

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

ESCUELA DE POSGRADO



TESIS PARA OBTENER EL GRADO EN DOCTOR EN EDUCACION

“Juegos Dramáticos para disminuir el estrés académico en universitarios del campus upao-piura, 2018”

Área de Investigación: COMUNICACIÓN Y ORGANIZACIÓN - COMPRENDE LOS PROCESOS DE COMUNICACIÓN ORGANICACIONAL E INSTITUCIONAL CON ENFOQUE EN LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

Autor: Ms Guevara Ríos, Humberto

Jurado Evaluador: Presidente: Peña Pazos, Gladys
 Secretario: Robles Ortiz, Elmer
 Vocal: Merino Carranza, Evelin

Asesor:
Matos Deza Lorenzo
Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9490-9324>

TRUJILLO – PERÚ
2021

Fecha de sustentación: 2021/Diciembre/14

DEDICATORIA.

A mi madre, Andrea Ríos Del Rosario por ser mi mayor motivación pues ella me ilumina desde lo alto del cielo.

A mi padre y hermana, Humberto y Milagros, por su apoyo incondicional y por estar pendiente de todo lo que me sucede, por ser fuente amor y lealtad.

Humberto.

AGRADECIMIENTO.

Esta investigación involucró a muchos participantes, sin ellos no hubiera sido posible llevarse a cabo. Agradezco la colaboración de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura en el año 2018 por su apoyo y disposición en el desarrollo de esta investigación.

Mi gratitud al jefe del Departamento de Educación y Humanidades – UPAO, Dr. Luis Manuel Bonilla Mercado por motivarme a continuar los estudios de Doctorado.

Agradecer por la ayuda para resolver los aspectos técnicos de la tesis doctoral: A la Dra Gladys Peña Pazos y el Dr. Lorenzo Mattos Deza, docentes del área de investigación, que mediante sus conocimientos supieron guiarme en el trabajo de investigación.

Y por último lugar, dar las gracias a mis colegas que me han dedicado su tiempo para aclarar ideas sobre la enseñanza teatral y aspecto psicológicos. En estos aspectos, mi gratitud a la Mg. Angela Prado Reyes y sus consejos relacionados con el arte. Asimismo, mi profundo agradecimiento al Mg. Psic. Alejandro Lizaraso Grados y sus directrices sobre el estrés académico.

El autor.

RESUMEN

Algunos estudiantes universitarios, presentan estrés académico, motivado a factores estresores como los exámenes, el cambio de metodología de estudio, el sistema de enseñanza, que pueden generar consecuencias psicológicas y físicas. Es por ello que el objetivo de esta investigación fue determinar la aplicación de un programa de juegos dramáticos para disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. Metodológicamente la investigación se suscribió a un enfoque cuantitativo y un diseño cuasi experimental, se utilizó como instrumento el Inventario SISCO del estrés académico, aplicado a una muestra de 64 estudiantes. Los datos fueron procesados con el programa Microsoft Office Excel 2016, el programa estadístico SPSS 25.0 y para el contraste de medias las Prueba T, Z, Shapiro-Wilk.

El pre test arrojó que los estudiantes del grupo de control y del experimental presentaron un nivel promedio de estrés académico. Al aplicar los juegos dramáticos los resultados en el post test cambiaron, el 56% de los estudiantes del grupo experimental mostraron un nivel bajo de estrés académico, y el 53% del grupo de control mantuvo nivel alto, observándose una diferencia promedio de 31.0%; con valor de la prueba estadística $Z_{post} = 9.497$ y nivel de significancia menor al 5% ($p < 0.05$), lo que demostró que la aplicación de los juegos dramáticos influyó significativamente y de manera positiva en la modificación del estrés académico.

Palabras claves: *Estudiantes universitarios, Factores estresores, inventario SISCO, nivel de estrés.*

ABSTRACT

Some university students present academic stress, motivated by stressors such as exams, the change in study methodology, the teaching system, which can generate psychological and physical consequences. That is why the objective of this research was to determine the application of a program of dramatic games to reduce the level of academic stress in students of the I cycle of the Professional Careers of Communication Sciences, Human Medicine and Psychology of the UPAO campus - Piura 2018. Methodologically, the research was subscribed to a quantitative approach and a quasi-experimental design, the SISCO Inventory of academic stress was used as an instrument, applied to a sample of 64 students. The data were processed with the Microsoft Office Excel 2016 program, the SPSS 25.0 statistical program and for the contrast of means the T, Z, Shapiro-Wilk tests.

The pre-test showed that the students in the control and experimental groups presented an average level of academic stress. When applying dramatic games, the results in the post test changed, 56% of the students in the experimental group showed a low level of academic stress, and 53% of the control group maintained a high level, observing an average difference of 31.0%; with a statistical test value $Z_{post} = 9.497$ and a significance level of less than 5% ($p < 0.05$), which showed that the application of dramatic games had a significant and positive influence on the modification of academic stress.

Keywords: University students, Stressors, SISCO inventory, stress level.

ÍNDICE

	DEDICATORIA.....	i
	AGRADECIMIENTO.....	ii
	RESUMEN.....	v
	ABSTRACT.....	
	ÍNDICE.....	
	ÍNDICE DE CUADROS.....	x
	INDICE DE TABLAS	
	ÍNDICE DE FIGURAS.....	
I	INTRODUCCIÓN.....	1
II	PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	
	2.1. Planteamiento de la investigación	12
	2.2. Justificación.....	23
	2.3. Objetivos.....	24
III	MATERIAL Y MÉTODOS.....	
	3.1. Enfoque de la Investigación	
	3.2. Diseño del estudio	
	3.3. Población	
	3.4. Muestra	

3.5. Operacionalización de variables

3.6. Procedimiento y técnicas

3.7. Plan de análisis de datos

3.8. Consideraciones éticas

V	RESULTADOS.....
VI	DISCUSIÓN.....
VII	CONCLUSIONES.....
VII	RECOMENDACIONES
VIII	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....
IX	ANEXOS.....

Anexo No 1. Inventario SISCO del estrés académico.....

Anexo No 2. Ficha técnica del inventario SISCO del estrés académico.....

Anexo No 3. Baremos generales del Inventario SISCO del estrés académico. Rosales, 2015.....

Anexo No 4. Análisis de validez y confiabilidad de la muestra piloto para el instrumento que evalúa el estrés

académico.....

Anexo No 5. Base de datos del inventario SISCO del nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. (Grupo experimental pre-test).....

Anexo No 6. Base de datos del inventario SISCO del nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. (Grupo experimental post-test) ...

Anexo No 7. Base de datos del inventario SISCO del nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. (Grupo control pre-test)

Anexo No 8. Base de datos del inventario SISCO del nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. (Grupo control post-test).....

Anexo No 9. Sesiones y actividades de juegos
dramáticos.....

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Operativización de la variable dependiente.....	36
Cuadro 2. Operativización de la variable independiente.....	37
Cuadro 3. Confiabilidad por ítems de la aplicación de la muestra piloto del instrumento para medir los niveles de estrés académico de acuerdo al Inventario SISCO, adaptado por Arturo Barraza Macias, 2006.....	38

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.....	4
Tabla 2. Distribución de la muestra de estudiantes matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.....	4
Tabla 3. Nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.....	4
Tabla 4. Nivel de reacciones físicas de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.....	5
Tabla 5. Nivel de reacciones psicológicas de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.....	6

Tabla 6. Nivel de reacciones comportamentales de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.....	7
Tabla 7. Prueba de normalidad de Shapiro Wilk del estrés académico del grupo experimental y control de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.....	8
Tabla 7. Prueba de hipótesis de los Juegos Dramáticos en la modificación del estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.....	9
Tabla 8. Prueba de hipótesis de los Juegos Dramáticos en la modificación de las reacciones físicas de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.....	10
Tabla 9. Prueba de hipótesis de los Juegos Dramáticos en la modificación de las reacciones psicológicas de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.....	11

Tabla 10. Prueba de hipótesis de los Juegos Dramáticos en la modificación de las reacciones comportamentales de los estudiantes 2 del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.....

I. INTRODUCCIÓN.

La salud mental es necesaria para el desenvolvimiento de la vida diaria, particularmente para un buen desempeño académico se requiere que el estudiante goce de una buena salud mental. Pero, debido a diferentes factores externos que afectan su vida diaria, muchos estudiantes han venido sufriendo una enfermedad mental como lo es el estrés, el cual afecta a un alto porcentaje de la población, ocasionando trastornos físicos y psicológicos.

El estrés académico es definido por Barraza (2007) como “el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico” (p. 02). En tal sentido, se puede expresar que los estudiantes dentro de contexto académico se encuentran en presencia de estímulos como la sobrecarga de actividades, las múltiples exigencias académicas como lo son los exámenes, las tareas asignadas, así como las metodologías implementadas por los docentes entre otros; los cuales se transforman en factores estresores que traen como consecuencias trastornos físicos y psicológicos.

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su umbral en la forma que se involucra el individuo con su entorno, para este teórico el estrés va a depender de la forma en cómo la persona afronta la situación que se encuentra viviendo, pudiendo asumir este de una forma negativa o positiva. La persona puede ver los factores estresores como una amenaza, como un daño o un desafío. En el caso de

considerar a los factores estresores como una amenaza el sujeto pensara que esta puede generarle un daño a futuro, pero cuando lo asocia con un desafio, este se convierte en una fortaleza, es decir el estrés es positivo.

Para disminuir los niveles de estrés de los estudiantes universitarios se pueden aplicar estrategias orientadas al problema u orientadas a las emociones, de conformidad a la teoría de Lazarus y Folkman (1986). Una de esas estrategias orientadas a las emociones es la aplicación de juegos dramáticos, definidos como “aquella actividad que utiliza la herramienta teatral en una práctica lúdica, orientada hacia sí misma y sin proyección exterior. Es un conjunto de prácticas al servicio de la expresión creadora del individuo y el desarrollo integral de su personalidad” (Tejerina, 2004: p.118). Este tipo de estrategia no solo apuntan al desarrollo individual, sino también a lo colectivo, lo que permite al individuo un buen desarrollo de la personalidad.

Es por ello que esta investigación tuvo como objetivo determinar como la aplicación de un programa de juegos dramáticos modifica el estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. Para lo cual se consultaron diferentes investigaciones internacionales y nacionales donde se abordan las variables estrés académico y juegos dramáticos como:

Como antecedente internacional donde se aborda la variable estrés académico se abordo la tesis doctoral presentada por Franco (2015) la cual tuvo como objetivo explorar y describir la experiencia global del estrés académico en

estudiantes universitarios y averiguar si esa experiencia de estrés varía en función de las orientaciones motivacionales a metas de los estudiantes. Los resultados fueron qué factores estresores como las deficiencias metodológicas, los exámenes y la sobrecarga de tareas son los principales en incidir bastantes veces en el nivel de estrés de los estudiantes. En cuanto a la sintomatología los estudiantes manifestaron que el agotamiento físico se presenta bastantes veces, debido a los factores estresores y solo algunas veces presentan malestares. Concluyendo que el estrés en los estudiantes impacta de forma directa e indirecta en su desempeño en las diferentes asignaciones académicas como: pruebas teóricas y prácticas, seminarios, foros, actividades de laboratorios, realización de proyectos de investigación e incluso en las actividades deportivas y recreativas.

De igual manera, se presenta como antecedente internacional la investigación de Pacheco (2017) cuyo objetivo fue determinar y analizar en qué medida la percepción del contexto universitario como estresante repercute en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada de Puerto Rico. Dentro de los resultados de la investigación están que los factores estresores que más afectan a los estudiantes de enfermería se encuentran las deficiencias metodológicas del profesorado y los exámenes seguidos de la carencia de valor de los contenidos y la sobrecarga de trabajo académico. Referente a las respuestas al estrés, los resultados arrojaron que la mayoría de los estudiantes respondieron que el agotamiento físico, las dificultades con el sueño. Mientras que las estrategias de afrontamiento más acertado fue la reevaluación positiva, la planificación, y la búsqueda de apoyo. Los resultados de la

investigación demostraron que si existe una correlación inversa y significativa entre la percepción del estrés académico y el rendimiento académico.

Respecto a la variable dramatización se tomo como antecedente internacional el trabajo de Pérez (2015) presentado en la Universidad de Murcia un estudio cuyo objetivo fue Diseñar, aplicar y evaluar un modelo didáctico de la dramatización destinado al desarrollo de competencias para la vida en la formación del profesorado en educación. La metodología utilizada fue la cualitativa. Interpretativa, con un enfoque sociocritico, bajo el método de la investigación acción. Se llegó a la conclusión de que el modelo metodológico de intervención en el aula centrada en la dramatización a través de proyectos cooperativos basados en tareas, dota al profesorado, para desarrollar estrategias didácticas creativas y reflexivas para superar las trabas conductistas. Siendo la dramatización una estrategia relevante para sostener la acción efectiva. Del mismo modo, la dramatización ofrece beneficios emancipadores a los participantes, permitiéndoles establecer una relación libre, personal y compartida con su propia imaginación, además de la socialización entre compañeros.

Asimismo, se presento la tesis doctoral de Onieva (2011) la cual planteo como objetivo determinar hasta qué grado la dramatización influye en la motivación, la autoestima, el rendimiento académico y las relaciones sociales de los jóvenes estudiantes. En esta investigación se realizó un estudio comparativo entre los estudiantes de Málaga y los estudiantes puertorriqueños, llegando a la conclusión de que a nivel académico, la dramatización fue igualmente efectiva en ambos grupos, con calificaciones superiores a la media hasta ese momento, y que

en este caso se obtuvieron a través de un examen. La dramatización permitió incrementar el nivel de motivación de los estudiantes.

Como antecedentes nacionales de la investigación en la variable estrés académico se utilizó el trabajo de Rosales (2016) quien presentó una tesis sobre el "Estrés académico y hábitos de estudios en Universitarios de la carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur". La metodología utilizada fue de tipo no experimental bajo un diseño correlacional realizado a una población de 337 estudiantes universitarios, la técnica para la recolección de datos fue el inventario de SISCO de estrés académico. Teniendo como resultado que los estudiantes de Psicología en un 51,93% tenían un nivel promedio, un 16,91% es un nivel bajo, el 14,84% tiene un nivel alto y el 6,23% un nivel muy bajo. En este mismo orden de ideas se demostró que existe una relación altamente significativa entre los hábitos de estudios y los factores estresores, los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Otra investigación nacional realizada sobre las variables estrés académico es la presentada por Chucas (2019) la cual tituló "Estrés académico y adaptación a vida universitaria en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán", la investigación se realizó bajo un diseño no experimental de tipo transversal y correlacional a una población de 320 estudiantes, utilizando el inventario SISCO para medir la variable estrés académico. Llegó a la conclusión de que el nivel de estrés que prevalece en los estudiantes es alto en un 50%, el 29% tiene un nivel promedio alto, el 15% un promedio bajo y solo el 6% un nivel

bajo alto. Existe una relación de significancia bilateral negativa entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria.

Como antecedente nacional donde la variable juegos dramáticos fue implementada se el trabajo presentado por Lizarraga (2018) quien planteo como objetivo general de la investigación determinar la influencia de los juegos dramáticos en la interpretación teatral realizada por estudiantes del IV Ciclo de la especialidad de Teatro en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Y llego a la conclusión de luego de aplicar la dimensión lúdica de los juegos teatrales en los estudiantes del cuarto ciclo de la Especialidad de Teatro de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Asimismo dentro del contexto local está el trabajo de Acosta y Jara (2015) sobre Nivel de Estrés y Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Facultad de Enfermería, UNT-Sede Huamachuco de la Universidad Nacional de Trujillo concluyeron que: Los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo Sede - Huamachuco, tienen un nivel de estrés bajo (67.5%), y un nivel de estrés medio (32.5%), por lo que no se evidencio nivel de estrés alto. También se encontró que tienen nivel de rendimiento académico bueno (80.0%), seguido del nivel de rendimiento académico regular (11.3%), y en menor porcentaje (8.8%) nivel de rendimiento académico deficiente. Por otra parte, no se encontró relación significativa entre nivel de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo Sede Huamachuco, 2014. Sin embargo, la tendencia muestra

que en aquellos estudiantes con buen rendimiento académico tendrían mayores posibilidades de tener bajo nivel de estrés.

En este orden de ideas, esta la investigación realizada por Herrera (2016) la cual titulo Relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del VI ciclo de la escuela profesional de estomatología de la Universidad Privada de Antenor Orrego, 2014; siendo un estudio descriptivo correlacional, donde se utilizo para la recolección de datos el test de estrés académico aplicado a una muestra de 85 estudiantes, teniendo como resultado que el grado de estrés de los estudiantes del VI ciclo de la escuela profesional de estomatología de la Universidad Privada de Antenor Orrego, 2014; es alto en un 82%, mientras que el nivel de rendimiento académico es regular en un 58% existiendo una correlación negativa entre las variables estrés académico y rendimiento académico las cuales son inversamente proporcionales. .

Vinculado a la variable juegos dramáticos también en el ámbito local se han realizado investigaciones, como la de Cabanillas y Hoyo (2018) quienes se plantearon como objetivo determinar la influencia de la estrategia de dramatización en la mejora de la socialización de los estudiantes de cuatro años de la Institución Educativa N° 17223 del Distrito Lonya Grande durante el año 2016. En sus conclusiones señalan que luego de aplicar el programa de dramatización los niños en las dimensiones adaptación, integración cultura en la personalidad y adquisición de la cultura alcanzaron un nivel alto.

Una vez presentado los antecedentes internacionales, nacionales y locales se puede mencionar que los mismos han servido de soporte a esta investigación

durante los tres momentos a la aplicación de un programa de juegos dramáticos en función de disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes del I Ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del Campus UPAO – Piura 2018; primero teóricamente al brindar un conocimiento amplio sobre el estudio y análisis de la variables estrés académico y juegos dramáticos, en un segundo momento metodológicamente ya que en algunas de estas investigaciones se aplica el inventario SISCO para hacer el registro y análisis de los estresores o causas el cual ha sido implementado para medir el nivel de estrés en la población seleccionada para este estudio y, en un tercer momento porque se presentan algunas propuesta para disminuir los niveles de estrés académicos en los estudiantes universitarios..

Al presentar las teorías que fueron utilizadas como cimientos de esta investigación, está el modelo de la teoría interactiva o transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986) quienes señalan que los procesos cognitivos del individuo juegan el papel determinante en la aparición del estrés. Para estos autores el estrés se desarrolla como una respuesta a los acontecimientos que se desarrollan en el entorno de las personas, específicamente cuando estas acciones superan sus expectativas o recursos y pone en peligro su bienestar personal. Se reconoce como componente fundamental la evaluación que realice el individuo de la situación, de las demandas del entorno y de sus recursos individuales y sociales para considerarla desbordante o no. Son diversos los factores estresores que desencadenan el estrés académico.

Los autores señalan que la inclusión de las emociones en el fenómeno del estrés originó una visión cognitiva del mismo; por lo que se incorporan los significados a partir de la evaluación de las situaciones o acontecimientos que realiza el sujeto, los cuales pueden dar lugar a la percepción de situaciones amenazadoras que desencadenarían una segunda evaluación centrada en los recursos y alternativas de que la persona dispone para iniciar distintas estrategias de afrontamiento como respuesta para la adaptación. Lazarus y Folkman (1986) desde su enfoque definen el estrés como un proceso, una relación transicional entre la persona y el entorno que es evaluado por ésta como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su homeostasis y bienestar.

Ahora bien, como modelo teórico se abordó el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, el cual fue elaborado exclusivamente para el estrés académico, creado por Barraza (2006) quien plantea dos supuestos los cuales son el sistémico, tomado de la teoría general de sistema, donde se aborda la relación del individuo con su entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado. Y el Supuesto cognoscitivista adoptado del modelo transaccionalista del estrés que trata la relación de la persona con el entorno se ve mediatizado a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas.

En tal sentido, el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico se grafica iniciando por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de

demandas y exigencias, ante estas se da un proceso de valoración, donde la persona estima que se afectan sus recursos, eventos estos que pasan a llamarse estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio. El primer proceso de valoración es el que genera el segundo en donde interviene la capacidad de afronte ante diversas situaciones estrés, manejando esta de la mejor manera posible, para que luego el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se puedan presentar en el ambiente, esta puede darse tanto de manera adecuada apropiada logrando recuperar un equilibrio adecuado, así como también de manera inadecuada en donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado de las estrategias.

Podría definir al estrés académico entonces como “un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos educativos a una serie de demandas que bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores”. (Barraza, 2006)

Esta investigación se adhiere a el enfoque personológico cognitivista, debido a la importancia que se da a los procesos cognitivos del ser humano, los cuales son vinculantes en la aparición del estrés y, cómo evalúa y afronta las situaciones del quehacer académico cotidiano; todo sustentado en que los estudiantes en el aula universitaria de la UPAO muestran evidencias de signos y síntomas de ansiedad, agotamiento físico e intelectual, ausencia de motivación, entre otros ligados a la diversidad de actividades académicas y extraacadémicas

que deben enfrentar día a día. El enfoque personológico cognitivista visualiza al estrés desde un Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico lo que permite adaptarse a las complejas situaciones de estrés académico encontradas en los estudiantes del I ciclo de la Carrera Profesional de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura y como los Juegos Dramáticos pueden disminuir el estrés.

Es importante conocer que existen diferentes tipos de estrés; al respecto Lazarus y Folkman (1986) define dos tipos de estrés y que mayormente se presentan en los adolescentes universitarios. Clasificándolos en estrés positivo (Eustrés) en cual produce en el individuo bienestar, alegría y equilibrio. El Eustrés, representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa. Es un estado en el cual se potencia el mejoramiento del nivel de conocimiento, de la ejecución cognitiva que provee la motivación. Es indispensable para nuestro funcionamiento y para nuestro desarrollo biopsicosocial. El otro tipo de estrés es el negativo (Distrés) el cual se presenta cuando la demanda del medio son excesivas y las respuestas en el individuo es negativa, esta le produce angustia y malestar dañando su salud. Cada factor de estrés estará acompañado por una respuesta específica de acuerdo a la causal, pero también puede estar acompañada de una respuesta complementaria biológica.

En tal sentido, existe una clasificación de las causas del estrés, las cuales son a). Fisiológicas allí se puede mencionar que la causa genética, adquisición durante la gestación o el parto, enfermedades o lesiones previas o disminución de

la resistencia. Es decir, todas aquellas causas individuales de las personas.

b).Psicológicas y sociales: donde se menciona la predisposición de las personas, crisis vitales por la edad (infancia, adolescencia, adultez y tercera edad), también son causas las condiciones frustrantes de trabajo, las relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes. c). Ambientales Societarias: Los cambios sociales y tecnológicos acelerados shock del futuro también pueden ser causas enmarcadas en esta tipología las situaciones económicas, políticas (la incertidumbre, la inflación, riesgos de guerra) y d).Ambientales físicas: son causas del estrés en esta clasificación los tóxicos industriales, alimentos, la polución, el esmog, el ruido, las temperaturas extremas y las catástrofes.

Ahora bien, Lazarus y folkman (1986) plantean dos estilos de afrontamiento del estrés, el primero se refiere a centrarse en el problema; afrontamiento que trata de dar solución al problema y, el segundo estilo consiste centrarse en la emoción del individuo ante la situación estresante para disminuir el modo de vivir y cambiar esta situación.

En otro orden de ideas, se plantean los juegos dramáticos los cuales son una estrategia educativa que permite el desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos universitarios para enfrentar el estrés, asumiendo que en el proceso de formación académica los alumnos asumen diversas actividades teóricas y prácticas que muchas veces coinciden con los procesos evaluativos y con el quehacer cotidiano de la vida, generando encuentros positivos y otros más estresantes en el cumplimiento de dichas asignaciones académicas. Esto es lo que se llama estrés emocional producto de la dinámica estudiantil, por ello, se orienta

que los alumnos universitarios reciban estrategias cognitivas para educar la inteligencia emocional que los ayude a equilibrar los niveles de estrés.

Tal como se ha podido evidenciar, de conformidad a los postulados teóricos, para contrarrestar los niveles de estrés en los estudiantes se puede aplicar diferentes estrategias didácticas, siendo una de ellas los juegos dramáticos, definido por Tejerina (1994), como una actividad educativa donde se “usa el lenguaje dramático con la finalidad de estimular la creación y como medio educativo para favorecer el pleno desarrollo de la persona” (p.8). Esta es una estrategia liberadora del estrés académico, donde se conciben los estudiantes un *modus vivendus* de la realidad que viven, conviven y enfrentan cotidianamente en su proceso formativo. La dramatización, ayuda al desarrollo de la inteligencia emocional y social que sugieren el desarrollo de conocimientos, capacidades y habilidades para enfrentar el estrés.

Salovey y Mayer (1990) (como se cito en Bar-On 1997) describe la dramatización como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.

Los modelos de inteligencia emocional y social propuestos por Goleman, Gardner y Bar-On plantean en líneas generales dotar a los sujetos de estrategias que les ayuden a autocontrolar el estrés, en el caso de los alumnos el estrés académico y social. Por ello que, los juegos dramáticos representan una

alternativa para controlar, equilibrar y direccionar los niveles de estrés de los alumnos y educar su inteligencia emocional en función de lograr un compás de posibilidades de determinar cómo se origina y que se puede hacer para controlarlo.

El drama como juego en pro de equilibrar puede disipar el estrés en los alumnos universitarios tomando en cuenta que este contribuye a la comprensión sobre las relaciones con los otros, enriqueciendo las habilidades sociales de cada uno, del mismo modo, ayuda a nivel personal a ir conociéndonos a nosotros mismos. (Navarro, 2007). Esta estrategia educativa ayuda a desarrollar la inteligencia intrapersonal, que nos permite comprender y trabajar con uno mismo. Siendo la inteligencia emocional la capacidades que nos habilita para formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida (Gadner, 1999).

Los juegos dramáticos desde esta filosofía tienen un fundamento teórico viable y asertivo para controlar, equilibrar y disipar el estrés en los alumnos universitarios; que direccionados a la educación de la inteligencia emocional son tan necesarios en la educación superior o universitaria para que los estudiantes puedan generar estrategias de autocontrol y equilibrio emocional que contribuyan a su bienestar emocional y físico.

En correspondencia a los fundamentos psicológicos y filosóficos en el desarrollo de esta investigación se pretende comprobar la viabilidad de la aplicación de los juegos dramáticos en pro de disminuir el estrés académicos de acuerdo a los preceptos aristotélicos de la poética, que describe la necesidad del

hombre de expresar de diferentes formas lo más sublimes pensamientos y sentimientos a través del arte, en especial del drama; todo ello apoyado en los modelos de inteligencia emocional y social propuestos por Goleman, Gardner y Bar-On que afirman que educando, orientado y programando acciones socioeducativas que promuevan el desarrollo de estrategias cognitivas que desarrollen y fortalezcan la inteligencia emocional del ser humano se puede controlar y equilibrar el estrés.

Para Navarro (2002), el juego dramático consigue promover la interacción, la autoestima, fomentar la tolerancia, asumir roles, adquirir habilidades sociales, resolver conflictos, fomentar la máxima participación en un objetivo pedagógico-didáctico y experimentar el éxito. El juego dramático no solo apunta a la formación del desarrollo individual, sino también a lo colectivo, lo que le permite al individuo un buen desarrollo y desenvolvimiento de la personalidad, por ser una actividad, que trabaja con la dimensión afectiva y social de las personas.

Onieva (2011) manifiesta que el juego dramático tiene una labor más vinculada al proceso de trabajo que al resultado final que pueda darse. Los participantes aprenden de forma activa a través de actividades y juegos a desarrollarse. Lo importante es el proceso a través del cual los participantes se desarrollan a nivel emocional, psicológico, motivacional y académico. En algunas investigaciones se ha podido comprobar cómo tras los juegos dramáticos dan respuestas y muestran el dominio de sus propios conflictos humanos. El juego dramático puede perfectamente cumplir con objetivos emocionales, cognitivos,

afectivos, comunicativos, psicomotores, etc., enfatizando el proceso de trabajo que el resultado final.

II. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Planteamiento del Problema

La transición de una vida escolar hacia una vida universitaria suele generar muchos cambios y exigencias en los estudiantes, esto debido a los nuevos retos que tendrán que afrontar. Los estudiantes se encuentran con una serie de cambios generados por factores externos, además de una transformación en sus relaciones interpersonales, por lo que les corresponde aprender a manejar sus emociones para así evitar ser víctima de problemas de salud como el estrés.

En las universidades la complejidad de asignaciones y tareas académicas son de gran exigencia teórica, práctica y metodológica de acuerdo a las necesidades y requerimiento de cada carrera profesional, en el primer ciclo universitario los estudiantes pueden encontrarse bajo una presión constantes producto del mismo proceso de adaptación, situación que puede generar estrés. Se debe tener presente que el estrés afecta a todas las personas por ello, Lazarus y Folkman (1986) señalan que el estrés genera daños psicológicos, y se origina mediante estímulos estresores.

La exigencia universitaria se percibe como una dificultad para los estudiantes ingresantes, resultando un factor estresante por el cambio de sistema de enseñanza recibida en el colegio al que reciben en la Universidad. Es por ello que los estudiantes universitarios necesitan conocer y dominar una serie de estrategias para lograr alcanzar el éxito académico. Las evaluaciones y el miedo al

fracaso, como factores de índole afectivo, físico y cognitivo son algunos de los motivos más habituales que se contemplan.

Román et al (2011) expresan que los estudiantes de la facultad de Medicina son más propensos a desarrollar estrés, al observar los resultados de una investigación realizada en el Continente Africano, donde un 64% de estudiantes del primer año de Medicina arrojaron un mayor índice de estrés. Por otro lado, en Latinoamérica destacan algunas investigaciones realizadas en México, Perú y Venezuela, arrojando cifras de estrés en estudiantes universitarios de un 67% de la población evaluada. (Roman et al, 2011, como se cito en López, 2017)

Ahora bien, los estudiantes de las aulas universitarias de la UPAO muestran una variedad de signos y síntomas tales como: ansiedad, agotamiento, desorientación ante la tarea, pérdida de motivación por el método de aplicación de los docentes, apatía, aburrimiento, aumento de irritabilidad entre otros problemas de este orden. Situación esta que genero la siguiente interrogante de investigación ¿Puede la aplicación de juegos dramáticos disminuir el estrés académico en estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura en el año 2018?

Por lo que se planteo como objetivo determinar la aplicación de un programa de juegos dramáticos en función de disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura 2018; para lo cual se realizó una investigación aplicada, de tipo cuantitativa y

con un diseño cuasi experimental. Por lo tanto, es de gran importancia en la facultad de humanidades, permitiendo conocer y comprender sobre diversos aspectos que afectan el bienestar emocional-académico de los estudiantes y, brindar soluciones dinámicas que mejoren su permanencia en la Universidad Privada Antenor Orrego.

2.1 Justificación del estudio.

Determinar si la aplicación de un programa de juegos dramáticos disminuye el estrés académico en los estudiantes de I ciclo de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y de Psicología del Campus UPAO-Piura, es de gran relevancia, debido a que se observó como el desarrollo de las actividades académicas han ocasionado en los estudiantes características físicas, psicológicas y comportamentales que demuestran algunos niveles de estrés. Por lo que a través de esta investigación se aplicaron juegos dramáticos a objeto de disminuir los niveles de estrés de los estudiantes, los resultados del estudio brindaron un valor teórico, porque ha generado una propuesta como aporte al campo de la investigación educativa universitaria, además de estudiar los diversos enfoques teóricos sobre juegos dramáticos y estrés académico.

Por sus implicancias prácticas, esta investigación es importante, debido a que permitió promover temas inherentes al éxito universitario, dando luces a esclarecer expectativas, necesidades y problemas que afrontan los estudiantes y su relación con el estrés académico. Asimismo, representa una guía para afrontar situaciones estresantes que puedan surgir a lo largo de su vida universitaria como

son: las exposiciones, las evaluaciones, las tareas, los trabajos individuales y grupales.

También la investigación tuvo relevancia social, debido a que al demostrar que los juegos dramáticos pueden disminuir el estrés, en los estudiantes universitarios, se motivara a los docentes del Departamento de Humanidades a implementar este tipo de estrategia educativa, por lo que tendrán estudiantes con competencias para manejar los factores estresores logrando afrontar el estrés de manera positiva.

El presente estudio es de utilidad para otras investigaciones metodológicamente porque desarrolla un programa donde los estudiantes participaron en diferentes talleres de juegos dramáticos que incluyen temas como leer y aprender de manera eficaz, prepararse para exámenes, vencer el miedo escénico, utilizar el cuerpo y la voz en exposiciones, improvisación si se olvidan el texto entre otras actividades. También se usaron técnicas e instrumentos para recoger y analizar los datos, válidos y confiables, fácil de emplearse en futuras investigaciones.

Objetivos.

Objetivo general.

Determinar como la aplicación de un programa de juegos dramáticos disminuye el estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Objetivos Específicos.

Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del I ciclo de las carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Aplicar juegos dramáticos para disminuir los signos y síntomas físicos del estrés académico, en los estudiantes del I ciclo de las carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Evaluar el nivel de estrés académico, en los estudiantes del I ciclo de las carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura 2018 luego de ser aplicados los juegos dramáticos.

III. MATERIALES Y MÉTODOS.

3.1 Enfoque de la Investigación

Para determinar la aplicación de un programa de juegos dramáticos para disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura 2018; se utilizó un enfoque cuantitativo definido por Hernández et al., (2010) como un proceso riguroso, secuencial y probatorio, donde el investigador debe cumplir cada etapa sin omitir ningún paso, utilizando la recolección de datos para demostrar una hipótesis, utilizando datos numéricos y estadísticos.

3.2 Diseño del estudio

El diseño de investigación es cuasi-experimental cuyo esquema es el siguiente:

G.E: O₁ X O₂

G. C: O₃ -- O₄

Donde:

G.E = Grupo Experimental

G.C = Grupo Control

O1 y O3 = pre test

X = Aplicación del Programa de Juegos Dramáticos

O2 y O4 = post test

-- = Ausencia del programa

Sánchez y Reyes (2005), explican que este diseño consiste en, disponer de los dos grupos y se debe evaluar a ambos en la variable dependiente, luego a uno de ellos se aplica el tratamiento experimental y el otro sigue con sus actividades de rutina académica. Aquí los participantes no son asignados aleatoriamente a los grupos de trabajo, son elegidos por conveniencia del investigador.

3.3 Población.

La población estuvo constituida por 100 estudiantes matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego-Sede Piura 2018-20. Datos facilitados por la Oficina de Evaluación Académica y Registro Técnico.

Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.

Carreras profesionales	Nro. de estudiantes	%
Ciencias de la comunicación	32	32%
Medicina Humana	36	36%
Psicología	32	32%
Total	100	100%

Fuente: Registro técnico Sede Piura 2018-20

3.4 Muestra.

La muestra para el proceso investigativo fue seleccionada de forma intencional siendo compuesta por 64 estudiantes universitarios matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.

Tabla 2. Distribución de la muestra de estudiantes matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.

Grupos	Carrera Profesional	Nro. de estudiantes	%
Grupo	Ciencia de la	16	25%

Control	comunicación		
	Psicología	16	25%
Grupo Experimental	Ciencia de la comunicación	16	25%
	Psicología	16	25%
Total		64	100%

Fuente: Elaboración propia 2018.

Para elegir el tamaño de la muestra, se utilizó el muestreo no probabilístico o dirigido. “Es un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación” (Hernández et al., 2010, p. 171).

3.5 Unidad de análisis.

Los estudiantes universitarios entre 17 y 20 años de edad matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.

3.6 Criterios de inclusión.

Los estudiantes universitarios entre 17 y 20 años de edad matriculados indistintamente de su género femenino o masculino que cursen el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.

3.7 Criterios de exclusión.

Los estudiantes universitarios de más de 21 años de edad matriculados

indistintamente de su género femenino o masculino que cursen el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.

3.8 Operacionalización de variables.

Cuadro 1. Operacionalización de la variable dependiente.

V.D.	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Unidad de medición	Escala de Medición
ESTRÉS ACADÉMICO	Proceso sistémico de carácter adaptativo y principalmente psicológico que aparece cuando el estudiante se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que considerada estresores. Se altera el sistema de respuestas del individuo a	Identificar el nivel de estrés académico en los universitarios a través de un inventario sobre estrés académico de Rosales, 2015.	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia - Sobrecarga - Tiempo 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Ordinal
			Síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales)	<p>Físicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas). - Fatiga crónica (cansancio permanente). - Dolores de cabeza o migrañas. <p>Psicológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inquietud 	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	Inventario SISCO del Estrés Académico

Niveles de estrés

Muy Bajo:

0 A 59 puntos

<p>nivel cognitivo, motor y fisiológico que influye de forma negativa en el rendimiento académico, en su vida personal y social. (Barraza, 2006)</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Problemas de concentración. - Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. <p>Comportamentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conflictos - Aislamiento - Desgano 		<p>Bajo: 60 A 67 puntos</p> <p>Medio: 68 A 90 puntos</p> <p>Alto: 91 A 100 puntos</p> <p>Muy Alto: 101 a más</p>
			<p>Estratégicas de Afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidad Asertiva - Elogios a sí mismo. - Búsqueda de información y expresión verbal. 	<p>24, 25, 26, 27, 28, 29</p>	

Fuente: Elaboración propia 2018.

Cuadro 2. Operacionalización de la variable independiente.

.I.	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Unidad de medición	Escala de Medición
JUEGOS DRAMÁTICOS	Son actividades espontáneas y naturales que ayudan a interpretar emociones, situaciones diversas de uno mismo o de los demás, comunicando en forma oral o corporal. Permite que el estudiante se desarrolle a nivel psicológico, motivacional y académico.(Guevara, 2015)	Verificar si la aplicación de juegos dramáticos modifica los signos y síntomas físicos del estrés académico, en los universitario a través de un inventario sobre estrés académico de Rosales, 2015.	Juegos dramáticos de desinhibición e integración grupal	- Desarroll o de la autoconfianza. - La confianza en otros. - El trabajo en equipo y colaborativo.	Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Inventario SISCO del Estrés Académico Niveles de estrés Muy Bajo: 0 A 59
			Juegos dramáticos de expresividad gestual y corporal	- Relajació n de diafragma. - La desinhibición vocal y corporal.	Ítems: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17,	Bajo: 60 A 67 puntos

				- La coordinación mental.	18, 19, 20, 21, 22, 23	Medio: 68 A 90 puntos
				- El control de las emociones.		Alto: 91 A 100 puntos
			Juego de roles	- La superación de los conflictos y las frustraciones.	Ítems: 24, 25, 26, 27, 28, 29	Muy Alto: 101 a más
				- Promover el desarrollo de la creatividad		
				- Desarrollo y exploración de la Imaginación.		

Fuente: Elaboración propia, 2018.

3.9 Procedimientos y Técnicas.

La técnica que se utilizó es la evaluación y el instrumento es el Inventario SISCO del Estrés Académico adaptado y validado por Rosales (2015). El autor original es Arturo Barraza Macías (2006). El test tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado.

El inventario es auto administrado, de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

La forma de calificación del inventario es de orden sumativo, ya que es una escala Likert. Esta calificación se puede realizar por dimensiones o en la totalidad del inventario. Tiene las siguientes Áreas o Dimensiones:

Estresores: Existe una serie de estresores académicos como son el trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras, las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución entre las cuales se consideran los siguientes ítems: La competencia con los compañeros del grupo, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), problemas con el horario de clases, el tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), no entender los temas que se abordan en clase, participación en clase (participación a preguntas, exposiciones, etc.) y tiempo limitado para hacer el trabajo.

Síntomas: Existen 3 tipos de síntomas del estrés estos se basan en Físicos, psicológicos y comportamentales, para los cuales se consideran los siguientes ítems:

Físicos: trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, rascarse, morderse las unas, frotarse, etc., somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Psicológicos: inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

Comportamentales: conflictos o tendencias a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos.

Estrategias de Afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, para lo cual se consideran los siguientes ítems:

Habilidad Asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). Elaboración de un plan y ejecución de tareas. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. Elogios a sí mismo. La religiosidad (oraciones o asistencias a misas). Búsqueda de información sobre la situación. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). (Ver Anexo N° 2)

3.10 Validez.

La validez de un instrumento de medición se evalúa sobre la base de todos los tipos de evidencia. Cuanto mayor evidencia de validez de contenido, de criterio y de constructo tenga un instrumento de medición, éste se acercará más a representar la(s) variable(s) que pretende medir. (Hernández et al, 2010)

Para la validez del instrumento que evalúa el estrés académico, se aplicó la fórmula “r” de Pearson en los ítems del instrumento de medición. Se obtuvo un $r = 0.857$ ($r > 0.70$), lo cual indicó que el instrumento que evaluó el estrés académico es válido. (Ver anexo N° 4).

Prueba de validez interna del instrumento que evalúa el estrés académico “r” correlación de Pearson.

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \times \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Dónde:

r: Correlación de Pearson.

x: Puntaje impar obtenido.

x^2 : Puntaje impar al cuadrado obtenido.

y: Puntaje par obtenido.

y^2 : Puntaje par al cuadrado obtenido.

n: Número de individuos.

Σ : Sumatoria.

Cálculos estadísticos:

Estadístico	X	Y	x	y	X
			2	2	y
Su	2	2	5	5	5
ma	45	39	557	077	239

$$r = \frac{12 \times 5239 - 245 \times 239}{\sqrt{12 \times 5557 - (245)^2} \times \sqrt{12 \times 5077 - (239)^2}} = 0.70$$

3.11 Confiabilidad.

El instrumento para que sea totalmente confiable será pasado por los coeficientes de Alpha de Cronbach, a fin de obtener la confiabilidad estadística.

Su fórmula es la siguiente:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Dónde:

K = es el número de ítems del instrumento

S²_i = Suma de Varianza de los ítems

S²_t = Varianza total

Confiabilidad alfa de crombach.

De un total de 12 pruebas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo para el instrumento total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de $\alpha = 0.896$ ($\alpha > 0.70$), lo cual indica que el instrumento que evalúa el estrés académico es confiable. (Ver anexo no 4).

La validez y confiabilidad se realizó con el Dr. Eduardo Yache Cuenca, quien tiene título de Ingeniero Estadístico; habilitado en el Colegio de Estadísticos del Perú (COESPE 428).

Prueba de confiabilidad del Instrumento que evalúa el estrés académico “ α ” de crombach.

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \times \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Dónde:

K: Número de ítems.

S_i^2 : Varianza de cada ítem.

S_t^2 : Varianza del total de ítems.

Σ : Sumatoria.

Cálculos estadísticos:

K	$\Sigma(S^2_i)$	S^2_t
15	23.636	144.606

$$\alpha = \frac{15}{15-1} \times \left(1 - \frac{23.636}{144.606} \right) = 0.896$$

Cuadro 3. Confiabilidad por ítems de la aplicación de la muestra piloto del instrumento para medir los niveles de estrés académico de acuerdo al Inventario SISCO, adaptado por Arturo Barraza Macías, 2006.

Ítems	Confiabilidad α de Cronbach	Ítems	Confiabilidad α de Cronbach	Ítems	Confiabilidad α de Cronbach
Ítem 1	0.889	Ítem 6	0.882	Ítem 11	0.878
Ítem 2	0.889	Ítem 7	0.889	Ítem 12	0.886
Ítem 3	0.892	Ítem 8	0.891	Ítem 13	0.878
Ítem 4	0.908	Ítem 9	0.890	Ítem 14	0.894

Ítem 5	0.886	Ítem 10	0.895	Ítem 15	0.892
--------	-------	---------	-------	---------	-------

Fuente: Información obtenida de la muestra piloto 2018.

Salida: SPSS Vrs. 25.0

3.12 Plan de análisis de datos.

1. Coordinar con los Directores de las Escuelas Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología de UPAO Sede Piura.
2. Solicitar permiso para aplicar el pretest al grupo control y experimental.
3. Aplicar el programa de juegos dramáticos al grupo experimental.
4. Aplicar el postest a ambos grupos control y experimental.
5. Procesar la información y sistematizarla estadísticamente.
6. Presentar el informe final.

3.13 Consideraciones éticas.

Se tuvo en cuenta para la investigación:

Recolectar información recurriendo a citas sobre temas relacionados a estrés académico y juegos dramáticos.

Respetar los reglamentos de la institución.

El investigador evitó en lo posible el plagio, indicando las citas textuales y referencias bibliográficas de origen, indicando su autor.

4.1 DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

Tabla 3. Nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Estrés académico	Experimental				Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Muy bajo	0	0	8	25	0	0	0	0
Bajo	1	3	18	56	1	3	2	6
Promedio	14	44	6	19	13	41	11	34
Alto	12	38	0	0	15	47	17	53
Muy alto	5	16	0	0	3	9	2	6
Total	32	100	32	100	32	100	32	100

Fuente: Información obtenida de la base de datos del estrés académico (Ver anexo no 5, 6, 7 y 8). Salida: SPSS Vrs. 25.0

Descripción.

En la Tabla 3 se observa que en el pre-test el 44% de los alumnos del grupo experimental obtienen nivel promedio de estrés académico y el 38% tienen

nivel alto, y el 47% de los alumnos del grupo control obtienen nivel alto de estrés académico y el 41% tienen nivel promedio; denotándose que antes de aplicar los juegos dramáticos, los alumnos del grupo experimental y control padecen de estrés académico. También se observa que en el post-test el 56% de los alumnos del grupo experimental obtienen nivel bajo de estrés académico y el 25% tienen nivel muy bajo, y el 53% de los alumnos del grupo control siguen obteniendo nivel alto de estrés académico y el 34% tienen nivel promedio; denotándose que después de aplicar los juegos dramáticos, los alumnos del grupo experimental presentan mayor disminución sobre el estrés académico que los alumnos del grupo control.

Tabla 4. Nivel de reacciones físicas de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Reacciones Físicas	Experimental				Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Muy bajo	0	0	9	28	0	0	0	0
Bajo	0	0	18	56	0	0	1	3
Promedio	18	56	5	16	14	44	12	38
Alto	12	38	0	0	16	50	18	56
Muy alto	2	6	0	0	2	6	1	3
Total	32	100	32	100	32	100	32	100

Fuente: Información obtenida de la base de datos del estrés académico (Ver anexo no 5, 6, 7 y 8).

Salida: SPSS Vrs. 25.0

Descripción.

En la Tabla 4 se observa que en el pre-test el 56% de los alumnos del grupo experimental obtienen nivel promedio de reacciones físicas y el 38% tienen nivel alto, y el 50% de los alumnos del grupo control obtienen nivel alto de reacciones físicas y el 44% tienen nivel promedio; denotándose que antes de aplicar los juegos dramáticos, los alumnos del grupo experimental y control padecen de reacciones físicas. También se observa que en el post-test el 56% de los alumnos del grupo experimental obtienen nivel bajo de reacciones físicas y el

28% tienen nivel muy bajo, y el 56% de los alumnos del grupo control siguen obteniendo nivel alto de reacciones físicas y el 38% tienen nivel promedio; denotándose que después de aplicar los juegos dramáticos, los alumnos del grupo experimental presentan mayor disminución sobre las reacciones físicas que los alumnos del grupo control.

Tabla 5. Nivel de reacciones psicológicas de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Reacciones Psicológicas	Experimental				Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Muy bajo	0	0	6	19	0	0	0	0
Bajo	1	3	19	59	1	3	2	6
Promedio	11	34	7	22	13	41	10	31
Alto	17	53	0	0	15	47	18	56
Muy alto	3	9	0	0	3	9	2	6
Total	32	100	32	100	32	100	32	100

Fuente: Información obtenida de la base de datos del estrés académico (Ver anexo no 5, 6, 7 y 8).

Salida: SPSS Vrs. 25.0

Descripción.

En la Tabla 5 se observa que en el pre-test el 53% de los alumnos del grupo experimental obtienen nivel promedio de reacciones psicológicas y el 34% tienen nivel alto, y el 47% de los alumnos del grupo control obtienen nivel alto de reacciones psicológicas y el 41% tienen nivel promedio; denotándose que antes de aplicar los juegos dramáticos, los alumnos del grupo experimental y control padecen de reacciones psicológicas. También se observa que en el post-test el 59% de los alumnos del grupo experimental obtienen nivel bajo de reacciones psicológicas y el 19% tienen nivel muy bajo, y el 56% de los alumnos del grupo control siguen obteniendo nivel alto de reacciones psicológicas y el 31% tienen nivel promedio; denotándose que después de aplicar los juegos dramáticos, los alumnos del grupo experimental presentan mayor disminución sobre las reacciones psicológicas que los alumnos del grupo control.

Tabla 6. Nivel de reacciones comportamentales de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Reacciones Comportamentales	Experimental				Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Muy bajo	0	0	8	25	0	0	0	0
Bajo	0	0	18	56	1	3	2	6
Promedio	10	31	6	19	10	31	13	41
Alto	17	53	0	0	16	50	13	41
Muy alto	5	16	0	0	5	16	4	13
Total	32	100	32	100	32	100	32	100

Fuente: Información obtenida de la base de datos del estrés académico (Ver anexo no 5, 6, 7 y 8)

Salida: SPSS Vrs. 25.0

Descripción.

En la Tabla 6 se observa que en el pre-test el 53% de los alumnos del grupo experimental obtienen nivel promedio de reacciones comportamentales y el 31% tienen nivel alto, y el 50% de los alumnos del grupo control obtienen nivel alto de reacciones comportamentales y el 31% tienen nivel promedio; denotándose que antes de aplicar los juegos dramáticos, los alumnos del grupo

experimental y control padecen de reacciones comportamentales. También se observa que en el post-test el 56% de los alumnos del grupo experimental obtienen nivel bajo de reacciones comportamentales y el 25% tienen nivel muy bajo, y el 41% de los alumnos del grupo control siguen obteniendo nivel alto de reacciones comportamentales y el 41% tienen nivel promedio; denotándose que después de aplicar los juegos dramáticos, los alumnos del grupo experimental presentan mayor disminución sobre las reacciones comportamentales que los alumnos del grupo control.

4.2 Pruebas de hipótesis

4.2.1 Pruebas de normalidad

Tabla 7. Prueba de normalidad de Shapiro Wilk del estrés académico del grupo experimental y control de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

PRUEBA DE NORMALIDAD					
Grupo	VARIABLE / DIMENSIONES	GRUPO	SHAPIRO WILK		
			Estadístico	gl	Sig.
Pre test	Estrés académico	Experimental	0.960	32	0.270
		Control	0.984	32	0.907
	Reacciones Físicas	Experimental	0.884	32	0.103
		Control	0.953	32	0.172
	Reacciones	Experimental	0.932	32	0.144

	Psicológicas	Control	0.955	32	0.196
	Reacciones	Experimental	0.930	32	0.140
	Comportamentales	Control	0.960	32	0.273
	Estrés académico	Experimental	0.969	32	0.486
		Control	0.979	32	0.777
	Reacciones Físicas	Experimental	0.971	32	0.523
P		Control	0.954	32	0.183
ost test	Reacciones	Experimental	0.948	32	0.124
	Psicológicas	Control	0.908	32	0.110
	Reacciones	Experimental	0.898	32	0.006
	Comportamentales	Control	0.950	32	0.146

Fuente: Información obtenida de la base de datos del estrés académico (Ver anexo no 5, 6, 7 y 8). Salida: SPSS Vrs. 25.0

Descripción: En la Tabla 7 se observa que la prueba de Shapiro Wilk para muestras menores a 50 ($n < 50$) que prueba la normalidad de los datos de variables en estudio, donde se muestra que los niveles de significancia para el estrés académico y sus dimensiones son mayores al 5% ($p > 0.05$), demostrándose que los datos se distribuyen de manera normal; por lo cual es necesario utilizar la prueba paramétrica t de student, para contrastar las hipótesis de investigación.

4.2.2 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Tabla 8. Prueba de hipótesis de los Juegos Dramáticos en la modificación del estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Estrés académico	Grupo	Prom	%	Dif	Prueba t-student	Significancia
Pre-Test	Experimental	53.06	64.0%	0.3%	0.093	p = 0.926 > 0.05 No Significativo
	Control	52.88	63.7%			
Post-Test	Experimental	33.81	32.5%	- 31.0%	9.497	p = 0.000 < 0.05 Significativo
	Control	52.72	63.5%			

Fuente: Información obtenida de la base de datos del estrés académico (Ver anexo no 5, 6, 7 y 8).

Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

Salida: SPSS Vrs. 25.0

Descripción.

En la Tabla 8 se observa que la diferencia promedio del pre-test es 0.19 (53.06 – 52.88) la cual representa el 0.3%; con valor de la prueba estadística es $t_{pre} = 0.093$ y nivel de significancia mayor al 5% ($p > 0.05$), demostrándose que antes

de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan similar nivel de estrés académico (homogéneos). También se observa que la diferencia promedio del post-test es -18.91 (33.81 – 52.72) la cual representa el -31.0%; con valor de la prueba estadística es $Z_{\text{post}} = 9.497$ y nivel de significancia menor al 5% ($p < 0.05$), demostrándose que después de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan diferencia significativa sobre el estrés académico, donde el grupo experimental disminuyó más el estrés académico que el grupo control; demostrándose la efectividad de los juegos dramáticos en la modificación del estrés académico.

Tabla 9. Prueba de hipótesis de los Juegos Dramáticos en la modificación de las reacciones físicas de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Reacciones Físicas	Grupo	Prom	%	Dif	Prueba t-student	Significancia
Pre-Test	Experimental	20.91	63.6%	0.1%	0.042	p = 0.967 > 0.05
	Control	20.88	63.5%			
Post-Test	Experimental	12.75	31.0%	-32.4%	10.713	p = 0.000 < 0.05
	Control	20.84	63.4%			

Fuente: Información obtenida de la base de datos del estrés académico (Ver anexo N° 5, 6, 7 y 8).

Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

Salida: SPSS Vrs. 25.0

Descripción.

En la Tabla 9 se observa que la diferencia promedio del pre-test es 0.03 (20.91 – 20.88) la cual representa el 0.1%; con valor de la prueba estadística es $t_{pre} = 0.042$ y nivel de significancia mayor al 5% ($p > 0.05$), demostrándose que antes de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan similar nivel de reacciones físicas (homogéneos). También se observa que la diferencia promedio del post-test es -8.09 (12.75 – 20.84) la cual representa el -32.4%; con valor de la prueba estadística es $Z_{post} = 10.713$ y nivel de significancia menor al 5% ($p < 0.05$), demostrándose que después de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan diferencia significativa sobre las reacciones físicas, donde el grupo experimental disminuyó más las reacciones adversas que el grupo control; demostrándose la efectividad de los juegos dramáticos en la modificación de las reacciones adversas.

Tabla 10. Prueba de hipótesis de los Juegos Dramáticos en la modificación de las reacciones psicológicas de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Reacciones Psicológicas	Grupo	Prom	%	Dif	Prueba t-student	Significancia
Pre-Test	Experimental	17.72	65.3%	0.3%	0.090	p = 0.929 > 0.05 No Significativo
	Control	17.66	65.0%			
Post-Test	Experimental	12.16	38.8%	-26.0%	8.530	p = 0.000 < 0.05 Significativo
	Control	17.63	64.9%			

Fuente: Información obtenida de la base de datos del estrés académico (Ver anexo no 5, 6, 7 y 8).

Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

Salida: SPSS Vrs. 25.0

Descripción.

En la Tabla 10 se observa que la diferencia promedio del pre-test es 0.06 (17.72 – 17.66) la cual representa el 0.3%; con valor de la prueba estadística es $t_{pre} = 0.090$ y nivel de significancia mayor al 5% ($p > 0.05$), demostrándose que antes de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan similar nivel de reacciones psicológicas (homogéneos). También se observa que la diferencia promedio del post-test es -5.47 (12.16 – 17.63) la cual

representa el -26.0%; con valor de la prueba estadística es $Z_{\text{post}} = 8.530$ y nivel de significancia menor al 5% ($p < 0.05$), demostrándose que después de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan diferencia significativa sobre las reacciones psicológicas, donde el grupo experimental disminuyó más las reacciones psicológicas que el grupo control; demostrándose la efectividad de los juegos dramáticos en la modificación de las reacciones psicológicas.

Tabla 11. Prueba de hipótesis de los Juegos Dramáticos en la modificación de las reacciones comportamentales de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Reacciones Comportamentales	Grupo	Prom	%	Dif	Prueba t-student	Significancia
Pre-Test	Experimental	14.44	67.3%	0.6%	0.152	p = 0.880 > 0.05 No Significativo
	Control	14.34	66.7%			
Post-Test	Experimental	8.91	34.7%	-31.4%	8.245	p = 0.000 < 0.05 Significativo
	Control	14.25	66.2%			

Fuente: Información obtenida de la base de datos del estrés académico (Ver anexo no 5, 6, 7 y 8).

Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

Salida: SPSS Vrs. 25.0

Descripción.

En la Tabla 11 se observa que la diferencia promedio del pre-test es 0.09 (14.44 – 14.34) la cual representa el 0.6%; con valor de la prueba estadística es $t_{pre} = 0.152$ y nivel de significancia mayor al 5% ($p > 0.05$), demostrándose que antes de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan similar nivel de reacciones comportamentales (homogéneos). También se observa que la diferencia promedio del post-test es -5.34 (8.91 – 14.25) la cual representa el -31.4%; con valor de la prueba estadística es $Z_{post} = 8.245$ y nivel de significancia menor al 5% ($p < 0.05$), demostrándose que después de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan diferencia significativa sobre las reacciones comportamentales, donde el grupo experimental disminuyó más las reacciones comportamentales que el grupo control; demostrándose la efectividad de los juegos dramáticos en la modificación de las reacciones comportamentales.

5 DISCUSIÓN.

5.1. Discusión de los resultados.

En la actualidad mundial los niveles de estrés desde la perspectiva biopsicosocial se han catalogado como un problema de salud que afecta al ser humano en su quehacer cotidiano y en el ámbito académico se hace presente en las distintas exigencias del profesorado a los estudiantes. De allí que, la investigación realizada comprobó cómo la aplicación de un programa de juegos dramáticos disminuyó el nivel de estrés académico en los estudiantes de I ciclo de las carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018 en función a los objetivos planteados en la investigación vinculados a la implementación del Inventario SISCO, adaptado por Arturo Barraza Macias 2006 y a la teoría del estrés enunciado por Lazarus y Folkamn, fundamentada en el enfoque psicológico personológico con una dimensión sistémica y cognitiva, comprobando las hipótesis con la aplicación de programas estadísticos propios de una investigación cuasiexperimental.

En el recorrido teórico-metodológico se concluye que la aplicación de un programa de juegos dramáticos para disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes de I ciclo de las carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018 coinciden con el trabajo de Franco 2015 “La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios” de la Universidad de Coruña, España cuando afirma que “El estrés en los estudiantes impacta de forma directa e indirecta en su

desempeño en las diferentes asignaciones académicas como: pruebas teóricas y prácticas, seminarios, foros, actividades de laboratorios, realización de proyectos de investigación e incluso en las actividades deportivas y recreativas”.

En correspondencia con los resultados de Franco 2015, la presente investigación determinó que antes de la aplicación de un programa de juegos dramático los estudiantes tenían niveles de estrés considerablemente elevado, debido a que en el pre-test el 44% de los estudiantes del grupo experimental obtienen nivel promedio de estrés académico y el 38% tienen nivel alto, y el 47% de los estudiantes del grupo control obtienen nivel alto de estrés académico y el 41% tienen nivel promedio; denotándose que antes de aplicar los juegos dramáticos, los alumnos del grupo experimental y control padecen de estrés académico.

El elevado nivel de estrés académico también llamado estrés escolar, es para Martínez, E y Díaz, D, (2007) “ es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia escolar en el rendimiento académico” p.14 afirmando teóricamente los hallazgos encontrados al aplicar el Inventario SISCO donde se comprobó que los niveles de estrés en el pretest aplicado tanto para el grupo experimental como para el grupo control son elevados.

Los resultados coinciden aproximadamente con los encontrados por Acosta y Jara en el 2015 en su investigación titulada “Nivel de Estrés y Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Facultad de Enfermería UNT-Sede Huamachuco” donde se evidenció un nivel de estrés bajo (67.5%), nivel de

estrés medio (32.5%), no se evidencio nivel de estrés alto. También se encontró que tienen nivel de rendimiento académico bueno (80.0%), seguido del nivel de rendimiento académico regular (11.3%), y en menor porcentaje (8.8%) nivel de rendimiento académico deficiente.

En correspondencia a los niveles de estrés hallados se diseñó el programa de juegos dramáticos para disminuir el estrés académico fundamentado en la concepción de Lazarus y Folkman (1986) que distinguen dos funciones del afrontamiento el estrés:

1° El dirigido al problema objetivo, a la demanda, a la tarea, afrontamiento que trata de solucionar el problema, de realizar la acción requerida.

2° El dirigido a la propia emoción del sujeto, ante, la situación estresante, para disminuir el modo de vivir la situación y eso aun en el caso de no poder hacer nada por cambiar esta situación,

La función del programa de juegos dramáticos para disminuir los **niveles de estrés** académico se evidenció con la aplicación del postest al grupo experimental, debido que los niveles de estrés se situaron en un 56% bajo, 19% promedio, 0% alto y un 0 % muy alto y; en el grupo control en el postest los niveles de estrés se situaban en un 2% bajo, 11% promedio, 17% alto y un 2 % muy alto. Los datos hallados en el postest indica que para ambos grupos los niveles de estrés académico bajaron, por lo cual, el programa de juegos dramáticos tiene eficiencia para el afrontamiento y gestión del estrés académico.

Navarro (2002) sustenta que: “La dramatización pasa a proponerse explícitamente como un recurso didáctico de diferentes áreas y para el desarrollo de habilidades sociales en nuestros alumnos” (p. 184). El desarrollo de estas habilidades sociales en cada estudiante es fundamental para afrontar el estrés académico y, por ende el programa de juegos dramáticos se enfocó en la ejecución de diferentes actuaciones que condujeran hacia la relajación física, psicológica y comportamentales que se orientaran a la comprobación de las hipótesis planteadas y de los objetivos establecidos.

La investigación realizada por García en el 2017 “Efectividad de las técnicas de integración cerebral en el estrés académico de estudiantes de ingeniería agrícola de una Universidad Nacional de Trujillo” de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-Perú en el desarrollo de su investigación estudio y analizó como variable dependiente “estrés académico” con la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico en su versión original (Barraza, 2007). La investigación estableció que la Técnica de Integración Cerebral: Un Ojo por Vez disminuyó significativamente los síntomas físicos y comportamentales que devienen del estrés académico y el mejoramiento de estrategias de afrontamiento del mismo.

En tal sentido, esta investigación se vincula en tres momentos con la aplicación de un programa de juegos dramáticos en función de disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes; primero teóricamente debido a que hace un estudio y análisis de la variable estrés académico, en un segundo momento metodológicamente ya que aplica el del Inventario SISCO para hacer el registro y

análisis de los estresores o causas y, en un tercer momento porque hace una propuesta de cómo afrontar el estrés con la Técnica de Integración Cerebral: Un Ojo por Vez; por lo tanto, existe una vinculación y coincidencia teórica - metodológica en el proceso investigativo y en los resultados obtenidos.

Finalmente, todo estudiante en su proceso de formación académica se ve enfrentado a situaciones que le originen estrés, para Martínez y Díaz, (op. cit) “Cuando el estrés es sano, permite que el estudiante tenga la preocupación de aprender y construir independientemente de las representaciones sociales a las que está expuesto” (p. 21). La formación dentro de los espacios académicos para el autocontrol y equilibrio emocional son fundamentales tanto para estudiantes y profesorado en pro de hacer de los centros de educación espacios agradables para el desarrollo biopsicosocial del ser humano.

6 CONCLUSIONES.

En correspondencia con el enfoque teórico del estrés académico de Lazarus y Folkman y el Inventario SISCO de Arturo Bazarra Macias 2006, los hallazgos encontrados en la muestra seleccionada tanto para el grupo control como para el grupo experimental de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018, se concluye que:

a) El programa de juegos dramáticos realizado en 6 sesiones donde su intención fue trabajar la relajación desde el diafragma, la coordinación mental, el control de las emociones, la superación de los conflictos y las frustraciones, el trabajo en equipo y colaborativo, la desinhibición vocal y corporal, desarrollo de la autoconfianza, así como, la confianza en otros, la imaginación y creatividad demostró que es viable su aplicabilidad para los estudiantes antes de las sesiones de clase.

b) En la prueba paramétrica t de student, para contrastar las hipótesis de investigación relacionada con *los niveles de estrés académico* de los estudiantes determinó que, la diferencia promedio del pre-test es 0.19 (53.06 – 52.88) la cual representa el 0.3%; con valor de la prueba estadística es $t_{pre} = 0.093$ y nivel de significancia mayor al 5% ($p > 0.05$), demostrándose que antes de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan similar nivel de estrés académico (homogéneos). También se observa que la diferencia promedio del post-

test es -18.91 (33.81 – 52.72) la cual representa el -31.0%; con valor de la prueba estadística es $Z_{\text{post}} = 9.497$ y nivel de significancia menor al 5% ($p < 0.05$), demostrándose que después de aplicar los juegos dramáticos los estudiantes del grupo experimental y control presentan diferencia significativa sobre el estrés académico, donde el grupo experimental disminuyó más el estrés académico que el grupo control; demostrándose la efectividad de los juegos dramáticos en la modificación del estrés académico.

c) Para las *reacciones físicas*, se observa que la diferencia promedio del pre-test es 0.03 (20.91 – 20.88) la cual representa el 0.1%; con valor de la prueba estadística es $t_{\text{pre}} = 0.042$ y nivel de significancia mayor al 5% ($p > 0.05$), demostrándose que antes de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan similar nivel de reacciones físicas (homogéneos). También se observa que la diferencia promedio del post-test es -8.09 (12.75 – 20.84) la cual representa el -32.4%; con valor de la prueba estadística es $Z_{\text{post}} = 10.713$ y nivel de significancia menor al 5% ($p < 0.05$), demostrándose que después de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan diferencia significativa sobre las reacciones físicas, donde el grupo experimental disminuyó más las reacciones adversas que el grupo control; demostrándose la efectividad de los juegos dramáticos en la modificación de las reacciones adversas.

d) Para las *reacciones psicológicas* la diferencia promedio del pre-test es 0.06 (17.72 – 17.66) la cual representa el 0.3%; con valor de la prueba estadística es $t_{pre} = 0.090$ y nivel de significancia mayor al 5% ($p > 0.05$), demostrándose que antes de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan similar nivel de reacciones psicológicas (homogéneos). También se observa que la diferencia promedio del post-test es -5.47 (12.16 – 17.63) la cual representa el -26.0%; con valor de la prueba estadística es $Z_{post} = 8.530$ y nivel de significancia menor al 5% ($p < 0.05$), demostrándose que después de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan diferencia significativa sobre las reacciones psicológicas, donde el grupo experimental disminuyó más las reacciones psicológicas que el grupo control; demostrándose la efectividad de los juegos dramáticos en la modificación de las reacciones psicológicas.

e) Para las *reacciones comportamentales* la diferencia promedio del pre-test es 0.09 (14.44 – 14.34) la cual representa el 0.6%; con valor de la prueba estadística es $t_{pre} = 0.152$ y nivel de significancia mayor al 5% ($p > 0.05$), demostrándose que antes de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y control presentan similar nivel de reacciones comportamentales (homogéneos). También se observa que la diferencia promedio del post-test es -5.34 (8.91 – 14.25) la cual representa el -31.4%; con valor de la prueba estadística es $Z_{post} = 8.245$ y nivel de significancia menor al 5% ($p < 0.05$), demostrándose que después de aplicar los juegos dramáticos los alumnos del grupo experimental y

control presentan diferencia significativa sobre las reacciones comportamentales, donde el grupo experimental disminuyó más las reacciones comportamentales que el grupo control; demostrándose la efectividad de los juegos dramáticos en la modificación de las reacciones comportamentales.

Finalmente, los juegos dramáticos desde el punto de vista de los modelos de inteligencia emocional y social propuestos por Goleman, Gardner y Barn-On pueden dotar a los sujetos de estrategias que les ayuden a autocontrolar y afrontar el estrés, en el caso de los alumnos el estrés académico y social. Los juegos dramáticos desarrollados como un programa continuo en los espacios académicos representan una apertura para la adquisición de habilidades y destrezas para el autocontrol de: las emociones, pensamientos y expresión corporal que coadyuven al afrontamiento de situaciones estresantes y a la autogestión de la vida misma.

7 RECOMENDACIONES

En base al recorrido teórico-metodológico de la presente investigación y a los resultados obtenidos se alcanzan las siguientes recomendaciones:

1. Aplicar un programa de juegos dramáticos en el curso de desarrollo personal y liderazgo por su efecto motivacional y reductor del estrés.
2. Ejecutar los juegos dramáticos en el curso de habilidades blandas por los beneficios que aporta para el desarrollo de la capacidad de liderazgo, relaciones interpersonales y actitud positiva.
3. La aplicación de talleres vivenciales en el área de bienestar universitario de la UPAO Trujillo- Piura, donde predominen los juegos dramáticos para disminuir el estrés académico.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, T. y Jara L. (2015). *Nivel de estrés y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de enfermería, UNT-Sede Huamachuco.*

Universidad Nacional de Trujillo. Disponible en:

<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/8825/1667.pdf?sequence=1&isAllowed=y.%20Trujillo,%20Per%C3%BA>.

Alvarado, P., Burmester, J. y Soto, R. (2018). *Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios.* Universidad César Vallejo de Trujillo. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6505893.pdf>.

Aquino, F., & Sánchez de Bustamante, I. (1999). *Algunas reflexiones acerca del juego y la creatividad desde el punto de vista constructivista.* Tiempo de Educar, 1 (2). Universidad Autónoma de México, México.

Aristóteles (1974). *La poética.* Traducción de Valentín García Yebra. Edición Trilingüe. Madrid: Gredos. Disponible en:

<https://desarmandolacultura.files.wordpress.com/2018/04/aristoteles-poetica-trilingue.pdf>

Becerra, S. (2013). *Rol de Estrés percibido y su Afrontamiento en las Conductas de Salud de Estudiantes Universitarios de Lima*". Pontificia Universidad Católica de Perú. Disponible en:

<https://docplayer.es/12433105-Pontificia-universidad-catolica-del-peru-escuela-de-posgrado-maestria-en-psicologia-clinica-de-la-salud.html>

- Brecht, B. (1993). *El pequeño órgano para el teatro*. Granada: D. Quijote.
- Brooks, P. (1993). *El espacio vacío*. Barcelona, Nexos.
- (2007). *La puerta abierta*. Barcelona: Alba.
- Cabanilla, E. y Hoyos, E. (2018). *La dramatización como estrategia para desarrollar la socialización en los estudiantes de cuatro años de educación inicial*. [Trabajo de Licenciatura en Educación Inicial. Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI. Trujillo Perú]
- Cabrejo, J. (2010). *Cultura organizacional docente médica y estrés académico en estudiantes de medicina. Facultad Nacional de Medicina. Universidad Nacional de Trujillo-2007*. Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo-Perú.
- Cañas, J. (2001). *Didáctica de la expresión dramática: una aproximación a la dinámica teatral en el aula*. Barcelona: Octaedro.
- Cruz, P. (2014). *El juego teatral como herramienta para el tratamiento educativo y psicopedagógico de algunas situaciones y necesidades especiales en la infancia*. U.N.E.D Departamento de Didáctica. Valencia, España.
- Dahab, J., Rivadeneira, C. y Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*. Disponible en: <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf> Argentina.
- Delgado, O. (2006). *Primera...segunda...tercera llamada Actividades teatrales para trabajar aspectos de la sexualidad en la consejería con adolescentes*. Tesis Doctoral no publicada. San Juan, Universidad de Puerto Rico.

- Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009). *El Estrés Como Amenaza y Como Reto: Un Análisis de su Relación*. Universidad de Valencia, España y Universidad George Mason, EE.UU.
- Franco, V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes: programa de doctorado procesos cognitivos, instruccionales e intervención psicoeducativas*. Universidad de Coruña, España.
- Fernández, R., Izal, M., Montorio, I., González, J. y Díaz, P. (1992). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona: Martínez Rocas.
- García, S. (2017). *Efectividad de las técnicas de integración cerebral en el estrés académico de estudiantes de ingeniería agrícola de una universidad nacional de Trujillo*. Universidad Privada Antenor Orrego. Facultad de Postgrado. Sección de Postgrado en Educación.
- Grotowski, J. (1980). *Teatro laboratorio*. Barcelona: Tusquets.
- (1994). *Hacia un teatro pobre*. Madrid: Siglo XXI.
- Hernández, R. Fernández, C. y Batista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill Interamericana Editores. Mexico.
- Hernández, R. (2002). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Interamericana Editores. S.A. Bogotá.
- Howard, G. (s/f). *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y proceso cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lizarraga, K. (2018). *Los juegos dramáticos y su influencia en la interpretación teatral realizada por estudiantes de teatro en la Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle*. [Trabajo de grado para optar al título de Maestro en Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima Perú].
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3328/TM%20CE-Du%204542%20L1%20-%20Lizarraga%20Chahua%20Karen%20Maruja%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lora, I. (2014). *Taller de improvisación teatral para la disminución de las conductas de exclusión en el aula de cuarto de secundaria del Colegio Mercedes Indacochea*. Escuela Nacional Superior de Arte Dramático Guillermo Ugarte Chamorro. Disponible en:
<http://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/52712/1/4%20Tesis%20completa%20de%20Isadora%20Luc%C3%ADa%20Lora%20Cuentas.pdf>

Martínez, E. y Díaz, D. (2007): Una aproximación biopsicosocial del estrés escolar. *Revista Educación y Educadores*. Volumen 10, No 02. Universidad de la Sabana. Bogotá – Colombia.

Molina, M. (2006). *Taller de Expresión Dramática para promover las habilidades sociales de los niños de 5 años del colegio Privado Jan Komensky- Trujillo*. Universidad Privada Antenor Orrego. Facultad de

Postgrado. Sección de Postgrado en Educación.

Morales, L. (2013). *El Impulso Lúdico: Esencia y Estructura del Juego*.

Universidad de Salamanca, España.

Motos, T. y Tejada, F. (1999). *Prácticas de dramatización*. Madrid: La Avispa.

Navarro, M. (2002). *Estudio comparado de la formación inicial del profesorado español en el Área de Educación Artística en el nivel de Educación Primaria: el ámbito de la Dramatización*. Trabajo de Investigación. Dpto. Teoría e Historia de la Educación y Pedagogía Social. Sevilla, Universidad de Sevilla.

Nobile, A. (1992). *Literatura infantil y juvenil*. Madrid: Morata.

Onieva, J. (2011). *La dramatización como recurso educativo: Estudio comparativo de una experiencia con Estudiantes malagueños de un centro escolar Concertado y adolescentes puertorriqueños En situación de marginalidad*. Universidad de Málaga. Editorial: Servicios de Publicaciones (SPICUM).

Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura [UNESCO]. (2005) *Actas de la Conferencia General. 33a Reunión*. (1) publicado y Compuesto e impreso en los talleres de la UNESCO: París.

Papalia, D. (2009). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.

Rodríguez, L.; Lino B. y Escobar, M. (2017). *Estrés académico en psicólogos clínicos en formación*. Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo. <http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/11/estres-academico.html> Ecuador.

Rojas, E. (1993). *El laberinto de la afectividad*. Madrid: Espasa Calpe.

Román, C. y Hernández Y. (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023/24499>

Rosales, J. (2016) *Estrés académico y hábitos de estudios en universitarios de la carrera de psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur*” Universidad Autónoma de Perú. Disponible en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación Científica* (2da edición). Lima: Editorial Mantaro.

Tejerina, I. (2004). *Estudio de los textos teatrales para niños*. Cantabria: Servicio

de Publicaciones de la Universidad de Cantabria.

_____ (1994): *Dramatización y teatro infantil*. Madrid, Siglo XXI.

Trujillo, N. (2017). *El estrés laboral y su influencia en el desempeño laboral de los colaboradores del servicio de administración tributaria de Trujillo*.

Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Trujillo. Disponible en:

http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/91110/trujillocubas_noelia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Urrutia, J. (2000). *Del teatro que viene. Las puertas del drama*. Madrid: AAT.

Vallejo-Martín, M., Aja Valle, J., & Plaza Angulo, J. (2017). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 0(9), 220-236. Recuperado de:

<https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/2558/2234>

Anexo N° 1

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

(Arturo Barraza Macías, 2006)

Adaptado y validado por: Rosales Fernández, Juana Gabriela, 2015.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ EDAD: _____

CARRERA

PROFESIONAL:

_____ GENERO: _____

UNIVERSIDAD: _____

FECHA: _____

Instrucciones: Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

	unca	R ara vez	A lgunas	C asi	Si empre
1. El competir con los compañeros del grupo.					
2. Sobrecarga de trabajos universitarios.					
3. El carácter del profesor.					
4. Las evaluaciones de los profesores.					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
6. No entender los temas que se abordan en clase.					
7. Participación en clase.					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que

experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas estresado.

<i>Reacciones Físicas</i>	unca	ara vez	Alg unas veces	C asi siempre	Si empre
9. Trastornos en el sueño.			3	4	5
10. Fatiga Crónica.			3	4	5
11. Dolores de cabeza o migraña.			3	4	5
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.			3	4	5
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse.			3	4	5
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.			3	4	5
<i>Reacciones Psicológicas</i>	unca	ara vez	Al gunas veces	C asi siempre	Si empre
15. Inquietud.			3	4	5
16. Sentimientos de depresión o tristeza.			3	4	5
17. Ansiedad, angustia o desesperación.			3	4	5
18. Problemas de concentración.			3	4	5
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.			3	4	5
<i>Reacciones Comportamentales</i>	unca	ara vez	Al gunas veces	C asi siempre	Si empre
20. Conflicto o tendencia a			3	4	5

discutir.					
21. Aislamiento de los demás.			3	4	5
22. Desgano para realizar las labores universitarias.			3	4	5
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.			3	4	5

A continuación, marque con un aspa “X” la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

<i>Dimensión Afrontamiento</i>	<i>Estrategias de</i>			A Algunas veces	C asi siempre	Si empre
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).				3	4	5
25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.				3	4	5
26. Elogios así mismo.				3	4	5
27. La religiosidad (orar u asistir a misa).				3	4	5
28. Búsqueda de información sobre la situación.				3	4	5
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.				3	4	5

¡Gracias por su colaboración!

Anexo N° 2.**FICHA TÉCNICA****Estrés Académico**

Adaptado por: Rosales, 2015.

Tesis: *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-sur.* Presentada y sustentada en el 2016.

Calificación

El puntaje de las áreas se obtiene sumando los puntajes de los ítems que la conforman, para ello tener en cuenta los valores:

Nunca= 1	Casi siempre=4
Rara vez= 2	Siempre= 5
Algunas veces= 3	

Estrés académico

Muy bajo	15 - 27
Bajo	28 - 39
Promedio	40 - 51
Alto	52 - 63
Muy alto	64 - 75

Reacciones Físicas

Muy bajo	6 - 10
Bajo	11 - 15
Promedio	16 - 20
Alto	21 - 25
Muy alto	26 - 30

Reacciones Psicológicas

Muy bajo	5 - 9
Bajo	10 - 13
Promedio	14 - 17
Alto	18 - 21
Muy alto	22 - 25

Reacciones Comportamentales

Muy bajo	4 - 6
Bajo	7 - 10
Promedio	11 - 13
Alto	14 - 17
Muy alto	18 - 20

Para obtener el puntaje de la Escala Total, se suman las 5 áreas. Con los puntajes obtenidos, se ubica en los baremos el percentil y el nivel.

Anexo N° 3.

Análisis de validez y confiabilidad de la muestra piloto para el instrumento que evalúa el estrés académico.

N°	Reacciones Físicas						Reacciones Psicológicas					Reacciones Comportamentales			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1
2	4	4	3	4	2	3	2	3	5	3	5	4	4	3	3
3	2	1	2	4	1	1	1	2	4	1	2	3	1	2	2
4	4	4	4	2	4	5	3	4	3	4	4	5	3	3	2
5	2	4	2	1	2	1	2	4	4	3	1	2	1	1	4
6	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2
7	3	4	2	4	3	5	3	3	5	3	5	5	4	4	4
8	1	2	2	4	1	4	1	1	2	4	1	1	2	2	3
9	2	2	3	4	4	5	3	2	3	5	4	2	5	4	5
10	1	3	4	3	3	3	1	4	4	1	4	2	1	4	2
11	3	4	2	2	2	4	2	4	5	4	5	3	5	2	3
12	2	2	1	4	2	2	1	1	1	4	3	3	2	3	1

Fuente: Muestra Piloto 2018.

Anexo N° 4.

Base de datos del inventario SISCO del *nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. (Grupo experimental pre-test)*

°	Reacciones Físicas							Reacciones Psicológicas							Reacciones Comportamentales					ESTRÉS ACADÉMICO			
							tje	Nive l				0	1	tje	Nive l	2	3	4	5	tje	Nive l	total	Nive l
							3	Alto						9	Alto					5	Alto	7	Alto
							3	Alto						9	Alto					5	Alto	7	Alto
							0	Pro medio						8	Alto					4	Alto	2	Alto
							8	Pro medio						5	Pro medio					3	Pro medio	6	Pro medio
							8	Pro medio						5	Pro medio					4	Alto	7	Pro medio
								Muy							Muy						Muy		Muy

							7	alto									2	alto									9	alto	8	alto	
							5	Alto										1	Alto									7	Alto	3	Alto
							7	Pro medio										4	Pro medio									1	Pro medio	2	Pro medio
							5	Alto										1	Alto									8	Muy alto	4	Muy alto
0							8	Pro medio										5	Pro medio									3	Pro medio	6	Pro medio
1							3	Alto										9	Alto									5	Alto	7	Alto
2							2	Alto										9	Alto									4	Alto	5	Alto
3							7	Pro medio										4	Pro medio									2	Pro medio	3	Pro medio
4							9	Pro medio										6	Pro medio									4	Alto	9	Pro medio
5							7	Pro medio										1	Bajo									1	Pro medio	9	Bajo

6							4	Alto								0	Alto							5	Alto	9	Alto
7							9	Pro medio								8	Alto							4	Alto	1	Pro medio
8							4	Alto								0	Alto							5	Alto	9	Alto
9							7	Pro medio								4	Pro medio							1	Pro medio	2	Pro medio
0							9	Pro medio								8	Alto							4	Alto	1	Pro medio
1							0	Pro medio								8	Alto							4	Alto	2	Alto
2							9	Pro medio								8	Alto							4	Alto	1	Pro medio
3							7	Pro medio								4	Pro medio							2	Pro medio	3	Pro medio
4							4	Alto								0	Alto							5	Alto	9	Alto

5							0	Pro medio								9	Alto							4	Alto	3	Alto
6							7	Muy alto								2	Muy alto							0	Muy alto	9	Muy alto
7							5	Alto								1	Alto							8	Muy alto	4	Muy alto
8							8	Pro medio								5	Pro medio							2	Pro medio	5	Pro medio
9							5	Alto								2	Muy alto							8	Muy alto	5	Muy alto
0							7	Pro medio								5	Pro medio							2	Pro medio	4	Pro medio
1							4	Alto								0	Alto							6	Alto	0	Alto
2							8	Pro medio								5	Pro medio							3	Pro medio	6	Pro medio

Fuente: Elaboración propia 2018.

Anexo N° 5.

Base de datos del inventario SISCO del nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. (Grupo experimental post-test)

°	Reacciones Físicas							Reacciones Psicológicas					Reacciones Comportamentales					ESTRÉS ACADÉMICO						
							tje	Nivel				0	1	tje	Nivel	2	3	4	5	tje	Nivel	total	Nivel	
							5	Bajo						3	Bajo						0	Bajo	8	Bajo
							3	Bajo						3	Bajo						0	Bajo	6	Bajo
							4	Bajo						2	Bajo						0	Bajo	6	Bajo
							1	Bajo						1	Bajo							Bajo	1	Bajo
							1	Bajo						1	Bajo							Bajo	1	Bajo
								Pro							Pro							Pro		Pro

Anexo N° 6

Base de datos del inventario SISCO del nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. (Grupo control pre-test)

°	Reacciones Físicas							Reacciones Psicológicas						Reacciones Comportamentales					ESTRÉS ACADÉMICO				
							tje	Nive l				0	1	tje	Nive l	2	3	4	5	tje	Nive l	total	Nive l
							1	Alto						9	Alto					5	Alto	5	Alto
							0	Pro medio						7	Pro medio					4	Alto	1	Pro medio
							8	Pro medio						4	Pro medio					2	Pro medio	4	Pro medio
							9	Pro medio						6	Pro medio					2	Pro medio	7	Pro medio
							7	Pro medio						4	Pro medio					1	Pro medio	2	Pro medio

5						1	Alto								9	Alto								5	Alto	5	Alto		
6						1	Alto								8	Alto									4	Alto	3	Alto	
7						1	Alto								8	Alto									5	Alto	4	Alto	
8						2	Alto								9	Alto									5	Alto	6	Alto	
9						4	Alto								0	Alto									8	Muy alto	2	Alto	
0						7	Muy alto								3	Muy alto										0	Muy alto	0	Muy alto
							Alto									Alto											Alto		Alto

7							4								2	alto							9	alto	5	alto
8							4	Alto							0	Alto							8	Muy alto	2	Alto
9							0	Pro medio							7	Pro medio							4	Alto	1	Pro medio
0							6	Muy alto							3	Muy alto							9	Muy alto	8	Muy alto
1							7	Pro medio							4	Pro medio							1	Pro medio	2	Pro medio
2							8	Pro medio							4	Pro medio							2	Pro medio	4	Pro medio

Fuente: Elaboración propia 2018.

Anexo N° 7.

Base de datos del inventario SISCO del *nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018. (Grupo control post-test)*

°	Reacciones Físicas							Reacciones Psicológicas					Reacciones Comportamentales					ESTRÉS ACADÉMICO					
							tje	Nivel				0	1	tje	Nivel	2	3	4	5	tje	Nivel	total	Nivel
							3	Alto						8	Alto					4	Alto	5	Alto
							1	Alto						8	Alto					3	Pro medio	2	Alto
							8	Pro medio						4	Pro medio					1	Pro medio	3	Pro medio
							9	Pro medio						7	Pro medio					2	Pro medio	8	Pro medio

4							9	Pro medio							7	Pro medio							2	Pro medio	8	Pro medio
5							2	Alto							8	Alto							6	Alto	6	Alto
6							2	Alto							8	Alto							3	Pro medio	3	Alto
7							1	Alto							8	Alto							4	Alto	3	Alto
8							3	Alto							9	Alto							6	Alto	8	Alto
9							4	Alto							1	Alto							8	Muy alto	3	Alto
0							7	Muy alto							2	Muy alto							9	Muy alto	8	Muy alto
1							3	Alto							9	Alto							6	Alto	8	Alto
2							2	Alto							9	Alto							7	Alto	8	Alto

3							2	Alto								9	Alto									7	Alto	8	Alto		
4							9	Pro medio									7	Pro medio									3	Pro medio	9	Pro medio	
5							9	Pro medio									7	Pro medio										3	Pro medio	9	Pro medio
6							2	Alto									8	Alto										4	Alto	4	Alto
7							4	Alto									1	Alto										8	Muy alto	3	Alto
8							3	Alto									1	Alto										7	Alto	1	Alto
9							0	Pro medio									8	Alto										3	Pro medio	1	Pro medio
0							4	Alto									2	Muy alto										9	Muy alto	5	Muy alto
1							6	Pro medio									1	Bajo										0	Bajo	7	Bajo

2								8	Pro medio							6	Pro medio									2	Pro medio	6	Pro medio
---	--	--	--	--	--	--	--	---	--------------	--	--	--	--	--	--	---	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--------------	---	--------------

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Anexo N° 8.**PROPUESTA PEDAGÓGICA.****Conceptualización**

Los juegos dramáticos representan para el ser humano una forma activa de aprendizaje donde se conjugan los procesos cognitivos, corporales y de interacción con el medio, permitiendo la liberación y relajación del diafragma, desinhibir la mente y el cuerpo, son una alternativa para que el sujeto genere y construya su propia estrategia para afrontar el estrés, tal como lo concibe Lazarus y Folkman (1986 citado en Berrío y Mazo, 2011) el afrontamiento del estrés es un proceso que requiere “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes (...) para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordante de los recursos del individuo” (p. 77).

Afrontar el estrés desde la gestión y autocontrol que proporcionan los juegos dramáticos a los estudiantes que se ven afectados por el conglomerado de actividades académicas propias del quehacer universitario, son una alternativa viable para disminuir el estrés académico y afrontar la vida con mayor equilibrio emocional y físico. En esta investigación, los juegos dramáticos se enfocan hacia los estudiantes universitarios del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018, por cual, las especificidades de la muestra seleccionada generaron una visión educativa de cómo se debe disminuir los niveles de estrés académicos en espacios de aprendizaje universitarios, en base a los principios teóricos

que a continuación se describen.

Principios:

1. Principio de expresión verbal y desarrollo del lenguaje.

La importancia del lenguaje como instrumento de comunicación del ser humano y de concreción de las acciones materiales en la ejecución de los juegos dramáticos se fundamenta en los pensamientos de Vygostky porque afirma que el lenguaje es “la principal vía de transmisión de la cultura y el vehículo principal del pensamiento y la autorregulación voluntaria” con la implementación de estos juegos se aspira que los estudiantes sean capaces de expresar e identificar las situaciones que le causan estrés académico y desarrollar un accionar entre la palabra y el equilibrio mental-emocional.

2. Principio de desarrollo de la creatividad.

La creatividad como accionar humano es compleja y es propia de cada ser humano, sin embargo, existen situaciones específicas que incentivan la capacidad creativa. Los juegos dramáticos para Koestler (1964 citado en González, 2015) afirma que “el proceso dramático proporciona un entorno maduro para desarrollar la creatividad” en edades superiores a los 18 años el jugar motiva la integración e interconexión de las ideas porque en “esas situaciones las personas experimentan un desplazamiento de la atención hacia algo que no habían advertido previamente” (p.110).

En esta perspectiva, los juegos dramáticos aplicados en esta investigación proporcionan un entorno de integración del ser humano consigo mismo y con los otros, por lo que, las situaciones experimentadas en los juegos llevan hacia la relajación mental-corporal que ayuda a ver desde diferentes ángulos las situaciones que afrontan los estudiantes en su vida académica y social.

3. Principio del desarrollo de la inteligencia emocional.

Los modelos de inteligencia emocional y social propuestos por Goleman, Gardner y Barn-On proponen que se deben proporcionar a los seres humanos estrategias que le permitan el autocontrol emocional, ya que, en las emociones y sentimientos, existe el secreto para mantener el equilibrio de la mente. En tal sentido, los juegos dramáticos empleados en esta investigación tienen como principio enfocarse en el control y equilibrio de la mente, por medio, del desarrollo de dramatizaciones que juegan a relajar y redireccionar los niveles de estrés académico de los estudiantes universitario.

4. Principio de cooperación.

La cooperación del trabajo grupal y la confianza en los otros en la aplicación de los juegos dramáticos se fundamenta en la teoría sobre el Aprendizaje Cooperativo de Jonhson, Jonhson & Holuber (1998) “la idea de que cuando mejor se aprende es cuando los alumnos participan activamente en el proceso de aprendizaje y trabajan conjuntamente para alcanzar un objetivo común” los juegos incentivan a la autoconfianza al realizar diferentes tareas, igualmente en la confianza en los otros. La cooperación y confianza en el desarrollo de las asignaciones académicas es fundamental para afrontar las situaciones que generan el estrés académico.

5. Objetivos de la propuesta.

Objetivos general.

Aplicar un programa de juegos dramáticos en función de disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Objetivos específicos.

1. Indagar las teorías psicológicas y educativas que fundamentan la aplicación de los juegos dramáticos para disminuir el estrés académico que presentan los estudiantes del I ciclo de las carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

2. Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del I ciclo de las carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

3. Diseñar un programa de juegos dramáticos en función de disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

4. Aplicar un programa de juegos dramáticos para disminuir los signos y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales del estrés académico, en los estudiantes del I ciclo de las carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

5. Sistematizar si la aplicación de un programa de juegos dramáticos modifica los signos y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales del

estrés académico, en los estudiantes del I ciclo de las carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

6. Factibilidad y aplicabilidad de la propuesta.

Los juegos dramáticos representan para el ser humano una forma activa de aprendizaje donde se conjugan los procesos cognitivos, corporales y de interacción con el medio, permitiendo la liberación y relajación del diafragma, desinhibir la mente y el cuerpo, son una alternativa para que el sujeto genere y construya su propia estrategia para afrontar el estrés. En tal sentido, los juegos dramáticos propician la gestión y autocontrol por parte de los estudiantes que se ven afectados por el conglomerado de actividades académicas propias del quehacer universitario, representando una alternativa viable para disminuir el estrés académico y afrontar la vida con mayor equilibrio emocional y físico.

Impacto y novedad académica.

Los juegos dramáticos generan en el ser humano un proceso psíquico donde se trabaja la percepción, memoria, pensamiento, emoción y sentimientos; unido a la activación de las habilidades y destrezas motoras impactan en la gestión y autocontrol del estrés académico de los estudiantes, estos juegos siempre deben estar orientados por los profesores que le imparten las diferentes asignaturas, cátedras, seminarios, foros, entre otras actividades.

El desarrollo de los procesos cognitivos y de las habilidades y destrezas motrices permiten al educador impulsar y desarrollar las potencialidades intelectuales y

manuales de los estudiantes, así como, el autocontrol y equilibrio de los sentimientos y emociones, incentiva la motivación al logro eficiente y coherente de las actividades académicas, en fin de incentivar una cultura personal y grupal por la motivación de aprender diferentes temáticas teórico-práctico independientemente de los obstáculos que se vayan presentando, todo ello en pro de hacer de los espacios de aprendizaje universitarios lugares de encuentros agradables que permitan al colectivo estudiantil y profesoral impulsar la formación académica, la investigación científica y la vinculación con los futuros espacios de desempeño profesional y social.

Descripción de la propuesta.**Denominación.**

Programa de juegos dramáticos en función de disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación y Psicología del campus UPAO – Piura 2018.

Pretest-Postest

La funcionalidad de los juegos dramáticos para disminuir el estrés académico ha sido estudiado, analizado, evaluado y comprobado con la información recolectada de los estudiantes, por medio del Inventario SISCO del Estrés Académico adaptado y validado por Rosales (2015); información que estuvo constituida por una prueba pretest aplicada al grupo control y al grupo experimental, luego se ejecuto el programa de juegos dramáticos y posteriormente se utilizó el postest al grupo control y al grupo experimental, en los resultados obtenidos, se verificó que su aplicación fue favorable para la muestra seleccionada.

Organización.**I Momento.**

La organización, planeación y ejecución del I Momento investigativo se vincula a la formulación de hipótesis y contextualización metodológica de la investigación, la cual consta de 5 fases, descritas a continuación.

1^{era} Fase: indagación teórica. Se realizó el despliegue de indagación de las diferentes teorías referidas a los juegos dramáticos y su implementación para disminuir

los niveles de estrés académico, en búsqueda de los fundamentos teóricos para diseñar la propuesta.

2^{da} Fase: diseño de la propuesta. El proceso de diseño de la propuesta se vinculó a las teorías biopsicosociales seleccionadas: estrategia para afrontamiento del estrés concebidos desde la perspectiva de Lazarus y Folkman, los juegos dramáticos desde la visión de tres autores Navarro, Mayor y Koestler, el desarrollo del lenguaje de Vigostky, los modelos de inteligencia emocional y social propuestos por Goleman, Gardner y Barn-On, el aprendizaje cooperativo de Jonhson, Jonhson & Holuber y la enfoque de aplicación del inventario SISCO Arturo Barraza Macías adaptado por Rosales 2015.

3^{era} Fase: selección de población-muestra. En la selección de la población muestra se tomó en cuenta la perspectiva metodológica de la investigación, por ello, utilizando el muestreo no probabilístico o dirigido, por lo cual, la muestra estuvo compuesta por 64 estudiantes universitarios matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.

4^{ta} Fase: aplicación del pre-test (Inventario SISCO). Se aplicó el instrumento para determinar los niveles de estrés académico de los estudiantes, de acuerdo con las dimensiones: estresores, síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y estrategias de afrontamiento del estrés académico tanto para el grupo experimental como para el grupo control.

5^{ta} Fase: análisis de la aplicación del pre-test (Inventario SISCO). Se realizó la organización, tabulación y análisis de los resultados con el programa estadístico y el programa SPSS Vrs. 25.0

II Momento.

La organización, planeación y ejecución del II Momento investigativo corresponde a la 6^{ta} Fase: aplicación de un programa de juegos dramáticos para disminuir el estrés académico, la cual se aplicó en 6 sesiones a la muestra de 64 estudiantes universitarios matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.

Las sesiones de juego dramáticas estuvieron organizadas en 6 sesiones de trabajo con la orientación del investigador y la participación de estudiantes y el profesorado vinculado a la hora de clase cuando se aplicaba cada sesión de trabajo.

1^{ra} Sesión consta de dos juegos:

- La máquina del cuerpo y las reacciones físicas.
- Casas inquilinos.

2^{da} Sesión consta de dos juegos:

- Cinco fotos.
- Moldeando cuerpos.

3^{ra} Sesión consta de dos juegos:

- El imán.
- Agrandar movimientos.

4^{ta} Sesión consta de dos juegos:

- Zip zap.

- El mundo de.

5^{ta} Sesión consta de cuatro juegos:

- El baile del tiburón.
- Los siameses.
- El tren loco.
- En los zapatos del otro.

6^{ta} Sesión consta de dos juegos:

- Formando emociones.
- Media naranja.
- En confianza.
- La radio.

La funcionalidad de los juegos dramáticos para disminuir el estrés académico ha sido estudiado, analizado, evaluado y comprobado con la información recolectada de los alumnos, por medio del Inventario SISCO del Estrés Académico adaptado y validado por Rosales (2015); determinando que su aplicación fue favorable para la muestra seleccionada. Por lo tanto, se recomienda su implementación en las sesiones de clase en pro del desarrollo de los procesos cognitivos y de las habilidades y destrezas motrices, unido al impulso de estrategias personales y grupales que contribuyan a un equilibrio emocional y autocontrol propio. La metodología para su aplicación está orientada por los siguientes principios:

- La comunicación entre estudiantes y profesores es vital para la comprensión de cada juego dramático.
- La capacidad de escucha del grupo de estudiantes es necesaria para seguir las instrucciones dadas por el profesor.
- La empatía entre estudiantes y profesores.
- El empleo de las habilidades y destrezas motrices son requeridas para realizar los diferentes movimientos.
- Un espacio de aprendizaje donde todos puedan moverse y desplazarse con comodidad sin perturbar a los compañeros de clase.

Los principios antes explicados son fundamentales para hacer de los juegos dramáticos una alternativa viable para disminuir el estrés académico en los estudiantes y, así formar a futuros profesionales con capacidades cognitivas, emocionales, manuales

y estrategias personales que le permitan afrontar los retos propios de cualquiera profesión.

III Momento.

El III Momento investigativo corresponde a la 7^{ma} Fase: análisis de la aplicación del post-test (Inventario SISCO) a la muestra de 64 estudiantes universitarios matriculados en el I ciclo de las carreras de Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Campus Piura 2018-20.

Se aplicó el instrumento para determinar los niveles de estrés académico de los estudiantes, de acuerdo con las dimensiones: estresores, síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y estrategias de afrontamiento del estrés académico después de la aplicación de los juegos dramáticos tanto para el grupo experimental como para el grupo control. Se realizó la organización, tabulación y análisis de los resultados con el programa estadístico y el programa SPSS versión 25.0, con el objetivo de la visualización sistemática de los resultados.

IV Momento.

El IV Momento pertenece a la 8^{va} Fase: sistematización teórica de la aplicación de un programa de juegos dramáticos para disminuir el estrés académico, para lo cual, se hizo una revisión teórica con profundidad que permitió establecer conclusiones del proceso investigativo y sus aportes al complejo mundo de la educación y sus posibilidades de innovación educativa.

La funcionalidad de los juegos dramáticos para disminuir el estrés académico ha sido estudiado, analizado, evaluado y comprobado con la información recolectada de los

alumnos, por medio del Inventario SISCO del Estrés Académico adaptado y validado por Rosales (2015); determinando que su aplicación fue favorable para la muestra seleccionada. Por lo tanto, se recomienda su implementación en las sesiones de clase en pro del desarrollo de los procesos cognitivos y de las habilidades y destrezas motrices, unido al impulso de estrategias personales y grupales que contribuyan a un equilibrio emocional y autocontrol propio.

V Momento.

El V Momento corresponde a la 9^{na} Fase: presentación de la aplicación de un programa de juegos dramáticos para disminuir el estrés académico, implicado la presentación del informe de tesis doctoral y su respectiva divulgación en diferentes espacios educativos y de orden científico.

SESIONES Y ACTIVIDADES DE JUEGOS DRAMÁTICOS.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01



1. DATOS GENERALES

Institución	Universidad privada Antenor Orrego
Curso	Metodología del Aprendizaje Universitario
Horario	Lunes y martes
Docente	Mg. Humberto Guevara Ríos
Fecha - N° semana	Octubre 2018 – Semana 01

2. APRENDIZAJES ESPERADOS

Logro esperado	Participan en las actividades juegos Dramáticos para modificar el Estrés académico en estudiantes universitarios, mostrándose dispuestos y colaboradores.
Tiempo	1 hora y 40 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> - Estrés: Definición. - Juegos dramáticos: Definición - Ejercicios de calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa respuestas y preguntas sobre la información dada. - Participa en los juegos dramáticos de manera grupal e individual. - Aporta con sus comentarios y conclusiones del tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra interés por la importancia del tema. - Participa con entusiasmo en los juegos dramáticos. - Respeta las intervenciones de sus compañeros durante el trabajo grupal.

3. DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES

ETAPAS	MOMENTOS O EVENTOS/ ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
INICIO	<p>MOTIVACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participan en el juego activarse en movimiento, propuesto por el docente. - Responden a las siguientes preguntas: ¿Que han realizado? ¿Cómo se sintieron al participar en el juego? ¿En qué ayudó el juego realizado? - Los estudiantes responden a la interrogante ¿Conocemos sobre el estrés, y qué importancia tiene el estrés en nuestras vidas? 	<p>Voz Equipo de sonido</p> <p>Cd editado Usb</p>	15 min.
PROCESO	<p>BÁSICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El docente expone el tema del “estrés”, estimulando la participación. - El docente hace entrega de una hoja impresa con el contenido teórico científico del tema. - El docente explica, refuerza y consolida el tema. 	<p>Cañón multimedia</p> <p>Diapositivas</p> <p>Módulo</p>	20 min.
	<p>PRÁCTICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes en forma grupal participan en los juegos propuestos por el docente. Tales como: <ul style="list-style-type: none"> - Imita mis andares - Hago la maleta - Soy lo que hago - Los estudiantes aportan con sus preguntas, comentarios y conclusiones finales. 	<p>Equipo de sonido</p>	45 min.
FINAL	<p>EVALUACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La evaluación es permanente a través de la observación sistemática. 	<p>Lista de cotejo</p>	10 m.
	<p>EXTENSIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes investigan sobre los tipos de estrés para explicarlo de manera individual en la próxima clase. 		

4. CRITERIOS PARA LA EVALUACION

- Asiste puntualmente y permanece en clase.
- Cumple con las indicaciones de la docente.
- Participa en los juegos dramáticos con entusiasmo y creatividad.
- Respeta las intervenciones de sus compañeros durante el trabajo grupal.

5. BIBLIOGRAFÍA

Cañas, J (2001). *Didáctica de la expresión dramática: una aproximación a la dinámica teatral en el aula*. Barcelona: Octaedro.

Gómez, M. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas*. México; Ecosur-Ujat.

Motos, T. & Tejeda, F. (1999). *Prácticas de dramatización*. Madrid; La Avispa.

Onieva, J. (2011). *La dramatización como recurso educativo: Estudio comparativo de una experiencia con Estudiantes malagueños de un centro escolar Concertado y adolescentes puertorriqueños En situación de marginalidad*. Universidad de Málaga. Editorial: Servicios de Publicaciones (SPICUM). (Tesis doctoral publicada).

<https://es.scribd.com/document/103112721/Juegos-Dramaticos-Para-Adolescentes>



Anexos

Participantes	Tiempo de sesión	Recursos y materiales
<p>30 estudiantes</p>	<p>1:40 minutos.</p>	<p>- Ropa cómoda</p>
<p>Dinámica: “activarse en movimiento”</p> <p>El docente indica que caminen de puntillas, estirarse hasta el punto máximo, mover los brazos en distintas direcciones, volar, cazar moscas, caminar por el aula de diferentes formas. (Tranquilamente, con una mochila muy pesada, con prisa porque vamos a perder la clase, eufóricos porque estamos desaprobados, enojados porque nos llamó la atención el profesor, tristes porque no entendimos los temas que se abordaron en clase, preocupado por la sobrecarga de trabajo académico. Cada uno va creando su propio movimiento y se desplazan por el escenario.</p> <p>Objetivos: Este juego les permite libertad de movimiento y el desarrollo de su creatividad durante su realización.</p> <p>Juego: “Imita mis andares”</p> <p>El juego empieza cuando el docente explica a los alumnos que tienen que caminar por el aula en todas las direcciones, dirigiéndose a los espacios vacíos y sin chocar con nadie. Cuando de una palmada tendrán que cambiar de dirección, cuando diga “deprisa” tendrá que acelerar y cuando diga “despacio” caminar lento.</p> <p>Objetivos: Este juego les permite tener más seguridad y confianza frente a sus compañeros.</p>		<p>Juego: “Hago la maleta” El docente indica que todos los alumnos se pongan en círculo. En el centro hay una maleta imaginaria. el primero empieza diciendo: “Hago la maleta y me llevo...” y al mencionar el objeto, la prenda de ropa, etc. Que se lleva hace un gesto. Por ejemplo, si son las gafas, hace el gesto de quitarse las gafas y meterlas en la maleta.</p> <p>Objetivos: este juego permite desinhibirme y desarrollar mi creatividad.</p> <p>Juego: “Soy lo que hago” El docente entrega a cada alumno un papel con una acción: corres como un atleta, eres un peluquero, eres un director de teatro, tienes pesadillas, eres un carpintero, eres una señora con ganas de ir al baño.</p>

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02



6. DATOS GENERALES

Institución	Universidad privada Antenor Orrego
Curso	Metodología del aprendizaje universitario
Horario	Lunes
Docente	Mg. Humberto Guevara Ríos
Fecha - N° semana	

7. APRENDIZAJES ESPERADOS

Logro esperado	Participan en las actividades de los juegos dramáticos para modificar el estrés académico en los estudiantes universitarios, mostrándose dispuesto y colaborador.
Tiempo	01 hora con 40 minutos.

CONTENIDO	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de estrés • Juegos dramáticos: Juegos de observación y sincronización 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa respuestas y preguntas sobre la información dada. • Participa en los juegos de observación y sincronización en forma grupal e individual. • Aporta con sus comentarios y conclusiones del tema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra interés por la importancia del tema. • Participa con entusiasmo en los juegos de observación y sincronización. • Respeta las intervenciones de sus compañeros durante el trabajo grupal.

8. DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES

ETAPAS	MOMENTOS O EVENTOS/ ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
INICIO	MOTIVACIÓN: - Participan en la dinámica: “ <i>Jugar al espejo</i> ” propuesto por el docente. - Responden a las siguientes preguntas: ¿Que han realizado? ¿Cómo se sintieron al participar en el juego? ¿En qué ayudo el juego realizado? - Responden a la interrogante: ¿Los juegos dramáticos contribuyen en la disminución del estrés académico?	Voz Equipo de sonido	20 min.
PROCESO	BÁSICO: - El docente expone el tema de “tipos de estrés”, estimulando la participación activa. - El docente hace entrega de un material impreso con el contenido teórico científico del tema. - Los estudiantes universitarios leen la información con atención y respeto. - El docente explica, refuerza y consolida el tema	Material impreso.	25 min.
	PRÁCTICO: - Los estudiantes universitarios en forma grupal participan en el juego propuestos por el docente: - Si tú haces.... yo hago..... - Imita lo que ves - Escenas improvisadas - Los estudiantes universitarios aportan con sus preguntas, comentarios y conclusiones finales.	Equipo de sonido	40 min.
FINAL	EVALUACIÓN: - La evaluación es permanente a través de la observación sistemática.	Lista de cotejo	05 min.
	EXTENSIÓN: - Los estudiantes universitarios investigan sobre clasificación de las causas del estrés para exponerlo en su grupo.		

9. CRITERIOS PARA LA EVALUACION

- Asiste puntualmente y permanece en clase.
- Cumple con las indicaciones de la docente.
- Participa en los juegos dramáticos con entusiasmo y creatividad.
- Respeta las intervenciones de sus compañeros durante el trabajo grupal.

10. BIBLIOGRAFÍA

Cañas, José (2001). *Didáctica de la expresión dramática: una aproximación a la dinámica teatral en el aula*. Barcelona: Octaedro.

Gómez Hernández, M. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas*. México; Ecosur-Ujat.

Motos, T. & Tejeda, F. (1999). *Prácticas de dramatización*. Madrid; La Avispa.

Onieva, J. (2011). *La dramatización como recurso educativo: Estudio comparativo de una experiencia con Estudiantes malagueños de un centro escolar Concertado y adolescentes puertorriqueños En situación de marginalidad*. Universidad de Málaga. Editorial: Servicios de Publicaciones (SPICUM). (Tesis doctoral publicada).



Anexos

Participantes 20 usuarios	Tiempo de sesión 90 minutos	Recursos y materiales - Ropa cómoda - Música
<p>Dinámica:</p> <p>Nombre: jugar al espejo</p> <p>Los participantes deberán trabajar en pareja tratando de imitar todos los gestos que hace el compañero. (Dolor de cabeza, sueño, dolor abdominal, morderse las uñas, fatiga y picazón del cuerpo.</p> <p>Nombre: Si tú lo haces.....yo lo hago.....</p> <p>Comienza un estudiante que dice: yo hago.....y hace un gesto o un movimiento determinado. Se dirige a otro estudiante con ese movimiento. El estudiante dice: Si tú haces (Repite el movimiento del otro), yo hago (hace otro movimiento). Y así sucesivamente.</p> <p>Nombre: imita lo que ves</p> <p>Se divide la clase en dos: actores/espectadores. Todos los actores salen del aula excepto uno. El profesor le dice que escena debe desarrollar (por ejemplo tener un dolor de barriga, tener ganas de morderse las uñas, tener problemas para dormir....) entra un participante y ve la escena. Luego entra un tercero, y le segundo debe representar la escena tal como la ha visto para esa tercera persona. Así hasta el último. Al final,</p>		<p>normalmente la escena es muy diferente a la escena inicial. Cada uno comenta lo que ha hecho y lo que ha visto.</p> <p>Nombre: escenas improvisadas</p> <p>Dos personas salen al escenario y representan una escena cotidiana. Cuando alguien dice “STOP”, las personas se quedan en foto fija y una persona (por ejemplo la que ha dicho “stop”) tiene que sustituir a una de ellas, tomar la posición en la que había quedado y comenzar una nueva escena a partir de la postura o posición que adoptado al sustituir a la otra persona.</p> 

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03



11. DATOS GENERALES

Institución	Universidad privada Antenor Orrego
Curso	Metodología del Aprendizaje Universitario
Horario	Lunes y martes
Docente	Mg. Humberto Guevara Ríos
Fecha - N° semana	Octubre 2018 – Semana 01

12. APRENDIZAJES ESPERADOS

Logro esperado	Participan en las actividades juegos Dramáticos para modificar el Estrés académico en estudiantes universitarios, mostrándose dispuestos y colaboradores.
Tiempo	1 hora y 40 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> - Estrés: efectos del estrés - Juegos dramáticos 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa opiniones sobre el tema en desarrollo. - Participa en los juegos en forma individual y grupal. - Expone sus comentarios y conclusiones del tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra interés por la importancia del tema. - Participa con entusiasmo en los juegos dramáticos. - Respeta las intervenciones de sus compañeros durante el trabajo grupal.

13. DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES

ETAPAS	MOMENTOS O EVENTOS/ ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
INICIO	<p>MOTIVACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participan en el juego activarse en movimiento, propuesto por el docente. - Responden a las siguientes preguntas: ¿Que han realizado? ¿Cómo se sintieron al participar en el juego? ¿En qué ayudó el juego realizado? - Los estudiantes responden a la interrogante ¿Conocemos sobre los efectos estrés, y qué importancia tiene el estrés en nuestras vidas? 	<p>Voz Equipo de sonido</p> <p>Cd editado Usb</p>	15 min.
PROCESO	<p>BÁSICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El docente expone el tema del “estrés”, estimulando la participación. - El docente hace entrega de una hoja impresa con el contenido teórico científico del tema. - El docente explica, refuerza y consolida el tema. 	<p>Cañón multimedia</p> <p>Diapositivas</p> <p>Módulo</p>	20 min.
	<p>PRÁCTICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes en forma grupal participan en los juegos propuestos por el docente. Tales como: <ul style="list-style-type: none"> - El imán - Agrandar los movimientos - Los estudiantes aportan con sus preguntas, comentarios y conclusiones finales. 	Equipo de sonido	45 min.
FINAL	<p>EVALUACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La evaluación es permanente a través de la observación sistemática. 	Lista de cotejo	10 m.
	<p>EXTENSIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes investigan sobre los tipos de estrés para explicarlo de manera individual en la próxima clase. 		

14. CRITERIOS PARA LA EVALUACION

- Asiste puntualmente y permanece en clase.
- Cumple con las indicaciones de la docente.
- Participa en los juegos dramáticos con entusiasmo y creatividad.
- Respeta las intervenciones de sus compañeros durante el trabajo grupal.

15. BIBLIOGRAFÍA

Cañas, J (2001). Didáctica de la expresión dramática: una aproximación a la dinámica teatral en el aula. Barcelona: Octaedro.

Gómez, M. (2007). Manual de técnicas y dinámicas. México; Ecosur-Ujat.

Motos, T. & Tejeda, F. (1999). Prácticas de dramatización. Madrid; La Avispa.

Onieva, J. (2011). *La dramatización como recurso educativo: Estudio comparativo de una experiencia con Estudiantes malagueños de un centro escolar Concertado y adolescentes puertorriqueños En situación de marginalidad*. Universidad de Málaga. Editorial: Servicios de Publicaciones (SPICUM). (Tesis doctoral publicada).

<https://es.scribd.com/document/103112721/Juegos-Dramaticos-Para-Adolescentes>



Anexos

Participantes	Tiempo de sesión	Recursos y materiales
30 estudiantes	1:40 minutos.	- Ropa cómoda
<p style="text-align: center;">, Nombre del juego: “El imán”</p> <p>Objetivo: facilitar la puesta a punto corporal, desarrollar la creatividad corporal e incentivar el trabajo con los compañeros.</p> <p>(REACCIONES FÍSICAS DEL ESTRÉS)</p> <p>Materiales: ninguno</p> <p>Tiempo de ejecución: 10 minutos</p> <p>Descripción: el profesor le pedirá al grupo que formen parejas (A y B), ubicándolos uno frente a otro. A pondrá la palma de su mano derecha simulando tener un imán en la frente de B que simulará tener un metal, a una distancia cercana, pero sin tocar el rostro y realizará movimiento que B seguirá, cuidando de no alejar su frente de la palma de la mano de A. Luego de 3 a 5 minutos se intercambian roles. Todas las parejas trabajaran de forma simultánea.</p>		<p>Nombre del juego: “Agrandar los movimientos”</p> <p>Objetivo: fomentar la creatividad corporal, desarrollar la capacidad de imitar y de diferenciar el tamaño de sus movimientos.</p> <p>(REACCIONES FISICAS)</p> <p>Materiales: ninguno</p> <p>Tiempo de ejecución: 15 minutos</p> <p>Descripción: el profesor pedirá que se formen en una hilera, luego explicara que la actividad consiste en agrandar los movimientos, que el primero de la hilera realizara con su cuerpo un movimiento muy pequeño que tendrá que ser repetido por los que siguen, pero de forma cada vez más grande, al llegar al último este debe realizar el movimiento lo más exagerado posible, se intercambian activamente los participantes de lugar para que a todos les toque crear un movimiento y también</p>

	<p>exagerarlo.</p> <p>Evaluación para que habrá servido esta sesión, Se recogen y anotan las respuestas.</p> <p>Como se sienten ahora respecto a cómo expresaron esta sesión, se nota y se registra.</p>
--	--

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04



16. DATOS GENERALES

Institución	Universidad privada Antenor Orrego
Curso	Metodología del Aprendizaje Universitario
Horario	Lunes y martes
Docente	Mg. Humberto Guevara Ríos
Fecha - N° semana	Octubre 2018 – Semana 04

17. APRENDIZAJES ESPERADOS

Logro esperado	Participan en las actividades juegos Dramáticos para modificar el Estrés académico en estudiantes universitarios, mostrándose dispuestos y colaboradores.
Tiempo	1 hora y 40 minutos

CONTENIDO	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> - Estrés: efectos del estrés (REACCIONES FISICAS) - Juegos dramáticos 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa opiniones sobre el tema en desarrollo. - Participa en los juegos en forma individual y grupal. - Expone sus comentarios y conclusiones del tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra interés por la importancia del tema. - Participa con entusiasmo en los juegos dramáticos. - Respeta las intervenciones de sus compañeros durante el trabajo grupal.

18. DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES

ETAPAS	MOMENTOS O EVENTOS/ ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
INICIO	<p>MOTIVACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participan en el juego activarse en movimiento, propuesto por el docente. - Responden a las siguientes preguntas: ¿Que han realizado? ¿Cómo se sintieron al participar en el juego? ¿En qué ayudó el juego realizado? - Los estudiantes responden a la interrogante ¿Conocemos sobre los efectos estrés, y qué importancia tiene el estrés en nuestras vidas? 	<p>Voz Equipo de sonido</p> <p>Cd editado Usb</p>	15 min.
PROCESO	<p>BÁSICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El docente expone el tema del “estrés”, estimulando la participación. - El docente hace entrega de una hoja impresa con el contenido teórico científico del tema. - El docente explica, refuerza y consolida el tema. 	<p>Cañón multimedia</p> <p>Diapositivas</p> <p>Módulo</p>	20 min.
	<p>PRÁCTICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes en forma grupal participan en los juegos propuestos por el docente. Tales como: <ul style="list-style-type: none"> - El imán - Agrandar los movimientos - Los estudiantes aportan con sus preguntas, comentarios y conclusiones finales. 	Equipo de sonido	45 min.
FINAL	<p>EVALUACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La evaluación es permanente a través de la observación sistemática. 	Lista de cotejo	10 m.
	<p>EXTENSIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes investigan sobre los tipos de estrés para explicarlo de manera individual en la próxima clase. 		

19. CRITERIOS PARA LA EVALUACION

- Asiste puntualmente y permanece en clase.
- Cumple con las indicaciones de la docente.
- Participa en los juegos dramáticos con entusiasmo y creatividad.
- Respeta las intervenciones de sus compañeros durante el trabajo grupal.

20. BIBLIOGRAFÍA

Cañas, J (2001). Didáctica de la expresión dramática: una aproximación a la dinámica teatral en el aula. Barcelona: Octaedro.

Gómez, M. (2007). Manual de técnicas y dinámicas. México; Ecosur-Ujat.

Motos, T. & Tejeda, F. (1999). Prácticas de dramatización. Madrid; La Avispa.

Onieva, J. (2011). *La dramatización como recurso educativo: Estudio comparativo de una experiencia con Estudiantes malagueños de un centro escolar Concertado y adolescentes puertorriqueños En situación de marginalidad*. Universidad de Málaga. Editorial: Servicios de Publicaciones (SPICUM). (Tesis doctoral publicada).

<https://es.scribd.com/document/103112721/Juegos-Dramaticos-Para-Adolescentes>



Anexos

Participantes	Tiempo de sesión	Recursos y materiales
30 estudiantes	1:40 minutos.	- Ropa cómoda
<p style="text-align: center;">, Nombre del juego: “El imán”</p> <p>Objetivo: facilitar la puesta a punto corporal, desarrollar la creatividad corporal e incentivar el trabajo con los compañeros.</p> <p>(REACCIONES FÍSICAS DEL ESTRÉS)</p> <p>Materiales: ninguno</p> <p>Tiempo de ejecución: 10 minutos</p> <p>Descripción: el profesor le pedirá al grupo que formen parejas (A y B), ubicándolos uno frente a otro. A pondrá la palma de su mano derecha simulando tener un imán en la frente de B que simulará tener un metal, a una distancia cercana, pero sin tocar el rostro y realizará movimiento que B seguirá, cuidando de no alejar su frente de la palma de la mano de A. Luego de 3 a 5 minutos se intercambian roles. Todas las parejas trabajaran de forma simultánea.</p>		<p>Nombre del juego: “Agrandar los movimientos”</p> <p>Objetivo: fomentar la creatividad corporal, desarrollar la capacidad de imitar y de diferenciar el tamaño de sus movimientos.</p> <p>(REACCIONES FISICAS)</p> <p>Materiales: ninguno</p> <p>Tiempo de ejecución: 15 minutos</p> <p>Descripción: el profesor pedirá que se formen en una hilera, luego explicara que la actividad consiste en agrandar los movimientos, que el primero de la hilera realizara con su cuerpo un movimiento muy pequeño que tendrá que ser repetido por los que siguen, pero de forma cada vez más grande, al llegar al último este debe realizar el movimiento lo más exagerado posible, se intercambian activamente los participantes de lugar para que a todos les toque crear un movimiento y también</p>

	<p>exagerarlo.</p> <p>Evaluación para que habrá servido esta sesión, Se recogen y anotan las respuestas.</p> <p>Como se sienten ahora respecto a cómo expresaron esta sesión, se nota y se registra.</p>
--	--