hallazgos significativos estadísticos con ($p<0.05$). En lo referente a las calificaciones de D de Cohen estas resultaron superiores a 1.5, lo cual muestra la efectividad del programa de intervención. (Alvarado & Alvarez, 2018).

En 2019, se desarrolló una investigación de tipo aplicada de diseño cuasi experimental con pre prueba y post prueba. Incluyó a 54 alumnos como muestra del estudio, con diseño de grupo de control aleatorio, y con medidas de pre-post prueba, y para tal fin se utilizó el Inventario CISCO de estrés académico. La investigación encontró hallazgos similares en los estudiantes universitarios que recibieron el programa mindfulness con aquellos que no lo recibieron, lo cual se determinó estadísticamente. (Oblitas, Soto, Aricama, & Arana, 2019).

Inexistente

1.2. Bases teóricas.

1.1.1 Programa educativo atención plena.

1.1.1.1 Programa educativo.

Se define como programa a una serie de actividades y procedimientos debidamente organizados en relación con un determinado tema, con la finalidad de lograr objetivos trazados, para tal fin, se ha elaborado el programa considerando los elementos operativos como son: objetivos, fundamentación, actividades de formación, metodología, sistema de evaluación. En presente estudio conceptualiza al programa educativo como un conjunto de actividades o tareas educativas organizadas (Instituto de Estadística de la UNESCO, 2013)

1.1.1.2 Programa educativo atención plena.

El programa educativo atención plena es el documento que permite organizar y detallar actividades relacionadas al proceso enseñanza aprendizaje del estrés académico y la atención plena (mindfulness), indica la forma o el cómo se tiene que desarrollar las actividades y los objetivos a conseguir. El programa se aplicará en tres momentos: inicio o planificación, desarrollo o proceso y evaluación.

La propuesta permitió al estudiante adquirir más conciencia de sus pensamientos, controlarse frente a eventos estresores, mediante ejercicios de atención plena.

1.1.2 Estrés académico.

El estrés académico es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como «reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos».

El estrés académico, entendida por Trujillo y Gonzáles (2019) “como un conjunto de actividades que se ejecutan en el ámbito educativo, indispensables para superar los retos académicos y la fuente de estrés y ansiedad”.

El estrés académico o estrés del estudiante constituye un problema de salud, que muchas veces es ocasionada por estresores. Un estresor identificado como cualquier estímulo que hace que el organismo requiera una adaptación. (Simón & Miñarro, 1990)

Siguiendo esta misma línea de ideas se puede decir, que cualquier aspecto del funcionamiento organizacional en instituciones educativas asociadas con resultados conductuales negativos o indeseables desencadena en un estresor académico.

Son diversos los posibles factores estresantes existentes en el medio académico, estos comprenden aspectos físicos (ergonómicos, medio ambiente de trabajo), de la organización y contenido del trabajo, y los inherentes a las relaciones interpersonales, entre otros.

Ahora bien, es importante reconocer que, los efectos del estrés se manifiestan de diferentes maneras para cada individuo, aunque algunos de sus síntomas son parecidos. Asimismo, cada persona utiliza diversas estrategias y modos de afrontar las situaciones estresantes.

Al analizar sobre las causas del estrés en estudiantes de educación superior, se identifican fuentes importantes del estrés como: la realización de ensayos, cumplir con el tiempo de entrega de los trabajos, falta de tiempo para realizar las tareas (Robotham & Julian, 2006). Esta situación se presenta por la percepción que tienen los estudiantes sobre la falta de tiempo, que suelen renunciar a dormir, ocasionando la reducción de la capacidad para hacer frente a los niveles de estrés. Por su parte, Martín (2007) manifiesta que, en poblaciones universitarias, los índices de estrés alcanzan altos niveles al inicio de los cursos de carrera que en los últimos y en las etapas anteriores a los exámenes.

Por lo descrito anteriormente, es importante identificar y medir los factores de riesgo, dependiendo de la fuente que lo está originando:

- a. Factor biológico. Cambios producidos en el organismo del individuo que favorecen al desarrollo del estrés como: la edad, enfermedad, sexo, accidentes.
- b. Factor psicológico: Relacionado a las cualidades según tipo de personalidad del individuo que puede predisponer a desarrollo de estrés en situaciones como ansiedad, baja autoestima, depresión, mala concentración, desmotivación entre otros.
- c. Factor sociocultural: Ambiente en que el individuo se desarrolla tanto, como la familia, trabajo, centro educativo, entre otros.

1.1.3 Consecuencias o síntomas del estrés académico.

1.1.3.1 Efectos conductuales.

Propensión para sufrir accidentes, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito, consumo de excesiva droga, de alcohol o tabaco, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblor. (Cox, 1978)

1.1.3.2 Efectos cognitivos.

El sujeto presenta dificultad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.(Cox, 1978)

1.1.3.3 Efectos fisiológicos.

Se incrementa las catecolaminas y corticoides en sangre y orina, se incrementa los niveles de glucosa sanguíneos, el ritmo cardiaco y de la presión sanguíneas. Asimismo, se presenta sequedad de boca, exudación, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, nudos de la garganta, entumecimiento y escozor de las extremidades.(Cox, 1978)

1.2 Definición de términos básicos.

1.2.1 Estrés académico.

“Se refiere a aquel que se produce con el ámbito educativo”. (Polo, Hernández , & Poza, 1996). Se les denomina, también como estresores académicos.

1.2.2 Programa educativo atención plena.

La práctica de la atención plena, son técnicas de relajación y actitud que se adopta en la vida y gracias a esa actitud se puede impulsar las fortalezas personales de cada uno. (Ferry, 2016).

El programa educativo atención plena es el documento curricular que permite organizar y detallar procesos pedagógicos de manera que contiene orientación precisa para el que va a impartir o desarrollar las actividades de formación y para el que va a recibirla, respecto a los contenidos: estrés académico y la atención plena (mindfulness), indica la forma o el cómo se tiene que desarrollar la actividad de enseñanza aprendizaje y los objetivos a conseguir, el programa se aplicará en tres momentos: inicio o planificación, desarrollo o procesos y evaluación.

CAPÍTULO II: VARIABLES E HIPÓTESIS

2.1. Variables y su operacionalización.

2.1.1. Variable independiente: Programa educativo atención plena

Definición conceptual.

El programa educativo de atención plena, pretende aportar de una manera útil en el estudiante , estrategias, conocimiento, que ayude a reducir los efectos del estrés académico en la Facultad de Enfermería, para efectos de su aplicación el programa está constituido por un sílabo, doce sesiones de aprendizaje enfocadas en temas vinculados a las dimensiones, efectos subjetivos, conductuales, cognoscitivos, fisiológicos, organizacionales los que se llevarán a cabo por medio de talleres educativos a los mencionados estudiantes.

Definición operacional.

El programa educativo no se operacionaliza, porque no está sujeto a medición.

2.1.2. Variable dependiente: Estrés académico

Definición conceptual

Situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico, se operacionaliza como el proceso de identificación de causas y efectos de los estresores que se presentan en los estudiantes mientras se encuentra en procesos de formación para mejorar los procesos pedagógicos para obtener logros de aprendizajes, siendo fundamental que el estudiante aprenda a reflexionar y poner en acción planes para revertir las situaciones estresantes académicas.

2.2. Formulación de hipótesis.

2.2.1. Hipótesis general.

La aplicación del programa educativo atención plena, reduce significativamente el estrés en estudiantes del Curso actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

2.2.2. Hipótesis específicas.

- a) La aplicación del programa educativo atención plena, reduce significativamente los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.
- b) La aplicación del programa educativo atención plena, reduce significativamente los efectos cognoscitivos del estrés en estudiantes del Curso actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.
- c) La aplicación del programa educativo atención plena, reduce significativamente los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación.

3.1.1. Tipo de investigación.

Para la investigación, según Hurtado, J (2010), el tipo ha sido evaluativo, porque fue necesario conocer la eficacia en reducir el estrés académico en los estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, por medio de la aplicación del programa educativo atención plena.

3.1.2. Diseño de investigación.

Según su temporalidad ha sido el evolutivo (se hizo varias mediciones al inicio y al final), ya que se recolectarán los datos en varios momentos del evento (Hurtado, 2010)

El diseño de la investigación según el origen de los datos fue de campo, de acuerdo con (Hurtado, 2010), porque se obtuvo información de la reducción del estrés académico de los estudiantes que recibieron la capacitación.

El diseño es cuasi experimental porque la variable independiente ha sido manipulada para ver su efecto en la variable dependiente (mediante el pre-test y el post-test).

Esquema del diseño fue el siguiente:

GE: 01	X	02
--------	---	----

Dónde:

GE: Grupo experimental

X: Experimento

1. Observaciones al grupo experimental antes del experimento (Pre-Test)

2. Observaciones al grupo experimental después del experimento (Post Test).

3.2. Población y muestra.

(Rustom, 2012, p. 11) afirmó que población es el “conjunto de individuos objeto de nuestro interés o estudio”. Es decir, es el conjunto de personas que comparten características comunes y que es medible. El número de los estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana ha sido de 31 estudiantes matriculados en el 2021.

Para la investigación fue la no pirobalística por conveniencia en vista que se tomó de grupos intactos (Pimienta, 2000), es decir no es aleatorio. En este caso se toma un grupo intacto, en el cual se administrará el programa educativo. La muestra fue el grupo único de 31 estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica de la Facultad de Enfermería.

3.3. Técnicas e instrumentos.

3.3.1. Técnicas de recolección de datos.

La técnica de recolección adoptada fue la encuesta. Según Hurtado, J (2010), la información se recoge solicitándola a otra persona, ya que el que investiga no debe tener la experiencia directa del evento.

3.3.2. Instrumentos de recolección de datos.

El instrumento ha sido la prueba de desempeño escrito, mediante el cual se ha medido la eficacia del programa en la reducción del estrés académico en los estudiantes, al aplicar antes y al finalizar la experimentación, los resultados han servido para los análisis respectivos mediante una rúbrica.

Los instrumentos han sido validados por Juicio de Jueces o expertos y se ha aplicado la prueba piloto para determinar el Alfa de Cronbach para medir la

confiabilidad del instrumento. Los instrumentos fueron validados por: Dra. Perlita Ríos Del Águila, Psic. Helen Tello Collantes, Dra., y Psic. Carlos Paz Cabezas, Dr., estos instrumentos mostraron un índice del 76%, con una consistencia interna del Alfa de Cronbach de 0,856. (Ver Anexo 5)

3.4. Procedimientos de recolección de datos.

Se realizaron diversas gestiones con la finalidad de desarrollar la investigación y desarrollar el programa educativo en la Facultad de Enfermería, entre ellas fueron obtener el permiso respectivo para la participación de los estudiantes participantes en la investigación.

Al inicio del programa y al final se aplicó la prueba de desempeño escrita, asimismo, en el transcurso de las sesiones de aprendizajes realizadas se obtuvo información relevante para ir ajustando y precisando los contenidos y estrategias necesarias para el buen desarrollo del programa educativo.

Al concluir el programa educativo, se realizó la sistematización de los datos de la información obtenida.

3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos.

3.5.1. Procesamiento de la información

Se ha utilizado los programas estadísticos SPSS en la versión 25 en idioma español y la hoja de cálculo Microsoft Excel con el cual se realizó el procesamiento de los datos.

3.5.2. Análisis de los datos.

Para realizar el análisis de los datos numéricos, se calculó en primera instancia las medidas de resumen y de tendencia central, como la media y desviación estándar. La prueba de hipótesis se realizó a través de la prueba paramétrica de Student, debido a que los datos obtenidos mostraron una distribución normal en todos los casos, calculados con la prueba de

normalidad de Kolmogorov Smirnov. Los resultados, se presentan en tablas, gráficos y de manera textual en las tablas y gráficos respectivos.

3.6. Aspectos éticos.

Se respetó de manera escrupulosa los derechos de reserva de acceso a la información de los estudiantes participantes, los datos de los hallazgos que se presentan en el trabajo de investigación son el producto del análisis de los datos obtenidos de modo veraz en el proceso por los autores de la investigación. De modo que se ha tratado en todo momento seguir una conducta responsable en la investigación, al respetar los derechos de autoría de las fuentes que se han utilizado para fundamentar y contrastar la investigación.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Información General

Tabla 01: Sexo de estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica

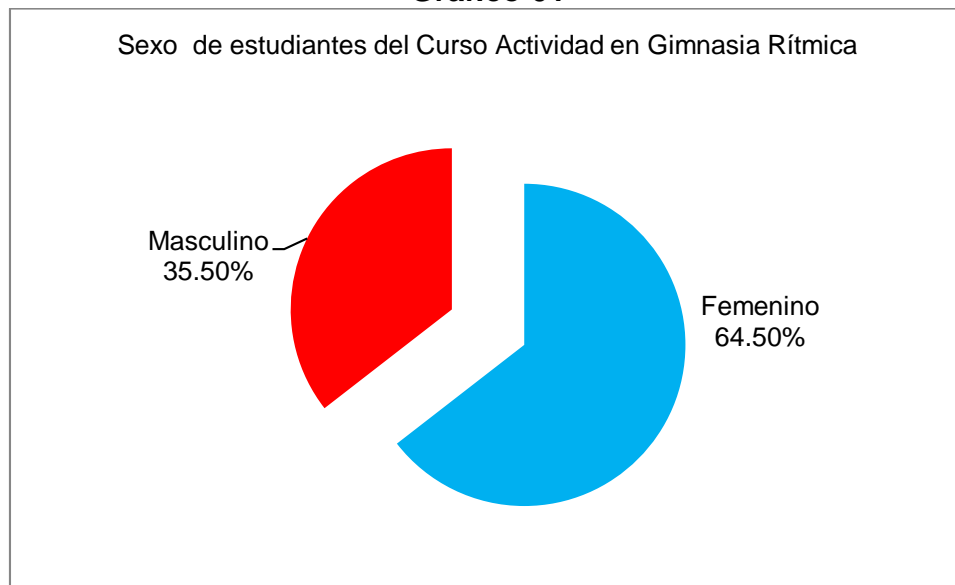
Sexo de estudiantes	Frecuencia fi	Porcentaje %
Femenino	20	64.5%
Masculino	11	35.5%
Total	31	100,0

Fuente: Base de datos SPSS

Elaboración: Propia

De los estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021, 64.5% son mujeres y 35.5% varones.

Gráfico 01



Fuente: Tabla 01

Elaboración: Propia

4.2 Análisis estadístico en relación con los objetivos específicos

Tabla 02: Eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

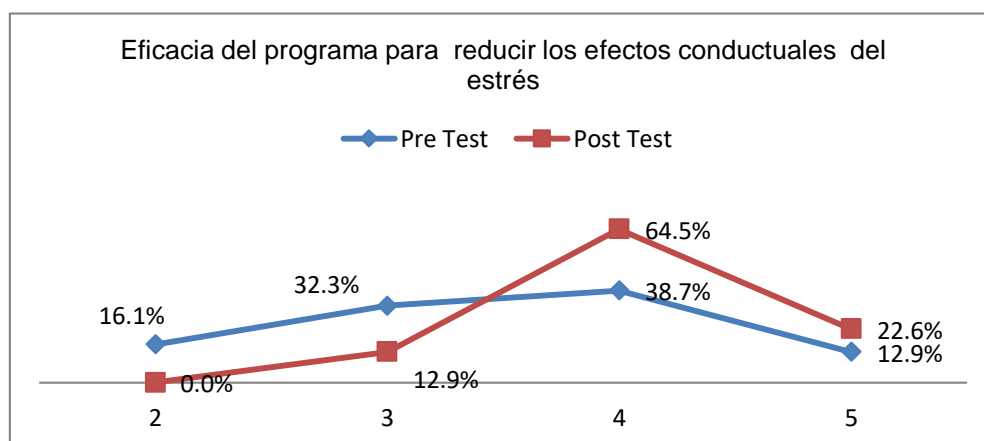
Eficacia del programa para reducir los efectos conductuales del estrés					
Puntaje	Pre Test			Post Test	
2	5	16.1%	0	0.0%	
3	10	32.3%	4	12.9%	
4	12	38.7%	20	64.5%	
5	4	12.9%	7	22.6%	
Total	31	100,0	31	100,0	
Media	3,48		4,10		
Desviación	0,926		0,597		

Fuente: Base datos SPSS; Chi cuadrado = 10.39 $p = 0.01552596$

Al analizar la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021, se observa incremento entre el pre test y el post test en la media 3,48 a 4,10 en un puntaje mínimo de tres y máximo de 5, además observando las calificaciones del post test, estas son mínimas en la puntuación 2 y altas en las puntuaciones 4 y 5, como se observa en el gráfico 02.

Así mismo el valor calculado de $p = 0.01552596 < 0.05$ para la prueba Chi cuadrado muestra la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos conductuales del estrés.

Gráfico 02



02 Elaboración: Propia

Tabla 03 Eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos cognoscitivos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

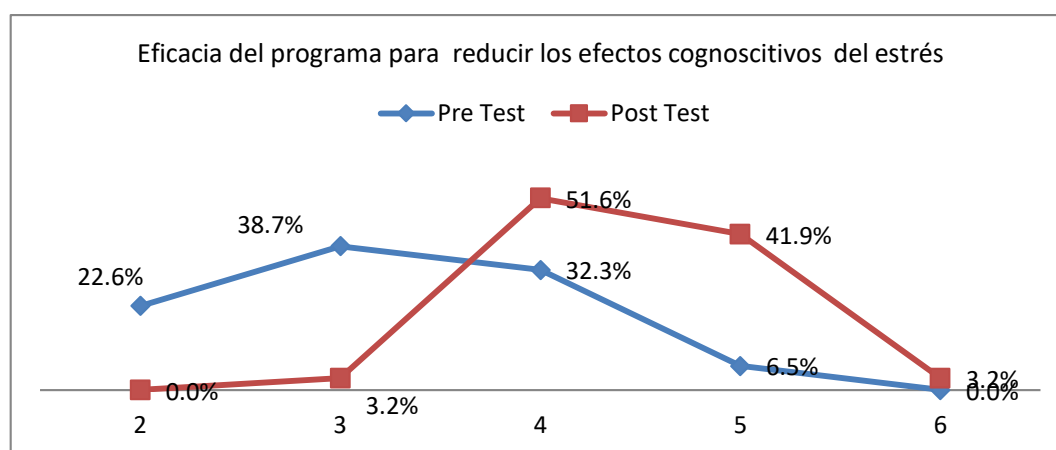
Eficacia del programa para reducir los efectos cognoscitivos del estrés					
Puntaje	Pre Test			Post Test	
2	7	22.6%	0	0.0%	
3	12	38.7%	1	3.2%	
4	10	32.3%	16	51.6%	
5	2	6.5%	13	41.9%	
6	0	0.0%	1	3.2%	
Total	31	100,0	31	100,0	
Media	3,23		4,45		
Desviación	0,884		0,624		

Fuente: Base datos SPSS: Chi cuadrado = 26.759 p = 0.00002224

Al analizar la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos cognoscitivos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021, se observa incremento entre el pre test y el post test en la media 3,23 a 4,45 en un puntaje mínimo de tres y máximo de 5, además observando las calificaciones del post test, estas son nulas en la puntuación 2, 3 y altas en las puntuaciones 4 y 5, como se observa en el gráfico 03.

Así mismo el valor calculado de $p = 0.00002224 < 0.05$ para la prueba Chi cuadrado muestra la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos cognoscitivos

Gráfico 03



Fuente: Tabla 03

Elaboración: Propia

Tabla 04.- Eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

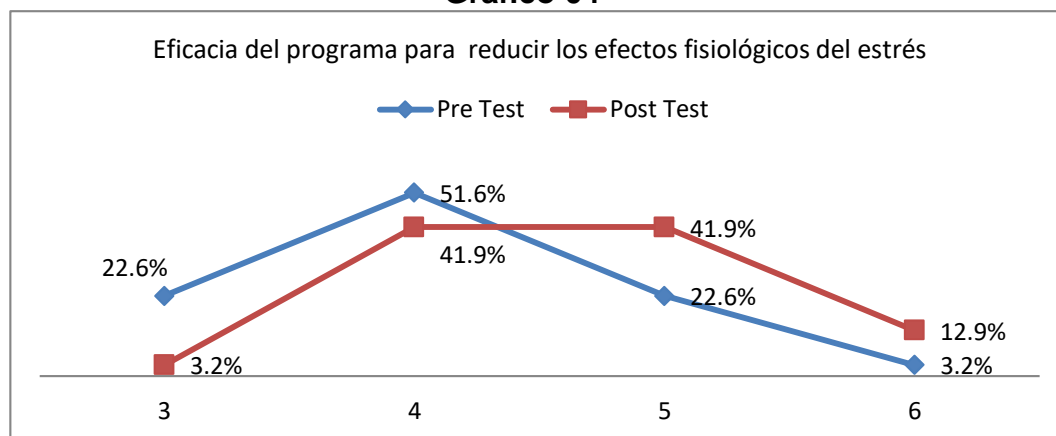
Eficacia del programa para reducir los efectos fisiológicos del estrés					
Puntaje	Pre Test			Post Test	
3	7	22.6%	1	3.2%	
4	16	51.6%	13	41.9%	
5	7	22.6%	13	41.9%	
6	1	3.2%	4	12.9%	
Total	31	100,0	31	100,0	
Media	4,06		4,65		
Desviación	0,772		0,755		

Fuente: Base datos SPSS: Chi cuadrado = 8.41 p = 0.03825631

Al analizar la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021, se observa incremento entre el pre test y el post test en la media 4,06 a 4,65 en un puntaje mínimo de tres y máximo de 6, además observando las calificaciones del post test, estas son mínimas en la puntuación 3 y altas en las puntuaciones 4 y 5, como se observa en el gráfico 04.

Así mismo el valor calculado de $p = 0.03825631 < 0.05$ para la prueba Chi cuadrado muestra la eficacia del programa educativo Atención plena para reducir los efectos fisiológicos

Gráfico 04



Fuente: Tabla 03

Elaboración: Propia

4.3 Análisis estadístico en relación con el objetivo general

Evaluación del efecto del programa educativo atención plena para reducir el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

Eficacia del programa para reducir el estrés

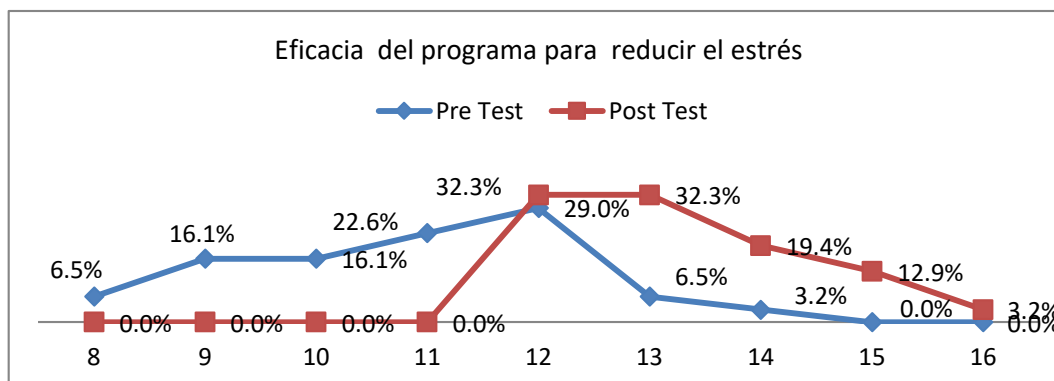
Puntaje	Pre Test	Post Test
8	2 6.5%	0 0.0%
9	5 16.1%	0 0.0%
10	5 16.1%	0 0.0%
11	7 22.6%	0 0.0%
12	9 29.0%	10 32.3%
13	2 6.5%	10 32.3%
14	1 3.2%	6 19.4%
15	0 0.0%	4 12.9%
16	0 0.0%	1 3.2%
Total	31 100,0	31 100,0
Media	10,84	13,23
Desviación	1,508	1,146

Fuente: Base datos SPSS; Chi cuadrado = 32.957 p = 0.0000627

Al evaluar el efecto del programa educativo atención plena para reducir el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021, se observa incremento entre el pre test y el post test en la media 10,84 a 13,23 en un puntaje mínimo de 8 y máximo de 16, además observando las calificaciones del post test, estas son nulas en la puntuación 8 a 11 y altas en las puntuaciones 12 y 13, con 32,% y 15 con 12,9%, como se observa en el gráfico 05.

Así mismo, el valor calculado de $p= 0.0000627 < 0.05$ para la prueba Chi cuadrado muestra la eficacia del programa educativo Atención plena para reducir el estrés.

Gráfico 05



Fuente: Tabla 03

Elaboración: Propia

4.4 Hipótesis

4.4.1 Hipótesis general

La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

Prueba de Hipótesis

1. Elaborar la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alternativa (H_1)

H_0 : La aplicación del programa educativo atención plena no reduce significativamente el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

H_1 : La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

2. Nivel de significancia $\alpha = 0.05$ ó $\alpha = 5\%$

3. Estadístico: “p” de la prueba t para muestras relacionadas y correlaciones de muestras emparejadas.

Diferencias emparejadas

Media	Desviación	Desviación Error promedio	95% ICDe la diferencia		t	gl	p
			Inferior	Superior			
2,387	1,086	0,195	1,989	2,785	12,243	30	0.000

Correlaciones de muestras emparejadas			
Post Test efectos estrés & Pre Test efectos estrés	N	Correlación	p
	31	0,697	0,000

4. Regla de decisión

Si $p > 0.05$ se acepta la hipótesis nula

Si $p \leq 0.05$ se rechaza la hipótesis nula ó acepta la hipótesis alternativa

5. Decisión

Como en el paso 3, el valor de $t = 12,243$; $p = 0,000 < 0,05$; y correlaciones de muestras emparejadas $= 0,697$. Por la regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ se acepta la hipótesis alternativa.

Se concluye que la aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

4.4.2 Hipótesis específicas

a. La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

Prueba de Hipótesis

1. Elaborar la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alterna (H_1)

H_0 : La aplicación del programa educativo atención plena no reduce

significativamente los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

H₁: La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

2. Nivel de significancia $\alpha = 0.05$ ó $\alpha = 5\%$

3. Estadístico: “p” de la prueba t para muestras relacionadas

y Correlaciones de muestras emparejadas

Diferencias emparejadas

Media	Desviación	Desviación Error promedio	95% ICDE de la diferencia		t	gl	p
			Inferior	Superior			
613	0,803	0,144	0,318	0,908	4,249	30	0,000

Correlaciones de muestras emparejadas

Post Test efectos conductuales & Pre Test efectos conductuales	N	Correlación	p
	31	0,515	0,003

4. Regla de decisión

Si $p > 0.05$ se acepta la hipótesis nula

Si $p \leq 0.05$ se rechaza la hipótesis nula ó acepta la hipótesis alternativa

5. Decisión

Como en el paso 3, el valor de $t = 4,249$; $p = 0,000 < 0,05$; y correlaciones de muestras emparejadas $=0,515$. Por la regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ se acepta la hipótesis alternativa.

Se concluye que la aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

b. La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos cognoscitivos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

Prueba de Hipótesis

1. Elaborar la hipótesis nula (H_0) y la Hipótesis alternativa (H_1)

H_0 : La aplicación del programa educativo atención plena no reduce significativamente los efectos cognoscitivos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

H_1 : La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos cognoscitivos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

2. Nivel de significancia $\alpha = 0.05$ ó $\alpha = 5\%$

3. Estadístico: “p” de la prueba t para muestras relacionadas y correlaciones de muestras emparejadas

Diferencias emparejadas

Media	Desviación	Desviación. Error promedio	95% ICDE de la diferencia		t	gl	p
			Inferior	Superior			
1,226	0,762	0,137	0,946	1,505	8,957	30	0,000

Correlaciones de muestras emparejadas

Post Test efectos cognoscitivos & Pre Test efectos cognoscitivos	N	Correlación	p
	31	0,534	0,002

4. Regla de decisión

Si $p > 0.05$ se acepta la hipótesis nula

Si $p \leq 0.05$ se rechaza la hipótesis nula ó acepta la hipótesis alternativa

5. Decisión

Como en el paso 3, el valor de $t = 8,957$; $p = 0,000 < 0,05$; y correlaciones de muestras emparejadas $=0,534$. Por la regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ se acepta la hipótesis alternativa.

Se concluye que: La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos cognoscitivos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

Prueba de Hipótesis

1. Elaborar la hipótesis nula (H_0) y la Hipótesis alternativa (H_1)

H_0 : La aplicación del programa educativo atención plena No reduce significativamente los fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

H_1 : La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021

2. Nivel de significancia $\alpha = 0.05$ ó $\alpha = 5\%$

3. Estadístico: “p” de la prueba t para muestras relacionadas y correlaciones de muestras emparejadas

Diferencias emparejadas							
Media	Desviación	Desviación Error promedio	95% ICDe la diferencia		t	gl	p
			Inferior	Superior			
0,581	0,720	0,129	0,317	0,845	4,491	30	0,000

Correlaciones de muestras emparejadas			
Post Test efectos fisiológicos & Pre Test efectos fisiológicos	N	Correlación	p
	31	0,555	0,001

4. Regla de decisión

Si $p > 0.05$ se acepta la hipótesis nula

Si $p \leq 0.05$ se rechaza la hipótesis nula ó acepta la hipótesis alternativa

5. Decisión

Como en el paso 3, el valor de $t = 4,491$; $p = 0,000 < 0,05$; y correlaciones de muestras emparejadas $=0,555$. Por la regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ se acepta la hipótesis alternativa.

Se concluye que: La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Luego de obtener los datos empíricos de la investigación se procede a discutir y analizar los resultados en función al objetivo principal y a los específicos, para encontrar espacios de controversias, de comparación y contrastar las teorías y resultados utilizados en las anteriores investigaciones. El objetivo principal de la investigación fue evaluar el efecto del programa educativo atención plena para reducir el estrés en estudiantes del Curso actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, en Iquitos durante el año 2021.

Los resultados del objetivo específico respecto a la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería muestran incremento entre el pre test y el post test en la media de 3,48 a 4,10, lo que permite afirmar que el programa de atención plena ha sido eficaz al reducir los efectos conductuales del estrés en los estudiantes.

En lo que refiere a los hallazgos sobre la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos cognoscitivos del estrés en estudiantes de la institución mencionada, muestran aumento entre la media del pre test: 3,23 y del post test 4,45, esta diferencia a favor permite precisar que el programa de atención plena ha sido eficaz en reducir los efectos cognoscitivos del estrés de los estudiantes participantes en la investigación.

En relación con el objetivo de conocer la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica, se observa incremento entre la media del pre test 4,06 con la media del post test 4,65, diferencia que permite afirmar que el programa atención plena ha sido eficaz en reducir los efectos fisiológicos del estrés académico en los estudiantes participantes.

Al evaluar los resultados en relación al objetivo general de la investigación,

es decir el efecto del programa educativo atención plena para reducir el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, se observa incremento entre la media del pre test 10.84 y del post test 13,23, lo cual permite definir que el programa de atención plena reduce el estrés en estudiantes del mencionado curso que participaron en el estudio. Lo que hace suponer que este programa podría repetir su eficacia en otros estudiantes.

Bonilla y Padilla (2015), en su investigación experimental relacionada con la reducción del estrés, encontraron un aumento significativo en atención plena ($z=-2.71$, $p<.007$), y una disminución significativa en ansiedad generalizada ($z=-2.28$, $p<.02$) y estrés académico ($z=-2.49$, $p<.01$), lo que muestra que el programa aplicado EMMA muestra ser una herramienta grupal viable que ofrece resultados favorables para reducción de ansiedad generalizada y estrés académico. En ese sentido los resultados encontrados luego de la aplicación del programa de atención plena en los estudiantes del curso mencionado muestran diferencia entre sus medias de pre y post test, lo que también permite afirmar que ha sido eficaz en reducir el estrés académico entre los participantes del estudio.

Los resultados también tienen cierta similitud en relación con una investigación cuasi experimental realizada por Alvarado y Álvarez (2018), con el propósito de determinar la influencia de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios, los hallazgos muestran que los niveles de estrés académico disminuyeron en el grupo experimental, después de la intervención, encontrándose significancia estadística ($p<0.05$) en los resultados. Resultados que se asemejan a la investigación el cual muestra puntuaciones superiores a la media del pre test con relación al post test de 2,39, lo que evidencia la efectividad del programa de atención plena en los estudiantes participantes.

CAPÍTULO VI: PROPUESTA

La propuesta es el programa atención plena para reducir el estrés académico en estudiantes, como producto de la investigación desarrollada.

1. TÍTULO DEL PROGRAMA:

PROGRAMA EDUCATIVO ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ACTIVIDAD EN GIMNASIA RÍTMICA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA, IQUITOS 2021.

1.1. Ubicación o ámbito:

- Distrito : Iquitos
- Provincia : Maynas
- Región : Loreto
- Departamento : Loreto

1.2. Duración:

02 meses

1.3. Instituciones corresponsables:

- Escuela de Post grado UNAP.
- Facultad de Enfermería de la UNAP.

1.4 Beneficiarios directos e indirectos:

1.4.1 Beneficiarios directos:

Los beneficiarios directos han sido los estudiantes de La Asignatura Actividad en Gimnasia Rítmica de La Facultad de Enfermería de La Universidad Nacional de La Amazonía Peruana, quienes fueron participantes del experimento.

1.4.2 Beneficiarios indirectos:

Los beneficiarios indirectos del programa fueron el personal docente, personal administrativo y estudiantes de La Facultad de Enfermería de La Universidad Nacional de La Amazonía Peruana.

1.5. Presupuesto total (valor aproximado):

S/. 2500.00

2. SÍNTESIS DEL PROGRAMA.

2.1. Fundamentación teórica e importancia del programa.

La aplicación del programa educativo atención plena es importante porque permite disminuir los estresores que se manifiestan en los estudiantes como producto de diferentes situaciones subjetivas, conductuales, cognoscitivas, fisiológicos, organizacionales, luego de haber sido capacitado mediante el programa educativo.

Las afirmaciones teóricas de Robotham y Julian (2006) que realizaron un análisis sobre las causas de estrés en estudiantes de educación superior, expresan una serie de fuentes de estrés importantes como: la realización de ensayos, el cumplir con los plazos para entrega de trabajos (Misra et al. 2000), la carga de trabajo (Reisberg, 2000; Morrison, 2001, citados Robotham y Julian, 2006), cantidad de trabajo experimentado por los alumnos y las limitaciones de tiempo. La falta de tiempo ocasiona que los estudiantes suelen renunciar a dormir, lo que puede reducir su capacidad para hacer frente a los niveles de estrés planteados (Hardy, 2003, citado por Robotham y Julian, 2006).). Por su parte Martín (2007) reporta que los estresores que más influyen en el estrés académico son exámenes, diferencias inter grupales, exceso de trabajo, excesiva responsabilidad laboral y la competencia para éxito entre los estudiantes.

La intervención con el programa educativo atención plena se justifica por la

necesidad de revertir el estrés académico en los estudiantes, mediante la participación de especialistas en la enfermedad, con un conjunto de sesiones de aprendizaje elaboradas en base a teorías actuales sobre la atención plena y estrés de manera que se pueda reducir el estrés académico en los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Enfermería.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

3.1. Objetivo General.

Fortalecer capacidades en los estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica para reducir el estrés académico en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

3.2. Objetivos Específicos.

- Mejorar la capacidad para reducir los efectos conductuales del estrés académico en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería.
- Mejorar la capacidad para reducir los efectos cognoscitivos del estrés académico en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería.
- Mejorar la capacidad para reducir los efectos fisiológicos del estrés académico en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería.

3.3. Contenidos temáticos.

Dimensiones	Temas
Efectos conductuales del estrés	1. La atención plena - Mindfulness.
	2. Atención plena al entorno
	3. Atención a los aspectos positivos.
	4. La comunicación consciente
Efectos cognoscitivos del estrés	5. Entender y gestionar el estrés.
	6. Reacción automática a respuesta creativa.
	7. Atención plena al pensamiento
	8. La importancia de la motivación
Efectos fisiológicos del estrés	9. Responder al estrés
	10. La alegría e importancia de vivir el presente.
	11. Las danzas y el baile
	12. La meditación práctica

3.4. Metas.

El programa ha logrado fortalecer las capacidades en el manejo del estrés académico al 85% de los estudiantes participantes del programa para reducir los efectos nocivos del estrés académico.

3.5. Programación del Proceso.

Sesiones de Aprendizaje:

12 sesiones de aprendizaje en relación con los temas y las dimensiones del estrés académico.

Evaluación de los aprendizajes (formativa)

Se realizaron en función a los indicadores de desempeño de cada sesión de aprendizaje.

4. CRONOGRAMA DEL PROGRAMA EDUCATIVO ATENCIÓN PLENA

	CRONOGRAMA																			
	Abril. 2021			Mayo. 2021				Junio 2021			Julio2021				Agosto 2021			Setiembre 2021		
	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8	Sem. 9	Sem. 1	Sem. 1	Sem. 1	Sem. 1	Sem	Sem	Sem	Sem	Sem	Sem	Sem
Elaboración del programa.	X	X	X	X																
Revisión y aprobación del programa.				X	X	X	X	X	X	X	X	X								
Administración de la Prueba de entrada al GE y GC. (Pre test)													X							
Desarrollo de la Sesión 1													X							
Desarrollo de la Sesión 2													X							
Desarrollo de la Sesión 3													X							
Desarrollo de la Sesión 4														X						
Desarrollo de la Sesión 5														X						
Desarrollo de la Sesión 6														X						

Desarrollo de la Sesión 7																X					
Desarrollo de la Sesión 8																X					
Desarrollo de la Sesión 9																X					
Desarrollo de la Sesión 10																	X				
Desarrollo de la Sesión 11																	X				
Desarrollo de la Sesión 12																	X				
Administración de la prueba de salida al GE y GC. (Post test)																	X				
Procesamiento de datos.																		X	X		
Autoevaluación del experimento																			X		

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES

Se presentan las siguientes:

Con relación a los objetivos específicos:

1. La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica, debido a que $p\text{-valor} = 0,000 < 0,05$; y las correlaciones de muestras emparejadas $= 0,515$; con lo que se demuestra la primera hipótesis específica de la investigación.
2. La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos cognoscitivos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica, en vista que $p\text{-valor} = 0,000 < 0,05$; y las correlaciones de muestras emparejadas $= 0,534$, lo que demuestra la segunda hipótesis específica de la investigación.
3. La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica, habiéndose encontrado $p\text{-valor} = 0,000 < 0,05$; y correlaciones de muestras emparejadas $= 0,555$, de modo que queda demostrada la tercera hipótesis específica de la investigación.

En relación con el objetivo general

La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana porque $p\text{-valor} = 0,000 < 0,05$, con lo que queda comprobada la hipótesis general de la investigación.

CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES

Se sugieren las siguientes:

1. Seguir desarrollando el programa de atención plena en estudiantes de la misma profesión u otras en la universidad y otras instituciones de cualquier nivel de estudios, debido a que por el estado actual de la sociedad por efecto de la pandemia del Covid 19, las poblaciones estudiantiles se encuentran afectadas social y psicológicamente, por lo que el programa educativo sería de mucha ayuda para reducir los efectos de estrés u otras enfermedades en los estudiantes.
2. A los líderes educativos de las instituciones educativas de todos los niveles fomentar réplicas en sus estudiantes sea por el modo virtual o presencial las actividades y sesiones realizadas para reducir el estrés académico, lo que ayudará a mejorar las relaciones entre todos los integrantes de la comunidad educativa.
3. Desarrollar en las instituciones educativas actividades de capacitación sobre estrés académico y otras enfermedades mentales en los directivos y docentes responsables de la gestión educativa y pedagógica con el propósito de concientizar que estas enfermedades mentales de no tratarse de modo adecuado y oportuno traen consecuencias fatales, y asimismo para encontrar un equilibrio emocional entre los integrantes de la comunidad educativa.
4. Continuar desarrollando investigación en el avance de la línea de investigación con relación al estrés académico como otras enfermedades físico-mentales, mediante otros programas similares, programas con nuevos enfoques, y nuevos contenidos que ayuden a mejorar la problemática del estrés académico en los diferentes actores educativos.

CAPÍTULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, P., & Alvarez, J. (2018). Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, PP 35 - 39.
- Bonilla, K., & Padilla, Y. (enero-julio de 2015). Estudio de un modelo grupal de meditación de atención Plena (MINDFULNESS) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, vol. 26,(núm. 1), pp. 72-87.
- Cox, T. (1978). *Estrés y trabajo: Una perspectiva gerencial*. México: Trillas .
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; Revisión Crítica. *Revista: Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Fernández de Castro, J., & Luévano, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*(26), 97 - 117. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Ferry, E. (2016). *Un Proyecto Educativo para desarrollar la atención plena en alumnos de 4 años*. Valencia.
- González Velasquez , L. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID - 19*. Universidad Autónoma de Chiapas , Chiapas.
- Hurtado, J. (2010). *Metodología de la investigación*. Caracas.
- Instituto de Estadística de la UNESCO. (2013). Clasificación Internacional Normalizada de la Educación, CINE 2011. Obtenido de <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/isced-2011-sp.pdf>
- López, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 2016, 21(1), 121-138, 18.
- Manejo del Estrés académico; revisión crítica. (2018). *Revista: Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 87 - 99.
- Merino., P. y. (2015). *Definición de programa educativo* (<https://definicion.de/programa-educativo/>).
- Oblitas, L., Soto, D., Aricama, J., & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, Vol. 37, Nº 2, 116–128.
- Polo, A., Hernández , J., & Poza, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios* .
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: a critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107 - 117.

- Simón, V., & Miñarro, J. (1990). *Estrès: una perspectiva psicobiológica*. Madrid.
- Trujillo, A., & Gonzales, N. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia*. Bogotá - Colombia.
- Universidad Internacional de Rioja Facultad de educación. (2016). *Un Proyecto Educativo para Desarrollar la atención plena en alumnos de 4 años*. Valencia.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título	Problema de investigación	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Variable e indicadores	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento	Técnicas e instrumentos
<p>PROGRAMA EDUCATIVO ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ACTIVIDAD EN GIMNASIA RÍTMICA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA, IQUITOS 2021.</p>	<p>General ¿Cuál es el efecto del programa educativo atención plena para reducir el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021?</p> <p>Específicos a. ¿Cuál es el efecto del programa educativo atención plena para reducir los efectos conductuales del estrés del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021? b. ¿Cuál es el efecto del programa educativo atención plena para reducir los efectos cognoscitivos</p>	<p>General Evaluar el efecto del programa educativo atención plena para reducir el estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.</p> <p>Específicos a. Determinar la eficacia del programa educativo Atención plena para reducir los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021. b. Determinar la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos cognoscitivos del estrés en</p>	<p>General La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente el estrés en estudiantes del Curso Actividad en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.</p> <p>Específicos a. La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos conductuales del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021. b. La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos cognoscitivos</p>	<p>Independiente Programa educativo atención plena</p> <p>Dependiente Estrés académico</p>	<p>Tipo Evaluativo</p> <p>Diseño De campo, contemporáneo, evolutivo, longitudinal, univariable y Cuasi experimental de un grupo con pre test y post test.</p>	<p>Unidad de estudio Estudiantes N=31</p> <p>Muestra n=31</p> <p>Procesamiento Se va procesar con el programa SPSS versión 25 y Excel.</p>	<p>Técnica Prueba de desempeño</p> <p>Instrumento Rúbrica</p>

Titulo	Problema de investigación	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Variable e indicadores	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento	Técnicas e instrumentos
	<p>del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021?</p> <p>c. ¿Cuál es el efecto del programa educativo atención plena para reducir los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021?</p>	<p>estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.</p> <p>c. Determinar la eficacia del programa educativo atención plena para reducir los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2020.</p>	<p>del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021</p> <p>c.La aplicación del programa educativo atención plena reduce significativamente los efectos fisiológicos del estrés en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.</p>				

Anexo 2. Tabla de operacionalización de la variable: estrés académico

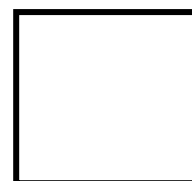
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Fuente
Estrés académico	Es un conjunto de situaciones físicas, psicosociales, sensoriales e intrapsíquicas, que con frecuencia producen tensión en el funcionamiento organizacional y pedagógico de las instituciones educativas con resultados conductuales, cognoscitivos y fisiológicos desagradables o negativos para la persona. Se les denomina, también como estresores académicos.	Es la situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico, se operacionaliza como el proceso de identificación de causas y efectos de los estresores que se presentan en los estudiantes mientras se encuentra en procesos de formación para mejorar los procesos pedagógicos para obtener logros de aprendizajes, siendo fundamental que el estudiante aprenda a reflexionar y poner en acción planes para revertir las situaciones estresantes académicas.	Conductuales	Propenso a sufrir accidentes	1	Prueba de desempeño escrita Rúbrica En inicio: 0-10 En proceso: 11-14 Logro esperado: 14-17 Logro destacado: 18-20	Estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2020
				Propenso a la drogadicción	2		
				Descontrol emocional	3		
				Aumento desmedido o pérdida de apetito	4		
				Consumo excesivo de alcohol o tabaco	5		
				Baja autoestima	6		
			Cognoscitivos	Toma decisiones inadecuadas o incoherentes	7		
				Falta de concentración a las tareas académicas	8		
				Se olvida con frecuencia las actividades o compromisos.	9		
				Sensible a cualquier crítica	10		
				Se bloquea mentalmente con facilidad	11		
				Aprende con mucha dificultad	12		
			Fisiológicos	Presenta glucosa elevada	13		
				Se incrementa su ritmo cardiaco y presión sanguínea.	14		
				Se le reseca la boca	15		

				Sudoración excesiva	16		
				Se percibe dificultad para hablar.	17		
				Usa los servicios higiénicos en forma excesiva	18		

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos



UNAP



CUESTIONARIO

Prueba sobre Programa Educativo Atención Plena para la reducción del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería.

Elaborado por:

PRESENTACIÓN:

Estimado estudiante, esta prueba de entrada tiene como objetivo recoger información acerca del estrés académico en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana - año 2021, el cual servirá como insumo para la aplicación y desarrollo de un programa educativo denominado atención plena. Por tal razón, sírvase responder las preguntas abiertas basada en casos cuyas respuestas serán tratadas con estricta confidencialidad.

INSTRUCCIONES:

La prueba de entrada tiene dos partes: Primero, datos generales de la Facultad; y segundo, los ítems (casos) que están de acuerdo a las dimensiones e indicadores de estudio.

DATOS GENERALES

Universidad : _____

Facultad : _____

Dirección : _____

Tipo de institución educativa: Pública ()1 Privada ()2

Masculino: _____ Femenino: _____

1.2. ÍTEMS (CASOS)

Para responder a las preguntas, escriba en el espacio en blanco y expláyese de manera libre según sus experiencias y conocimientos.

CASO 1: Dimensión Conductual:

Indicador: Propenso a sufrir accidentes

Percy tiene dos trabajos no le alcanza el dinero, pero quiere seguir estudiando y en uno de los trabajos le robaron su caja chica, está preocupado de cómo reponer el dinero tiene que comprar medicina para su mamá que está enferma, coge su moto y no atiende a las luces del semáforo. ¿Qué podría ocurrir con Percy?

.....
.....
.....
.....

CASO 2: Dimensión Conductual:

Indicador: Propenso a la drogadicción

David vive en un barrio marginal de Belén, no conoció a su padre tiene amigos de mal vivir que fuman droga y siempre le ofrecen para que él consuma, una vez probó de curiosidad porque le dijeron que con eso se solucionarían sus problemas, pero no era cierto; él está estudiando en la universidad y tiene miedo de caer en la droga por presión de esos malos amigos. Ante esta situación y si tú fueras David ¿Qué acciones realizarías?

.....
.....
.....
.....

Caso 3: Dimensión Conductual:

Indicador: Descontrol Emocional

Jorge es un alumno de práctica profesional de economía, que, por esas cosas de la propia existencia, el momento clave en su desarrollo profesional coincidió con la aparición repentina de algunas dudas acompañadas de un sentimiento de pesar. Justo cuando estaba a punto de conseguir un trabajo que venía persiguiendo hace rato y le aseguraba llegar al objetivo, empezó a preguntarse: ¿Tengo el trabajo que me gusta? ¿Soy una persona feliz con lo que hace? ¿Estoy solo por elección o porque no me queda otra?, Fue en este estado de cosas cuando a Jorge se le escapó el empleo de entre las manos, lo que ya tenía prácticamente cerrado y por lo que tanto se esforzó. ¿Si tú fueras Jorge que haría para no llevar siempre la de perder?

.....
.....
.....
.....

Caso 4: Dimensión Conductual:

Indicador: Aumento desmedido o pérdida de apetito

José Luis es un alumno de Educación Física, ingresó a la Universidad como deportista calificado, últimamente después de determinar con su enamorada, empezó a sentir mucha hambre y se puso a comer en forma desmedida para olvidar sus penas, lo cual causó que aumentara de peso; como es parte de la selección en los entrenamientos empezó a decaer por su sobrepeso, y de seguir así podría perder su ingreso como deportista y su participación en diversos torneos.

Si tú fueras José Luis ¿Qué acciones tomarías para afrontar esta situación?

.....
.....
.....
.....

Caso 5: Dimensión Conductual:

Indicador: Consumo excesivo de alcohol o tabaco

Luis es un alumno de I nivel de Biología Química de la universidad, beneficiado con Beca 18, últimamente después de la pandemia del covid perdió a su padre, y empezó a tomar alcohol y fumar tabaco en forma desmedida para olvidar sus penas, lo cual lo conllevó a descuidar sus estudios y perder su beca.

Si tú fueras Luis ¿Qué acciones tomarías para afrontar esa pérdida y no perder su beca?

.....
.....
.....
.....

Caso 6: Dimensión Conductual:

Indicador: Baja autoestima

Andrés fue seleccionado de natación en su colegio estatal de su pueblo, fue invitado a participar en una competencia de clavados, con los alumnos de los colegios de la capital, aquellos que ya tienen varias medallas ganadas en diversas competencias, aunque Andrés siempre ha sido bueno en esa disciplina, no acepta la invitación puesto que piensa que no tiene posibilidades de ganar.

Siendo tú Andrés ¿Qué determinación tomarías?

.....
.....
.....

Caso 7: Dimensión Cognoscitiva

Indicador: Toma de decisiones inadecuadas

Luis es alumno de Enfermería y decide comprar una motocicleta y se asesora de Carlos un mecánico que le dice que compre una moto de segunda, pero Luis quiere una nueva moto, entonces por ahorrar Carlos compra la moto de segunda y la moto tiene varios desperfectos que le cuesta más caro repararlos que comprar una moto nueva y como consecuencia Luis está muy agobiado y deprimido por la consecuencia de su compra.

¿Cómo influiría esa decisión en tu comportamiento si fueras Luis?

.....
.....
.....
.....

Caso 8: Dimensión Cognoscitiva

Indicador: Falta de concentración en las tareas académicas

Los alumnos de I ciclo de la carrera de enfermería últimamente por motivos de la cuarentana establecida por el gobierno, y por el avance de la enfermedad, que ya se ha presentado en su familia, siente mucho temor y no presta la debida atención en clases, responde sin sentido o coherencia muchas preguntas, y constantemente está pidiendo que se le repita las instrucciones de las diversas tareas asignadas por el docente como consecuencia no cumple con sus labores académicas, y no muestra rasgos de lograr aprendizajes.

¿Qué podría hacer usted para concentrarse en los estudios a pesar de sentir temor al covid 19?

.....
.....
.....
.....

Caso 9: Dimensión Cognoscitiva

Indicador: Olvida con frecuencia las actividades o compromisos

Carlos es un estudiante de I ciclo de la carrera de enfermería, últimamente por motivo de enfermedad de unos de sus familiares directos, ha estado atendiendo muchos compromisos y situaciones, tiene mucha carga emocional, especialmente se siente ansioso por la situación y no conoce aún muy bien como cumplir con las tareas y actividades de los cursos en la universidad, por lo que continuamente envía a destiempo sus tareas. ¿Qué acciones harías para cumplir con las tareas a tiempo?

.....
.....

Caso 10: Dimensión Cognoscitiva

Indicador: Sensible a cualquier crítica

Pedro es un estudiante de V ciclo de la carrera de enfermería, últimamente los docentes le observan que su temperamento ha variado, debido a que no soporta las observaciones que le realizan sus compañeros/as de estudio en clases, esto se ha notado mucho más durante las exposiciones académicas, se le nota sensible y eso lo lleva a un estado de irritabilidad

¿Cómo mejorarías tu nivel de tolerancia frente a las críticas que recibes?

.....

.....

.....

.....

Caso 11: Dimensión Cognoscitiva

Indicador: Se bloquea mentalmente con facilidad

Carlos perdió a su papá en la pandemia, y como consecuencia de esta pérdida los docentes observan que constantemente se queda sin contestar las preguntas en clases, tampoco puede encontrar con facilidad los temas que se están tratando a pesar de contar con la información, se nota mucha tristeza cuando habla, lo que hace notar que pasa por un estado de depresión. Ante la situación: ¿Qué harías en la situación de Carlos para salir de ese cuadro depresivo?

.....

.....

.....

.....

Caso 12: Dimensión Cognoscitiva

Indicador: Aprende con mucha dificultad

Los alumnos de práctica del V ciclo de la carrera de enfermería fueron evaluados por sus docentes, quienes notaron que sus aprendizajes tuvieron una baja, porque los nuevos métodos de aprendizaje mediante el modo virtual en vez de facilitar y ayudar ha sido un problema para ellos, porque no cuentan con internet adecuado o dinero, debido a que todos los docentes usan internet para hacer sus actividades, esto le causa problemas para aprender con facilidad.

¿Cuáles serían las estrategias que adoptarías para mejorar tus aprendizajes?

.....

.....

.....

.....

Caso 13: Dimensión Fisiológica

Indicador: Presenta glucosa elevada

Lucho es un estudiante de I ciclo de la carrera de enfermería, últimamente por motivos de enfermedad del único sostén del hogar, se sintió muy mal y como resultado de los análisis clínicos realizados, el médico le dijo que tiene la glucosa elevada, Darío amigo de Lucho le sugiere que realice actividades físicas para controlar la glucosa, esta situación hace que se sienta ansioso ya que no cuenta en casa con espacio libres para realizar sus actividades físicas.

¿Si tú fueras Lucho que actividades realizarías para mejorar tu salud?

.....
.....
.....
.....

Caso 14: Dimensión Fisiológica

Indicador: Se incrementa su ritmo cardiaco y presión sanguínea.

Mayer es un alumno de medicina y en su primera clase de natación, Mayer experimenta un cambio su frecuencia cardiaca y aumento de su presión sanguínea, Julio que está junto a él le dice que no debe de asustarse más bien relajarse para poder afrontar este nuevo desafío ya que Mayer no sabe nadar y esto le causa mucha preocupación y ansiedad.

¿Si tú fueras Julio cómo afrontarías esa situación?

.....
.....
.....
.....

Caso 15: Dimensión Fisiológica

Indicador: Se le reseca la boca

Percy alumno de derecho tiene que realizar un trabajo de investigación para un curso y para ello se reúnen en casa de Betty. A Percy durante el desarrollo del trabajo se le nota que se reseca la boca y toma constantemente agua, Betty se percata de eso y pregunta a Percy sobre su estado, el responde que está muy nervioso. ¿Si tú fueras Betty qué aconsejarías a Percy para controlar esa situación?

.....
.....
.....
.....

Caso 16: Dimensión Fisiológica

Indicador: Sudoración excesiva

Pedro es un alumno egresado de medicina y en su primera práctica profesional atiende a Carlos, el dispone que Carlos debe hacerse una prueba de covid, Pedro nota que Carlos suda excesivamente antes y después de la prueba, está muy nervioso. Pedro le dice que no se preocupe que según sea el resultado él le dará un tratamiento adecuado para su mejoría. ¿Si tú fueras Carlos cómo actuarías frente a esa situación?

.....

.....

.....

.....

Caso 17: Dimensión Fisiológica

Indicador: Se percibe dificultad para hablar.

José alumno de derecho tiene que exponer un trabajo de investigación realizado en un curso y para ello decide practicar un día antes. Darío uno de sus compañeros nota que José muestra dificultad al exponer de forma oral, le pregunta a José si está mal y el responde que está nervioso, y que eso se nota más, momentos antes de la exposición.

¿Cómo debería actuar Darío al notar esa dificultad de su compañero?

.....

.....

.....

.....

Caso 18: Dimensión Fisiológica

Indicador: Usa los servicios higiénicos en forma excesiva

María alumna de medicina tiene que exponer un trabajo de investigación realizado en un curso y para ello decide practicar un día antes con sus compañeros. Sus amigos notan que ella acude en forma continua a los servicios higiénicos y le preguntan si está mal y ella responde que está bien para no preocupar a sus compañeros. ¿Si tú fueras compañero de María qué la aconsejarías para controlar esa situación?

.....

.....

.....

.....

Anexo 4. RÚBRICA: ESTRÉS ACADEMICO

Rúbrica de Evaluación				
Criterios	Nivel de desempeño o logro			
	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
	IV (18 -20)	III (15-17)	II(11 -14)	I (0-10)
Conocimiento en el manejo de estrategias de estresores conductuales para monitorear y solucionar el estrés académico que se presenta en la Facultad de Enfermería.	Demuestra amplios conocimientos en el manejo de estresores conductuales para monitorear y solucionar conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.	Se observa un conocimiento básico en el manejo de estresores conductuales para monitorear y solucionar los conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.	Se observa un escaso conocimiento en el manejo de estresores conductuales para monitorear y solucionar los conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.	Se observa un nulo conocimiento en el manejo de estresores conductuales para monitorear y solucionar los conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.
Conocimiento en el manejo de estrategias de estresores cognoscitivos para monitorear y solucionar el estrés académico que se presenta en la Facultad de Enfermería.	IV Demuestra amplios conocimientos en el manejo de estresores cognoscitivos para monitorear y solucionar conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.	III Se observa un conocimiento básico en el manejo de estresores cognoscitivos para monitorear y solucionar los conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.	II Se observa un escaso conocimiento en el manejo de estresores cognoscitivos para monitorear y solucionar los conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.	I Se observa un nulo conocimiento en el manejo de estresores cognoscitivos para monitorear y solucionar los conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.
Conocimiento en el manejo de estrategias de estresores fisiológicos para monitorear y solucionar el estrés académico que se presenta en la Facultad de Enfermería.	IV Demuestra amplios conocimientos en el manejo de estresores fisiológicos para monitorear y solucionar conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.	III Se observa un conocimiento básico de estresores fisiológicos para monitorear y solucionar los conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.	II Se observa un escaso conocimiento en el manejo de estresores fisiológicos para monitorear y solucionar los conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.	I Se observa un nulo conocimiento en el manejo de estresores fisiológicos para monitorear y solucionar los conflictos en diversas situaciones o problemas que se presentan en la Facultad de Enfermería.
TOTAL				

Anexo 5. Informe estadístico de validez y confiabilidad

La validez de los instrumentos se ha realizado por medio del método Delphi, o juicio de expertos. Los jueces o expertos fueron: Dra. Perlita Ríos Del Águila, Psic. Helen Tello Collantes, Dra., y Psic. Carlos Paz Cabezas, Dr. Los resultados de la revisión que se muestran en la tabla de criterios han sobrepasado el mínimo 0.75 en el coeficiente de correlación para su aceptación.

Criterios de evaluación para determinar la validez de contenido del instrumento

N°	EXPERTOS	INSTRUMENTO					
		PRUEBA DE DESEMPEÑO ESCRITA					
		N° de Ítems	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
1	Dra. Perlita Ríos Del Águila	18				x	
2	Psic. Helen Tello Collantes, Dra.	18				x	
3	Psic. Carlos Paz Cabezas, Dr.	18				x	
Resultado de validez: $30+30+ 31/120= 0.758 = 0.76\%$							

De acuerdo con los parámetros establecidos: la unidad (1) es validez perfecta, 0.9 a =.99 es validez muy alta y 0.70 a 0.89 es validez alta, por lo que el resultado se considera como validez alta para su aplicación.

CONFIABILIDAD DE LA PRUEBA DE DESEMPEÑO ESCRITA

En la confiabilidad interna (validez de constructo) para la prueba de desempeño escrita (cuestionario) sobre el estrés académico en los estudiantes y sus dimensiones, se utilizó el índice Alfa de Cronbach, recomendado para medir la validez interna cuando el instrumento arroja como valor final una medición ordinal, teniendo como base una prueba piloto; los resultados obtenidos se muestran a continuación.

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Análisis de fiabilidad total del instrumento

Alfa de Cronbach	Nº de ítems
0.856	18

La confiabilidad interna (validez de constructo) del cuestionario que mide el estrés académico, dio como resultado un índice de Alfa de Cronbach de 0,856 (**85,6%**), siendo este valor muy cercano a la unidad, entonces se trata de un instrumento fiable que hace mediciones consistentes.

Análisis de fiabilidad de los ítems por dimensión

La fiabilidad o validez de constructo (fiabilidad interna) para las 3 dimensiones del instrumento, se llevó a cabo mediante el índice Alfa de Cronbach, puesto que también arrojan valor final de medición ordinal,

	Dimensión 1 Conductual	Dimensión 2 Cognoscitiva	Dimensión 3 Fisiológica
Alfa de Cronbach	0.842	0.833	0.895

La confiabilidad interna (validez de constructo) de las tres dimensiones de la prueba de desempeño escrita(cuestionario) que mide el estrés académico de los estudiantes, resultaron mayor de 0,80, que son muy cercanos a la unidad, entonces las tres dimensiones: Conductual, cognoscitiva y fisiológica por lo que se trata de dimensiones fiables que presenta mediciones consistentes para el objetivo de la investigación.

Anexo 6. Consentimiento informado

PRESENTACIÓN:

Buenos días sr, srt, o estudiantes, somos estudiantes de la Escuela de post grado en Maestría en Mención en Docencia Universitaria de la Universidad Nacional de La Amazonia Peruana, nos encontramos realizando un estudio con la finalidad de recolectar información acerca de la investigación titulada **“PROGRAMA EDUCATIVO ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ACTIVIDAD EN GIMNASIA RÍTMICA EN LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANAQUITOS 2021”**, la información que usted nos proporcione solo se utilizara para fines académicos y luego serán destruidas por los investigadores.

CONSENTIMIENTO:

Yo.....
.....

Identificado con D.N.I..... Como sujeto de investigación, en pleno uso de mis facultades, libre y voluntariamente, CONFIRMO: que se me dio información oral y escrita con respeto a la investigación que participo. Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento y que mi rechazo a participar no implicara ningún tipo de perjuicio a mi persona.

.....
Nombre y apellido del participante

DNI

Fecha:

Anexo 7. Programa educativo



UNAP



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA

ESCUELA DE POST GRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

PROGRAMA EDUCATIVO

**PROGRAMA EDUCATIVO ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ACTIVIDAD EN
GIMNASIA RÍTMICA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA
PERUANA, IQUITOS 2021**

AUTORES:

**JHON RICHARD BARRIOS MONSHUAR
ADALINO SANDOVAL GONZALEZ**

IQUITOS – PERÚ

2021

I. DATOS INFORMATIVOS DE LA INSTITUCIÓN RESPONSABLE

1.1. Nombre de la Institución Responsable:

Universidad Nacional de la Amazonía Peruana.

1.2. Unidad que administrara la ejecución del Programa:

Unidad de la sección de Post Grado – FCEH – UNAP

1.3. Responsables:

Jhon Richard Barrios Monshuar

Adalino Sandoval Gonzales

II. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL PROGRAMA.

2.1. Título Del Programa.

PROGRAMA EDUCATIVO ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ACTIVIDAD EN GIMNASIA RÍTMICA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA, IQUITOS 2021.

2.2. Ubicación o Ámbito

Distrito : Iquitos

Provincia : Maynas

Departamento : Loreto

2.3. Duración: 2 meses

2.4. Institucionesco-responsables:

Escuela de Post grado UNAP

Facultad de Enfermería de La Universidad Nacional de La Amazonía

Peruana

2.5. Beneficiariosdirectos e indirectos

2.5.1. Beneficiários Directos.

Los beneficiários directos son los estudiantes de La Asignatura Actividad en Gimnasia Rítmica de La Facultad de Enfermería de La Universidad Nacional de La Amazonía Peruana, quienes son participantes del experimento.

2.5.2. Beneficiarios indirectos.

Los beneficiarios indirectos del programa son el personal docente, personal administrativo y estudiantes de La Facultad de Enfermería de La Universidad Nacional de La Amazonía Peruana.

2.6. Presupuestos total (valor aproximado)

S/ 2,500.00

III.- SINTESIS DEL PROGRAMA

Fundamentación teórica e importancia del programa educativo

La aplicación del programa educativo atención plena es importante porque permite disminuir los estresores que se manifiestan en los estudiantes como producto de diferentes situaciones subjetivas, conductuales, cognoscitivas, fisiológicos, organizacionales, luego de haber sido capacitado mediante el programa educativo.

Las afirmaciones teóricas de Robotham y Julian (2006) que realizaron un análisis sobre las causas de estrés en estudiantes de educación superior, expresan una serie de fuentes de estrés importantes como: la realización de ensayos, el cumplir con los plazos para entrega de trabajos (Misra et al. 2000), la carga de trabajo (Reisberg, 2000; Morrison, 2001, citados Robotham y Julian, 2006), cantidad de trabajo experimentado por los alumnos y las limitaciones de tiempo. La falta de tiempo ocasiona que los estudiantes suelen renunciar a dormir, lo que puede reducir su capacidad para hacer frente a los niveles de estrés planteados (Hardy, 2003, citado por Robotham y Julian, 2006).). Por su parte Martín (2007) reporta que los estresores que más influyen en el estrés académico son exámenes, diferencias inter grupales, exceso de trabajo, excesiva responsabilidad laboral y la competencia para éxito entre los estudiantes.

La intervención con el programa educativo atención plena se justifica por la necesidad de revertir el estrés académico en los estudiantes, mediante la participación de especialistas en la enfermedad, con un conjunto de sesiones de aprendizaje elaboradas en base a teorías actuales sobre la atención plena y estrés de manera que se pueda reducir el estrés académico en los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Enfermería.

Objetivos del programa.

3.2.1. Objetivo general.

Fortalecer capacidades en los estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica para reducir el estrés académico en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

3.2.2. Objetivos específicos.

Mejorar la capacidad para reducir los efectos conductuales del estrés académico en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

Mejorar la capacidad para reducir los efectos cognoscitivos del estrés académico en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

Mejorar la capacidad para reducir los efectos fisiológicos del estrés académico en estudiantes del Curso Actividad en Gimnasia Rítmica en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2021.

Contenidos temáticos de Estrés Académico.

Se presenta este temario de acuerdo con la variable estrés académico, de sus dimensiones e indicadores respectivos. Las estrategias de enseñanza aprendizaje, contenidos, y evaluación se presentan en el sílabo del programa.

Dimensiones	Temas
Efectos conductuales del estrés	La atención plena - Mindfulness
	Atención plena al entorno
	Atención a los aspectos positivos
	La comunicación consciente
Efectos cognoscitivos del estrés	Entender y gestionar el estrés
	Reacción automática a respuesta creativa

	Atención plena al pensamiento
	La importancia de la motivación
Efectos fisiológicos del estrés	Responder al estrés
	La alegría e importancia de vivir el presente
	Las danzas y el baile
	La meditación práctica

Metas.

Se tiene como meta que el 95% de los estudiantes participantes del programa terminen el programa plenamente formado y con las capacidades fortalecidas para reducir los efectos nocivos del estrés académico.

Programación del Proceso.

Sesiones de Aprendizaje:

12 sesiones de aprendizaje.

Evaluación de los aprendizajes (formativa)

Se realizará en función a los indicadores de desempeño de cada sesión de aprendizaje.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONIA PERUANA
ESCUELA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

S Í L A B O

I. INFORMACIÓN GENERAL

Programa educativo	:	Atención plena - Estrés Académico
Periodo ejecución	:	Julio 2021
Horas semanales totales	:	4
Horas de teoría y práctica	:	HT 1 – HP 2
Horas de trabajo independiente	:	3
Requisito	:	Estudiantes de la Facultad de Enfermería
Docentes	:	Jhon Richard Barrios Monshuary Adalino Sandoval Gonzales

II. COMPETENCIA GENERAL

Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.

III. ORGANIZACIÓN DE PROCESOS DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA

COMPETENCIA	CAPACIDADES	ACTITUDES
Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	1. Identifica, comprende y expone sobre estrategias para reducir estresores conductuales mediante la atención plena. 2. Identifica, entiende y presenta sobre estrategias para reducir estresores cognoscitivos mediante la atención plena. 3. Identifica, analiza y explica sobre estrategias para reducir estresores fisiológicos mediante la atención plena.	Actitud comprometida para el cambio Trabajo en equipo Respeto a las opiniones de sus pares.

IV. PROGRAMACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

1ra UNIDAD DE APRENDIZAJE: Efectos conductuales del estrés							
CAPACIDAD: Identifica, comprende y expone sobre estrategias para reducir estresores conductuales mediante la atención plena.							
ACTITUDES: Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.							
Estrategias de enseñanza aprendizaje	Sesiones de aprendizajes	Contenidos	Evaluación			Horas	
			Indicadores/Comportamientos observables	Procedimientos (Técnicas)	Instrumentos	T	P
<p><u>Taller</u></p> <p>Identificación del propósito de aprendizaje</p> <p>Definición del tema</p> <p>Clasificación de fuentes</p> <p>Recopilación de información (fichas)</p> <p>Organización de la información</p> <p>Exposición del tema</p> <p>Plenaria</p> <p>Profundización o aclaración de puntos controversiales (Formador)</p> <p>Conclusiones.</p> <p>Reflexión y evaluación del proceso</p> <p>Producto: Estrategias y acciones para reducir estresores conductuales.</p>	Sesión N° 01	La atención plena - Mindfulness	Explica utilizando un PPT la concepción, importancia y efectos favorables de la atención plena.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2
	Sesión N° 02	Atención plena al entorno	Identifica y presenta en un mapa mental las formas adecuadas de mejorar la concentración adecuada en relación al entorno.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2
	Sesión N° 03	Atención a los aspectos positivos	Comprende y explica a sus pares mediante un organizador visual sobre la importancia de atender los aspectos positivos de la vida, incluye una estrategia.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2
	Sesión N° 04	La comunicación consciente	Presenta y expone sobre estrategias de comunicación consciente mediante el organizador visual que considera que ayuda a realizar este tipo de comunicación.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2

2da UNIDAD DE APRENDIZAJE: Efectos cognoscitivos del estrés

CAPACIDAD: Identifica, entiende y presenta sobre estrategias para reducir estresores cognoscitivos mediante la atención plena.

ACTITUDES: Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.

Estrategias de enseñanza aprendizaje	Sesiones de aprendizajes	Contenidos	Evaluación			Horas	
			Indicadores/ Comportamientos observables	Procedimiento	Instrumentos	T	P
<p align="center"><u>Taller</u></p> Identificación del propósito de aprendizaje Definición del tema Clasificación de fuentes Recopilación de información (fichas) Organización de la información Exposición del tema Plenaria Profundización o aclaración de puntos controversiales (Formador) Conclusiones Reflexión y evaluación del proceso Producto: Estrategias para reducir los estresores cognoscitivos	Sesión N° 05	Entender y gestionar el estrés	Explica a través de un PPT, sobre una estrategia para gestionar el estrés académico.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2
	Sesión N° 06	Reacción automática a respuesta creativa	Presenta en un organizador visual dos estrategias para controlar sus emociones y dar respuestas creativas.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2
	Sesión N° 07	Atención plena al pensamiento	Desarrolla y expone en un mapa conceptual sobre procedimientos de atención plena del pensamiento.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2
	Sesión N° 08	La importancia de la motivación	Comparte explicando con sus pares por medio de dinámicas interactivas dos actividades de motivación resaltando su importancia	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2

3ra UNIDAD DE APRENDIZAJE: Efectos fisiológicos del estrés

CAPACIDAD: Identifica, analiza y explica sobre estrategias para reducir estresores fisiológicos mediante la atención plena.

ACTITUDES: Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.

Estrategias de enseñanza aprendizaje	Sesiones de aprendizajes	Contenidos	Evaluación			Horas	
			Indicadores/ Comportamientos observables	Procedimiento	Instrumentos	T	P
<p><u>Seminario-Taller</u> Identificación del propósito de aprendizaje Definición del tema Clasificación de fuentes Recopilación de información (fichas) Organización de la información Exposición del tema Plenaria Profundización o aclaración de puntos controversiales (Formador) Conclusiones Reflexión y evaluación del proceso Producto: Estrategias y actividades para reducir los estresores fisiológicos.</p> <p><u>Seminario-Taller</u> Identificación del propósito de aprendizaje Definición del tema Clasificación de fuentes Recopilación de información (fichas) Organización de la información Exposición del tema Plenaria Profundización o aclaración de puntos controversiales (Formador) Conclusiones Reflexión y evaluación del proceso Producto: Estrategias y actividades para reducir los estresores fisiológicos.</p>	Sesión N° 09	Responder al estrés	Analiza y expone sobre las causas del estrés y presenta una estrategia activa para darle respuesta positiva en un organizador visual a sus pares.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2
	Sesión N° 10	La alegría e importancia de vivir el presente	Identifica y ejemplifica una actividad física ante sus pares que ayude a valorar con alegría el presente.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2
	Sesión N° 11	Las danzas y el baile	Participa activamente en las danzas y bailes reconociendo su importancia en la mejora del estado emocional y físico de la persona.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2
	Sesión N° 09	Responder al estrés	Analiza y expone sobre las causas del estrés y presenta una estrategia activa para darle respuesta positiva en un organizador visual a sus pares.	Análisis de desempeño - Expositiva	Lista de cotejo Rúbrica	1	2

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES (por semanas)

	CRONOGRAMA																					
	Abril. 2021			Mayo. 2021				Junio 2021			Julio2021				Agosto 2021			Setiembre 2021				
	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8	Sem. 9	Sem. 10	Sem. 11	Sem. 12	Sem. 13	Sem 14	Sem 15	Sem 16	Sem 17	Sem 18	Sem 19	Sem 20		
Elaboración del programa.	X	X	X	X																		
Revisión y aprobación del programa.				X	X	X	X	X	X	X	X	X										
Administración de la Prueba de entrada al GE y GC. (Pre test)													X									
Desarrollo de la Sesión 1													X									
Desarrollo de la Sesión 2													X									
Desarrollo de la Sesión 3													X									
Desarrollo de la Sesión 4														X								
Desarrollo de la Sesión 5														X								
Desarrollo de la Sesión 6														X								
Desarrollo de la Sesión 7															X							
Desarrollo de la Sesión 8															X							
Desarrollo de la Sesión 9															X							
Desarrollo de la Sesión 10																X						
Desarrollo de la Sesión 11																X						
Desarrollo de la Sesión 12																X						
Administración de la prueba de salida al GE y GC. (Post test)																X						
Procesamiento de datos.																	X	X				
Autoevaluación del experimento																		X				



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°01



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Efactor Conductuales del estrés			
Título de la sesión	La atención Plena - Mindfulness			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	Identifica, comprende y expone sobre estrategias para reducir estresores conductuales mediante la atención plena.		
	Actitudes	Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficacia el estrés académico.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre el mindfulness. Se formula las siguientes preguntas: ¿Qué beneficios aporta mindfulness? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. ✚ Se procede a la determinación del tema “Mindfulness” ✚ Luego se realiza la lectura Mindfulness- Atención plena Luego se formula las siguientes preguntas ¿por qué es el estrés? ¿En qué nos afecta? ✚ Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. ✚ Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son las consecuencias del estrés académico? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre consecuencias del estrés académico ✚ Mediante la técnica del rompecabezas se asigna a cada equipo una parte del tema y proceden a elaborar preguntas con información relevante y responden a la pregunta ✚ Exposición de la información por un representante del equipo mediante un organizador visual. 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ✚ ¿Qué aprendí hoy? ✚ ¿Cómo aprendí hoy? ✚ ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? ✚ Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de Mindfulness - Atención plena de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone acciones para utilizar el Mindfulness - Atención plena en condiciones favorables luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=Gq7jTUYtOz4>

https://www.youtube.com/watch?v=awB9G2WZ_2w

<https://www.youtube.com/watch?v=ekxke0ObAJ0&t=14s>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°02



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Efactor Conductuales del estrés			
Título de la sesión	Atención plena al entorno			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	Identifica, comprende y expone sobre estrategias para reducir estresores conductuales mediante la atención plena.		
	Actitudes	Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.		




II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas para la atención plena al entorno.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar el interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre la concentración adecuada. se formula las siguientes preguntas: ¿Qué beneficios aporta concentración? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a la determinación del tema “concentración adecuada” ✚ Luego se realiza la lectura concentración Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es la concentración? ¿En qué nos afecta? ✚ Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son las consecuencias del estrés académico? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre tipos de concentración. ✚ En forma individual identifican y realizan un mapa mental adecuada en relación al entorno. ✚ Exposición de la información mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la concentración 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
 Expone con claridad y usa los conceptos de Concentración adecuada de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	 Identifica y propone acciones para utilizar la Concentración adecuada en condiciones favorables luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	 Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

https://www.youtube.com/watch?v=JLGBHSwe9CA&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=im3vc2NzCVc>

<https://www.youtube.com/watch?v=qd5xYT7TV6k>

<https://www.youtube.com/watch?v=KVKZTPvdABs>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°03



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Efector Conductuales del estrés			
Título de la sesión	Atención a los aspectos positivos			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	Identifica, comprende y expone sobre estrategias para reducir estresores conductuales mediante la atención plena.		
	Actitudes	Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas para la atención a los aspectos positivos

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar el interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre la atención a los aspectos positivos.se formula las siguientes preguntas: ¿Qué beneficios aporta concentración? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a la determinación del tema “aspectos positivos” ✚ Luego se realiza la lectura aspectos positivos Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué son los aspectos positivos? ¿En qué nos beneficia? ✚ Los estudiantes participan mediante la técnica de aspectos positivos. Se procede a formular la pregunta: ¿En qué nos beneficia los aspectos positivos frente al estrés académico? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre el aspecto positivo. ✚ En forma individual identifican y realizan un mapa mental adecuada en relación al entorno. ✚ Exposición de la información mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre el aspecto positivo frente al estrés académico. 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de Aspecto positivo de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone acciones para mejorar el aspecto positivo en condiciones favorables luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=4sF5jz80O2w>

<https://www.youtube.com/watch?v=QVF4Si6rY7w>

<https://www.youtube.com/watch?v=QeRZKIEXRIE>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°04



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Efector Conductuales del estrés			
Título de la sesión	La comunicación consiente			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	Identifica, comprende y expone sobre estrategias para reducir estresores conductuales mediante la atención plena.		
	Actitudes	Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas para La comunicación consiente
--

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre la Comunicación consciente. se formula las siguientes preguntas: ¿Qué beneficios aporta concentración? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. ✚ Se procede a la determinación del tema “comunicación consciente” ✚ Luego se realiza la lectura sobre la comunicación Consciente. Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es la comunicación? ¿En qué nos afecta? ✚ Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. ✚ Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son las consecuencias de una mala comunicación consciente? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre tipos de comunicación ✚ En forma individual identifican y realizan un mapa mental adecuada en relación al entorno. ✚ Exposición de la información mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la comunicación consciente 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ✚ ¿Qué aprendí hoy? ✚ ¿Cómo aprendí hoy? ✚ ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? ✚ Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar el interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 			
	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 			
	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 			

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de comunicación consciente de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone acciones para utilizar la comunicación consciente en condiciones favorables luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=6b6g2b42RKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=xW-Qfy900zg>

<https://www.youtube.com/watch?v=zqMHxnCJ-1Q>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°05



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Efactor Conductuales del estrés			
Título de la sesión	Entender y gestionar el estrés			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	Identifica, entiende y presenta estrategias para reducir estresores cognitivos mediante la atención plena.		
	Actitudes	Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes para Entender y gestionar el estrés

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar el interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre entender y gestionar el estrés .se formula las siguientes preguntas: ¿Qué es gestionar el estrés? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a la determinación del tema “Planificar el control del estrés” ✚ Luego se realiza la lectura entender y gestionar el estrés Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es la gestionar? ¿En qué nos afecta? ✚ Los estudiantes participan mediante la gestionar el estrés Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son los beneficios de entender y gestionar el estrés? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre los beneficios de entender y gestionar el estrés. ✚ En forma individual identifican y realizan un mapa mental adecuada en relación al entorno. ✚ Exposición de la información mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la concentración 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de entender y gestionar el estrés de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone acciones para utilizar los beneficios de entender y gestionar el estrés en condiciones favorables luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=F-cy2bg3Fh4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ilhGymicgtg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ilhGymicgtg>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°06



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Efactor Conductuales del estrés			
Título de la sesión	Reacción automática a respuesta creativa			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	Identifica, entiende y presenta estrategias para reducir estresores cognitivos mediante la atención plena.		
	Actitudes	Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas para reacción automática a respuesta creativa

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar el interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre Reacción automática a respuesta creativa.se formula las siguientes preguntas: ¿Qué es una reacción? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a la determinación del tema “Reacción automática y respuesta creativa” ✚ Luego se realiza la lectura Reacción automática Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es la gestionar? ¿En qué nos afecta? ✚ Los estudiantes participan mediante la gestionar el estrés Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son los beneficios de entender y gestionar el estrés? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre los beneficios de reacción automática y respuesta creativa ✚ En forma individual identifican y realizan un mapa mental adecuado en relación al entorno. ✚ Exposición de la información mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la concentración 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de Reacción automática y respuesta creativa de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone acciones para utilizar los beneficios reacción automática y respuesta creativa en condiciones favorables luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=ciH7KKGKjceg>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°07



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Efactor Conductuales del estrés			
Título de la sesión	Atención plena al pensamiento			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	Identifica, entiende y presenta estrategias para reducir estresores cognitivos mediante la atención plena.		
	Actitudes	Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas para la atención plena del pensamiento.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar el interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre la Atención plena al pensamiento.se formula las siguientes preguntas: ¿Qué es gestionar el estrés? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a la determinación del tema “Atención plenas” ✚ Luego se realiza la lectura Atención plena al pensamiento Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es la atención plena? ¿En qué nos afecta? ✚ Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son las consecuencias de una mala atención plena? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre los beneficios de la atención plena al pensamiento. ✚ En forma individual identifican y realizan un mapa mental adecuada en relación al entorno. ✚ Exposición de la información mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la concentración 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de atención plena al pensamiento de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone acciones para utilizar la atención plena al pensamiento en condiciones favorables luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

https://www.youtube.com/watch?v=-HfbB_klaNM

<https://miempresaessaludable.com/que-es-atencion-plena>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°08



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Efactor Conductuales del estrés			
Título de la sesión	La Motivación			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	Identifica, entiende y presenta estrategias para reducir estresores cognitivos mediante la atención plena.		
	Actitudes	Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares.		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas para Motivación

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar el interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre la Importancia de la motivación.se formula las siguientes preguntas: ¿Qué es la motivación? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a la determinación del tema “Importancia de la motivación” ✚ Luego se realiza la lectura La motivación. Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es la motivación? ¿En qué nos afecta? ✚ Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son las importancias de una motivación? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre los beneficios de una buena motivación. ✚ En forma individual identifican y realizan un mapa mental adecuada en relación al entorno. ✚ Exposición de la información mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la concentración 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ✚ ¿Qué aprendí hoy? ✚ ¿Cómo aprendí hoy? ✚ ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? ✚ Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de la importancia de la motivación de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone acciones resaltando la importancia de la motivación luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=nvFa0kgrmq4>

<https://www.gestiopolis.com/motivacion-concepto-y-teorias-principales>

<https://www.latinpymes.com/la-importancia-de-la-motivacion>

<https://www.latinpymes.com/la-importancia-de-la-motivacion>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°09



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Efectos fisiológicos del estrés			
Título de la sesión	La Motivación			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	<ul style="list-style-type: none"> Identifica, analiza y explica sobre estrategias para reducir estresores fisiológicos mediante la atención plena. 		
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares. 		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas para efectos fisiológicos del estrés
--

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar e interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre la causa y efecto del estrés.se formula las siguientes preguntas: ¿Qué es el estrés? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a la determinación del tema “causa y efecto del estrés” ✚ Luego se realiza la lectura Estrategias activas para combatir el estrés. Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es la motivación? ¿En qué nos afecta? ✚ Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son las estrategias activas para combatir el estrés? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre los beneficios de las estrategias activas para combatir el estrés. ✚ En forma individual identifican y realizan un mapa mental adecuada en relación al entorno. ✚ Exposición de la información mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la concentración 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de las estrategias activas para combatir el estrés de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone acciones resaltando las estrategias activas para combatir el estrés luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/estres>

<https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlwNp8A>

<https://www.vidaysalud.com/estrategias-para-combatir-el-estres>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°10



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021	Tiempo	2 horas	
Unidad didáctica	La alegría e importancia de vivir el presente			
Título de la sesión	La Motivación			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	<ul style="list-style-type: none"> Identifica, analiza y explica sobre estrategias para reducir estresores fisiológicos mediante la atención plena utilizando actividades físicas. 		
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares. 		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas la alegría e importancia de vivir el presente a través de actividades físicas.
--

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar el interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre La alegría e importancia de vivir el presente .se formula las siguientes preguntas: ¿Qué es el estrés? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a la determinación del tema “La alegría e importancia de vivir el presente” ✚ Luego se realiza la lectura La alegría e importancia de vivir el presente. Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es la motivación? ¿En qué nos afecta? ✚ Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son las estrategias activas para combatir el estrés? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre los beneficios de vivir el presente ✚ En forma individual identifican y realizan actividades físicas en relación al entorno que ayuden a valorar la alegría. ✚ Exposición de la actividad física creada mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la concentración 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de La alegría e importancia de vivir el presente de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone actividades físicas resaltando la alegría e importancia de vivir el presente luego de haber analizado textos por medio de un PPT.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/la-alegria-y-la-felicidad-factores-que-promueven-la-salud-fisica>

<http://www.sportmeet.org/es/per-una-nuova-cultura-dello-sport-2/il-contributo-culturale-di-sportmeet/188-con-el-deporte-autentico-corre-la-alegria.html>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°11



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021		Tiempo	2 horas
Unidad didáctica	Las danzas y el baile			
Título de la sesión	La Motivación			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	<ul style="list-style-type: none"> Identifica, analiza y explica sobre estrategias para reducir estresores fisiológicos mediante la atención plena utilizando la danza y el baile 		
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares. 		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas al participar en la danza y el baile.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	<p>INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> + Despertar el interés + Recuperar saberes previos + Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> + La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre la importancia de la danza y el baile contra el estrés .se formula las siguientes preguntas: ¿En qué aporta la danza contra el estrés? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. + Se procede a la determinación del tema “Aporte de la danza contra el estrés” + Luego se realiza la lectura La danza y el baile como medio para combatir el estrés. Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es combatir? ¿En qué nos beneficia el baile? + Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. + Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son las estrategias activas para combatir el estrés? + Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> + Adquirir información + Aplicar + Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> + Lectura de la hoja de resumen sobre los beneficios de la práctica del baile y danza. + En forma individual identifican y realizan actividades físicas a través de la danza y el baile en relación al entorno que ayuden a valorar la alegría. + Exposición de la actividad física mediante la danza y el baile mediante un organizador visual en formato de powerpoint. + En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la concentración 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	<p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> + Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> + Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes + ¿Qué aprendí hoy? + ¿Cómo aprendí hoy? + ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? + Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de las danzas y baile de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone coreografías utilizando la danza y el baile luego de haber analizado videos.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/la-alegria-y-la-felicidad-factores-que-promueven-la-salud-fisica>

<https://www.fucsia.co/belleza-y-salud/en-forma/articulo/10-beneficios-del-baile-para-el-cuerpo-y-la-mente/87933>

<https://yoelijocuidarme.es/2019/08/21/beneficios-del-baile>

<https://linajeperuano.com/noticias/el-baile-y-la-danza-son-lo-mismo>



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°12



I. DATOS INFORMATIVOS

Programa Educativo	Atención Plena – Estrés Académico		Población	Estudiantes de Actividad - Gimnasia
Año	2021	Tiempo	2 horas	
Unidad didáctica	Efectos fisiológicos del estrés			
Título de la sesión	La meditación práctica			
Competencia Presenta conocimientos, destrezas y actitudes positivas para reducir con eficiencia el estrés académico, identificando, desarrollando y poniendo en práctica actividades y estrategias que controlan y reducen los estresores conductuales, cognoscitivos y fisiológicos, por medio de una participación activa mostrando una actitud comprometida para el cambio y trabajo en equipo en el programa educativo atención plena.	Capacidades	<ul style="list-style-type: none"> Identifica, analiza y explica sobre estrategias para la meditación. 		
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> Actitud comprometida para el cambio, trabajo en equipo y respeto a las opiniones de sus pares. 		

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica, destrezas y actitudes positivas al participar en la meditación.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Despertar El interés ✚ Recuperar saberes previos ✚ Estimular el conflicto cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La sesión se inicia con la proyección de un archivo en PPT sobre la importancia de la meditación .se formula las siguientes preguntas: ¿En qué aporta la meditación contra el estrés? ¿Qué campo temático o tema abordaremos? ¿Cuál será el título de la sesión de aprendizaje? Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a la determinación del tema “Aporte de la meditación” ✚ Luego se realiza la lectura La importancia de la meditación. Luego se formula las siguientes preguntas ¿Qué es la meditación? ¿En qué nos beneficia la meditación? ✚ Los estudiantes participan mediante la técnica de lluvia de ideas. Se procede a formular la pregunta: ¿Cuáles son las estrategias para la meditación? ✚ Se comunica el propósito de la sesión de aprendizaje. 	30 min	Proyector Computadora portátil Imágenes
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir información ✚ Aplicar ✚ Transferir lo aprendido 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lectura de la hoja de resumen sobre los beneficios de la práctica de la meditación. ✚ En forma individual identifican y realizan actividades relacionadas a la meditación en relación al entorno que ayuden a valorar la alegría. ✚ Exposición de la meditación mediante un organizador visual en formato de powerpoint. ✚ En forma individual aportan sus ideas para mejorar y enriquecer y realizar una sola diapositiva sobre la concentración. 	60 min	Hoja de resumen Computadora portátil
	CIERRE <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se procede a la consolidación del tema de forma conjunta docente-estudiantes ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo que aprendí hoy? Los alumnos responden con lluvia de ideas, el facilitador complementa la idea. 	30 min	Hoja de resumen Computadora portátil

IV. EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
✚ Expone con claridad y usa los conceptos de la meditación de forma adecuada. Profundiza las ideas más relevantes.	✚ Identifica y propone actividades utilizando la meditación luego de haber analizado videos.	✚ Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.artofliving.org/ar-es/beneficios-de-la-meditaci%C3%B3n>

<https://www.udelistmo.edu/blog/modo-u/que-es-la-meditacion>

<https://www.youtube.com/watch?v=JDNR0qLaG6o>