

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**TESIS**

**Programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las  
personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura**

Presentada para obtener el Título Profesional de licenciada en Psicología

**Investigador:** Br, Curo Pinglo, María Ines

**Asesor:** Dr. Alfaro Barrantes, Miguel

**Lambayeque Perú**

**2023**

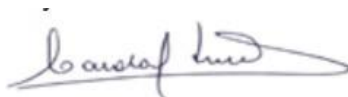
**Programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura**

Presentada para obtener el Título Profesional de licenciada en Psicología



---

Curo Pinglo, María Inés  
Investigador



---

Dra. Smith Maguiña, Carola Amparo  
Presidente



---

Dra. Puicón Cruzalegui, Gloria Betzabet  
Secretario



---

Dra. Díaz Vallejos, Doris Nancy  
Vocal



---

M. Sc. Alfaro Barrantes, Miguel  
Asesor

## Acta de sustentación



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

**N° 0671-VIRTUAL**

Siendo las **08:00 horas**, del día **Viernes 02 de junio de 2023**; se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet, <https://meet.google.com/fzr-jdec-gtm>, los miembros del jurado designados mediante Resolución N° 1979-2021-V-D-NG-FACHSE, de fecha **25 de noviembre de 2021**, y su modificatoria la Resolución N° 0069-2023-V-D-FACHSE de fecha **16 de enero de 2023**, integrado por:

Presidente	: M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña.
Secretario	: Dra. Gloria Betzabet Puicón Cruzalegui
Vocal	: Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos
Asesor	: M. Sc. Miguel Alfaro Barrantes



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: "PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA PARA REDUCIR EL ESTRÉS AGUDO DE LAS PERSONAS QUE ASISTEN AL C.S FERNANDO CARBAJAL SEGURA"; presentada por CURO PINGLO MARÍA INES para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en Psicología.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de (16) (DIECISEIS) en la escala vigesimal, que equivale a la mención de BUENO

Siendo las **09:00 horas** del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña  
PRESIDENTE

Dra. Gloria Betzabet Puicón Cruzalegui  
SECRETARIO

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos  
VOCAL

OBSERVACIONES:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Curo Pinglo, María Ines investigador principal, y Alfaro Barrantes, Miguel asesor del trabajo de investigación “Programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 02 de octubre 2022



---

Curo Pinglo, María Inés  
Investigador principal



---

M. Sc. Alfaro Barrantes,  
MiguelAses

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Curo Pinglo, María Ines, Bachiller de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

1. Soy autor del proyecto e informe de la investigación titulado: “Programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura”, el mismo que se presentó para optar por el TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.
2. El título de investigación es auténtico y original.
3. El proyecto e informe de investigación presentado no ha sido plagiado ni de forma total ni parcialmente
4. He respetado las normas de citas para las fuentes consultadas.
5. El proyecto e informe de investigación presentado no atenta contra los derechos del autor.
6. Los datos presentados en los resultados no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.
7. El proyecto e informe de investigación no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Asumo frente a la UNIVVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO, cualquier responsabilidad y cargas económicas que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de tesis. En consecuencia, nos hacemos responsables frente a la UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar ya sea por fraude, plagio, autoplagio, piratería y falsificación, asumiendo las consecuencias, sanciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las encuentren causa en el contenido de la tesis



---

M. Sc. Miguel Alfaro Barrantes  
16543829  
Asesor



---

Br. María Ines Curo Pinglo  
Investigador principal

## DEDICATORIA

A mis padres que siempre están apoyándome en mi vida personal y profesional.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi Señor por iluminarme y guiarme por el sendero correcto para alcanzar mis objetivos.

Un especial agradecimiento a mi Asesor Alfaro Barrantes, Miguel.

## ÍNDICE

Tabla de contenido

<b>Índice de tablas .....</b>	<b>i</b>
<b>Índice de figuras .....</b>	<b>ii</b>
<b>Resumen/abstract .....</b>	<b>9</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo I. Diseño teórico (si es pertinente) .....</b>	<b>14</b>
Antecedentes de la investigación .....	14
Bases Teóricas.....	17
Teoría del estrés Transaccional de Richard S. Lazarus .....	22
Dimensiones del estrés de Seyle.....	16
Tipos de estrés.....	19
Factores de riesgo del estrés .....	22
<b>Capítulo II. Métodos y materiales.....</b>	<b>24</b>
Tipo y diseño de la investigación .....	24
Población y muestra.....	24
Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	24
Métodos y procedimientos para la recolección de datos .....	24
Análisis de datos.....	25
<b>Capítulo III. Resultados y discusión .....</b>	<b>28</b>
Análisis descriptivos de los resultados del diagnóstico pre test .....	41
Resultados Generales del diagnóstico del cuestionario.....	34
Discusión.....	36
Programa de orientación para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura .....	37
Metodología. ....	39
Desarrollo del programa.....	39
Diseño de la propuesta .....	40
<b>Capítulo IV. Conclusiones (si no las realizo en las discusiones).....</b>	<b>45</b>
<b>Capítulo V. Recomendaciones.....</b>	<b>46</b>
<b>Bibliografía referenciada .....</b>	<b>47</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>49</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	27
Tabla 2 .....	27
Tabla 3 .....	27
Tabla 4 .....	28
Tabla 5 .....	28
Tabla 6 .....	28
Tabla 7 .....	29
Tabla 8 .....	29
Tabla 9 .....	29
Tabla 10 .....	30
Tabla 11 .....	31

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	24
---------------	----

## **RESUMEN**

El estrés agudo es un sentimiento que se origina debido a ciertas situaciones o acontecimientos. Es la manifestación en que nuestro organismo antecede y pone en alerta para trabajar en una cierta situación, que una persona describe como complicación. El miedo, estrés, el miedo y ansiedad provocado por la pandemia de COVID-19 se inician a ser abrumadores para la persona, no obstante, los infantes y jóvenes suelen ser emocionalmente abrumador. Evidenció signos de depresión como ansiedad excesiva y molestias físicas. Como objetivo general es Diseñar un programa de orientación para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”. En esta investigación se empleó algunos métodos de origen teórico, se consideró como método analítico, el método empírico de la observación. Con un tipo de investigación propositivo / descriptivo, teniendo a las técnicas más importante del recojo de información, se utilizó la encuesta, como instrumento al cuestionarios y test. Finalmente, los resultados del cuestionario diagnóstico fueron del estrés agudo de la dimensión de Alarma en el cuestionario se muestra un 90%, lo que se evidenció un nivel alto. En la dimensión de Resistencia en el cuestionario se mostró un 80%, lo que evidenció un nivel alto. En la dimensión de Agotamiento, en el cuestionario se mostró un 56%, lo que evidenció un nivel regular.

**Palabras claves:** Programa, Orientación, Estrés agudo

## **ABSTRACT**

Acute stress is a feeling that occurs when reacting to certain circumstances or events. The stress, fear and uncertainty caused by the COVID-19 pandemic can wear on anyone, but for children and teens it can be even more emotionally devastating. They can show signs of distress such as acute stress with symptoms such as: Constant tiredness: Acute stress exhausts both the body and the mind. The general objective is to design an orientation program to reduce the acute stress of the people who attend the C.S Fernando Carbajal Segura. The hypothesis formulated was: If a psychological orientation program is designed, the acute stress of the people who attend the C.S Fernando Carbajal Segura would be reduced. In this study, some methods of a theoretical nature were used, such as the analytical method, such as the empirical method of observation. With a proactive / descriptive research study, as one of the most essential techniques of data collection that was used, the survey and the questionnaire and test as an instrument. Finally, the results of the diagnosis of the acute stress pre-test of the Alarm dimension in the questionnaire show 90%, which shows a high level. In the Resistance dimension in the questionnaire, 80% is shown, which shows a high level. In the Exhaustion dimension, the questionnaire shows 56%, which shows a regular level.

**Keywords:** Program, Orientation, Acute stress

## INTRODUCCIÓN

El estrés agudo es un sentimiento que se origina debido a ciertas situaciones o acontecimientos. Esta es la manifestación en que nuestro organismo antecede y pone en alerta para trabajar en una cierta situación, que una persona describe como complicación. El miedo, estrés, el miedo y ansiedad provocado por la pandemia de COVID-19 se inician a ser abrumadores para la persona, no obstante, los infantes y jóvenes suele ser emocionalmente abrumador. Evidenció signos de depresión como ansiedad excesiva y molestias físicas como: Fatiga crónica. El estrés agudo es física y mentalmente agotador. Para frenar el estrés, necesitamos descansar más horas al día. No obstante, un individuo a menudo tiene problemas para dormir. Mayor peligro de dolor y enfermedad: Debido a la fatiga, la persona inicia a experimentar más malestar y dolencias. En la vida diaria, a menudo manifiestan cefaleas o de estómago, problemas para dormir: Dado que el estrés es de manera constante activa, será difícil que una persona se concentre. Por ello puede causar todo tipo de problemas con el sueño y dificultades para dormir y comer: a menudo hay dolor o malestar en el abdomen de “tener un nudo en el estómago”, palpitaciones cardiacas. Mediante un diagnóstico objetivo de una evaluación para detectar el estrés, en este sentido se explica e inicia el Programa de Orientación psicológica para reducir el Estrés Agudo, planteando una serie de objetivos, estrategias. En la fase del programa de orientación que incluirá aprendizajes resilientes como charlas, practicas física etc.

Como en todo tratamiento de orientación, nuestro papel ha de ser **activo**, es decir, el aprendizaje de las nuevas estrategias ante el estrés agudo debe ser puesto en práctica con constancia para que a largo plazo se adquiera como un hábito. y cómo fomentar su resiliencia.

En este desarrollo de la investigación se perfiló en el estudio y búsqueda de los datos, el **objetivo general** es Diseñar un programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”. **Los objetivos específicos** formulados fueron:

- Diagnosticar el nivel de estrés de las que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura " El Bosque".
- Establecer las teorías psicológicas sustentadas en la base epistemológica que propician la reducción del estrés agudo.

- Elaborar un diseño basado en un programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”.

La hipótesis formulada fue: Si se diseña un programa de orientación psicológica entonces se reduciría el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura. En esta investigación se utilizó ciertos métodos como método inductivo-deductivo, se utilizaron en la culminación de este estudio, la sistematización de elementos procedimentales de análisis problema, objetivos, operacionalización, relación de las variables dependiente como independiente, tipo de investigación, técnicas, discusión y resultados / Conclusiones. El método empírico de la observación: Proceso que se realiza para diagnosticar de manera fáctica como la observación caracterizando el problema.

La estructuración de esta tesis consta de 5 capítulos los cuales se cubrirá en los próximos capítulos: En el 1er capítulo se analizó el objeto de investigación, a través del campo del establecimiento universitario, las características importantes, se estudió las tendencias del problema y evidencia del problema, tales como: Marco metodológico que facilita el análisis de este estudio. A esto le sigue un 2do capítulo, constituido por una base teórica, que es un reporte de una variedad de fuentes documentales que se presenta el contexto. A continuación, en el 3er capítulo, se resaltan los resultados de la investigación estadística recopilados a partir de la fuente recolectada de la variable, se presentan a través de cuadros estadísticos. Finaliza con las conclusiones mostrando resultados más importantes, como las recomendaciones y referencias correspondientes.

# **I. CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO**

## **1.1. Antecedentes de la investigación**

### **Antecedentes Internacionales**

Crespo T, Camarillo, L Gutiérrez, Diego H (2019). Trastorno por estrés agudo y postraumático. Entre sus aportes más importantes del estrés agudo destaca:

Destacan a lo largo de los diferentes estudios: la intensidad o el tipo de evento traumático, que dicho evento fuera una agresión o un daño intencionado; la ocurrencia de un traumatismo craneoencefálico; temor a la muerte propia o de un ser querido durante el evento traumático, sensación de pérdida de control sobre la situación o la disociación peritraumática. En este aspecto, también se han identificado numerosos factores de riesgo posteriores al trauma como alto nivel de dolor, necesidad de hospitalización intensiva; mayor discapacidad o secuelas físicas. (p. 2).

Álvarez H. (2016). “Diagnóstico de estrés laboral presente en cuerpo de ventas de una empresa dedicada a la manufactura y distribución de productos para la construcción. Universidad autónoma de nuevo león. Facultad de psicología subdirección de estudios de posgrado. México”.

Es importante considerar el ambiente en el cual el empleado está desempeñándose, su línea de seguimiento, las relaciones y las exigencias que el puesto ocupado conlleva. El estrés laboral ocupa un lugar de especial interés para las organizaciones ya que es ahí donde radical el control del clima laboral, las relaciones interpersonales y el fomentar siempre un ambiente armonioso dentro de la organización debe ser siempre parte del cuerpo y cultura de la empresa. (p. 22)

Barraza A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.

Por su parte el nivel de estrés reportado por la población encuestada se

presenta con una media de 3.31 que trasformada en porcentaje equivale a un 66%; este porcentaje interpretado con un baremo indicativo de cinco valores (de 1% a 20% nivel muy leve, de 21% a 40% nivel leve, de 41% a 60% nivel moderado, de 61% al 80% nivel fuerte y de 81% al 100% nivel muy fuerte) permite afirmar que el estrés de pandemia se presenta con un nivel fuerte en la población encuestada. Sin lugar a dudas este nivel de estrés se presenta por la conjunción de tres situaciones: el riesgo de contagio, la desconfianza endémica en las instituciones nacionales y el distanciamiento social. En ese sentido se hace necesario realizar acciones para prevenir daños a la salud mental y/o física de las personas. (p. 33)

Asenjo J, Linares O, Diaz Y. “Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19” como conclusión. “Los estudiantes de enfermería de ambos sexos presentaron un nivel de estrés académico severo en las dimensiones y en la valoración global” (p. 3).

### **Antecedentes nacionales**

Condori M, Feliciano V. (2020). “Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por covid-19, Juliaca” Presenta como conclusión:

En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar un coeficiente de correlación de Pearson de  $r=0,276$  sin embargo, la prueba de hipótesis indica que si existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la ansiedad estado de los trabajadores de un Centro de Salud en la cuarentena por Covid-19 en Juliaca. Es decir, el uso de estrategias de afrontamiento al estrés centrado en evitar enfrentar el problema en el contexto Covid-19, si condiciona el nivel de ansiedad estado que presenta el trabajador del sector salud y viceversa.

Palomino, C y Huarcaya, J. “Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19”.

En la revisión de la evidencia publicada hasta el momento encontramos que los grupos más vulnerables para desarrollar problemas de estrés son las mujeres, los adultos mayores y el personal de salud. En el proceso de la



contención de esta pandemia debemos tener especial consideración en la resiliencia de la población general y de nuestro personal de salud, por lo que es prioridad desarrollar estrategias y modelos de intervención en salud mental que ayuden a disminuir el impacto psicosocial en el futuro. Es necesaria una intervención psiquiátrica rápida y continua durante estados de cuarentena o inmovilización a causa de enfermedades infecciosas de alta mortalidad. (p. 5)

Silvia, C (2019) “estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes de la asignatura de procesos sensorio perceptivos de una universidad particular”. Tesis de maestría Universidad San Ignacio de Loyola, en una de las conclusiones más relevantes se presentaron:

Se diseñó una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés sustentado en fundamentos socioeducativo, sociológico, psicológico, pedagógico y curricular que sirvieron de base científica, instrumento factible de ser aplicada durante el desarrollo de las clases de Procesos sensorio perceptivos, que servirá de herramienta para enfrentar situaciones de estrés ayudando a superar esta dificultad, cumpliéndose de esta manera con el objetivo general de la investigación. (p. 63)

Quevedo, J (2019) “Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños de cuarto de primaria de una institución educativa, 2019. Tesis de maestría”. Universidad Cesar Vallejo. En la tesis, se hace referencia a una conclusión significativa como:

Se obtuvo que los niveles del estrés cotidiano infantil, en los niños del cuarto grado de una Institución”, antes y después de la aplicación del programa de afrontamiento al estrés han disminuido. El programa disminuyó considerablemente los niveles de estrés después de su aplicación, en niños del grupo experimental. (p. 52)

Espinoza, A et al. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Humanidades Médica. Ecuador. En el artículo mencionan en el desarrollo: “Selye en 1936 consideró al estrés como un agente desencadenante, elemento que atenta contra la homeostasis del organismo, que resulta en una respuesta fisiológica no específica,

concibiendo al síndrome de adaptación general como un sistema de tres fases claramente diferenciadas” (p. 6). También en las conclusiones más relevantes: “El término estrés psicológico es relativamente reciente, fue introducido por Selye, Lazarus, Deese y Osler, en 1946 al publicar un artículo en el Psychological Bulletin de la Asociación Americana de Psicología (APA), no tiene un siglo de concebido” (p. 16)

### 1.3. Bases Teóricas

#### 1.3.1 Teoría del estrés Transaccional de Richard S. Lazarus

El autor refiero a la base teórica es Richard S. Lazarus que fue un relevante investigador docente en el área de la psicología, específicamente de la cognición, y su relación con el trastorno del estrés. Planteó un enfoque denominado Modelo Transaccional del Estrés.

La Teoría del estrés Richard S. Lazarus (1966), también desarrollada por Cohen (1977) y Folkman (1984), “se centra en los procesos cognitivos que aparecen ante una situación estresante. Dicha teoría plantea que el afrontamiento que hacemos ante una situación estresante es en realidad un proceso que depende del contexto y otras variables”.

De acuerdo a Lazarus (1966) “forma parte de los denominados modelos transaccionales del estrés, ya que **tiene en cuenta cómo interactúa la persona ante un ambiente y una situación concreta**, considerando la influencia de sus evaluaciones y cogniciones” (p. 34).

En este enfoque Según Lazarus (1966) señala:

Una situación resulta estresante a raíz de las transacciones entre persona y entorno, que dependen del impacto del estresor ambiental. A su vez, dicho impacto está mediatizado por dos variables: en primer lugar, por **las evaluaciones que hace la persona del agente estresor**, y en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales de que dispone la persona al enfrentarse a tal agente. (p. 34).

Lo que se infiere, según el planteamiento del autor es que las situaciones que tienen de mayor proporción a las experiencias es el resultado del tiempo entre la persona y su ambiente, lo que se puede denominar transacciones que están relacionadas de manera

directa con el agente estreso del ambiente y de los enfoques de apreciación que realiza la persona mediante las evaluaciones.

### **Tipos de evaluación**

De acuerdo la teoría del autor Richard S. Lazarus, hace mención a factores cognitivos, que establecen 3 tipos de evaluación, la primera evaluación denominada primaria es el diagnóstico que realiza la persona ante situaciones de amenaza.

La segunda evaluación denominada secundaria es la resiliencia o alternativas de mejora que busca las personas antes tales amenazas y la última evaluación es la terciaria que está orientada en dar solución mediante técnicas o estrategias de forma definitiva. De acuerdo al autor Lazarus (1966) menciona:

**Evaluación primaria.** Es la primera que aparece, y se da cuando la persona se enfrenta a una situación potencialmente estresante. Se trata de un juicio acerca del significado de la situación, como para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o sencillamente irrelevante. Es decir, es una evaluación que se centra en el medio, situación o entorno. Si la persona “decide” que la situación es una fuente de estrés, se activa la evaluación secundaria.

**Evaluación secundaria.** Esta se centra en los recursos de que dispone la persona para enfrentar o no la situación. Está orientada a buscar estrategias para resolver la situación. Los resultados de la evaluación secundaria modificarán la evaluación inicial y predispondrán a desarrollar estrategias de afrontamiento.

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

**Evaluación terciaria o reevaluación.** Se trata del feedback de dos evaluaciones anteriores y de las correcciones que se pueden realizar para mejorarlas. Como por ejemplo el cuestionario de estrategias de afrontamiento. (p. 22)

### **Dimensiones del estrés de Seyle**

El tema del estrés es una problemática de índole social que se puede teorizar mediante tres dimensiones que son respuestas ante situaciones de riesgo o peligro como lo plantea Seyle (1956)

**Alarma de reacción:** Empieza justo después de ser detectada la amenaza. En esta fase aparecen algunos síntomas como baja temperatura corporal o un incremento de la frecuencia cardíaca. **Resistencia:** El organismo se adapta a la situación, pero continúa la activación, aunque en menor medida respecto la etapa anterior. Si la situación estresante se mantiene en el tiempo, la activación acaba por sucumbir porque se consumen recursos a una velocidad mayor de la que se generan. **Agotamiento:** El cuerpo acaba por agotar recursos y pierde gradualmente la capacidad adaptativa de la anterior fase. (p. 35).

También conocido como el Síndrome de Adaptación General de Selye, empleado a nuestra investigación, que se refiere al estímulo del organismo ante a un evento de estrés ambiental constituida mediante en 3 dimensiones o fases:

### ***1. Fase de alarma.***

Cuando el cuerpo percibe un posible evento estresante, comienzan a desarrollarse una serie de cambios fisiológicos y psicológicos (ansiedad, nerviosismo, etc.) que conducen al encuentro con el evento estresante. El surgimiento de aquellos síntomas está influenciado por rasgos influyentes por ejemplo parámetros físicos del efecto ambiental (por ejemplo, el nivel de ruido), los factores humanos, el nivel de percepción del peligro y otros factores, el nivel de control del efecto o manifestación de otros factores. animar al entorno a influir en la situación. Lo plantea Ortega Villalobos (1999) y lo Cita en Sánchez: El órgano en peligro está fisiológicamente alterado por la actividad de muchas glándulas, particularmente el hipotálamo y la glándula pituitaria ubicadas en la estructura de abajo del cerebro, y la glándula suprarrenal ubicada sobre el riñón en la parte posterior del cerebro, cámara abdominal del cerebro

### ***2. Fase de resistencia.***

Se refiere un período de acoplamiento adaptativo a un evento estresante. Desarrollar una variedad de mecanismos fisiológicos, cognitivos, emocionales y conductuales encaminados a “discutir” un evento estresante de la forma menos dañina para el individuo. Se concluye que se elabora la adaptación, no es sin costos, es decir, un descenso de la inmunidad global del cuerpo, un descenso de la productividad humana, una disminución de la paciencia al

fracaso o la manifestación de alteraciones fisiológicas más o menos persistentes, así como enfermedades mentales naturales. Cita Sánchez (2010): Se refiere cuando un sujeto se encuentra en peligro durante mucho tiempo por factores físicos, químicos, biológicos o sociales dañinos, el organismo es capaz de reaccionar, también adaptándose paulatinamente a estas demandas. La razón: es originado por las glándulas del estrés. En esta fase, se puede encontrar la homeostasis que es el equilibrio tanto interno como externo de la persona.

**3. Fase de agotamiento.** Si falla la fase inmune, señalan, los procesos de acoplamiento ambiental son ineficaces, se produce la fase de burnout, en la que las alteraciones fisiológicas, psicológicas o psicosociales pueden ser crónicas o irreversibles. Cita Sánchez (2010) La descomposición progresiva del cuerpo en un estado de estrés progresivo orienta a un conduce a una salubridad severo de colapso, una disminuida e incapacidad marcada de capacidad fisiológica; Al mismo tiempo, existe un período de debilidad, durante el cual el individuo tiene la posibilidad de sucumbir a las necesidades, ya que se reduce la capacidad de acoplamiento e interacción con el entorno.

De acuerdo con esta teoría. El estrés ocurre hay un desorden desequilibrio interno del cuerpo cambia y tiene un estímulo de reacción de manera inusual, tratando de mantener la perturbación. Entonces la reacción al estrés es notable, principalmente en el estado fisiológico, lo que significa: esfuerzo y crear una apariencia de fuerza subjetiva ante la una petición. Por lo tanto, frente a estímulos fuertes o prolongados, se originará el fenómeno de la homeostasis, dando lugar a transformaciones fisiológicas (aumento del ritmo cardíaco, salto hormonal...).

## **Tipos de estrés**

Existen diferentes tipos de estrés, pero el más acertado por consenso y en la literatura psicológica, las que se aproximan a nuestro trabajo de manera científica es de acuerdo a la función como de utilidad, y también la duración en el tiempo como del mantenimiento

### **1. Tipos de estrés en base a su signo**

Estrés positivo: Contrariamente a la creencia popular, el estrés no siempre es perjudicial para el individuo que se apropia. Tipo de estrés ocurre cuando un

individuo está bajo presión no obstante inconscientemente explica que las consecuencias de un evento podrían beneficiarla de alguna manera. Estrés negativo: Cuando estamos ansiosos, se prevé un evento negativo, creemos que algo va a pasar, lo que provoca ansiedad, deja completamente paralizados.

## 2. Tipos de estrés en base a su duración

### Estrés agudo

En la actualidad y de acuerdo al contexto de la pandemia por el COVID 19 que se ha vivido y se sigue viviendo en nuestro país y en el mundo, sobre todo las medidas de aislamiento, la inseguridad del virus con la población y sobre todo la incertidumbre de una posible cura, como también las lamentables fallecimientos de las personas, han facilitado que se origine más casos de estrés agudo y esto crea exigencias individuales como colectivas en proteger nuestra propia vida y de los demás, pero si esta medida no es controlada y es en desmedida puede llevarnos a serios problemas mentales como físicas.

Como teoría y práctica este tipo de estrés dura poco, dejando casi nada de secuelas o complicaciones, su proceso preventivo como tratamiento es de fácil mejora. Las principales formas de manifestación de estrés agudo de acuerdo Selye (1964) describe:

**Dolores musculares:** Suelen aparecer dolores de cabeza, espalda y contracturas entre otras afecciones. **Emociones negativas:** Depresión, ansiedad, miedo, frustración, etc. **Problemas gástricos:** El estrés puede causar una gran oscilación en los síntomas estomacales; estreñimiento, acidez, diarrea, dolor abdominal, etc. **Sobreexcitación del sistema nervioso:** causa síntomas como aumento de la presión sanguínea, taquicardia, palpitaciones, náuseas, sudoración excesiva y ataques de migraña. (p. 24).

### Estrés agudo episódico

En el mundo moderno, el mundo social, como laboral, se está acelerando, por lo que los diferentes problemas de salud mental también, lo que originan nuevas consultas de índole psicológico. El surgimiento de personas con enfoques a sus padecimientos de manera ficticia, que suelen muchas veces provocadas por esta sociedad globalizada. Según el psicólogo Selye. (1964) señala:

Estas personas están enfadadas y enfadadas, además de estar siempre confundidas, porque no pueden controlar todo de otra forma, que les

exigidas. Otro síntoma de las personas que sufren estrés agudo episódico es que siempre están preocupados por el porvenir. Al mostrarse hostiles son difíciles de tratar a no ser que acudan a un especialista y reciban tratamiento. (p. 22)

### **Estrés crónico**

Este tipo de estrés es el más perjudicial para la salud, si no es tratado a tiempo, puede llevar al suicidio o la muerte por factores y circunstancias muy fuertes, donde la persona se expone a grandes cantidades de presión psicológica y esta sujeto a determinadas variables de vida que dificulta la socialización o la tranquilidad mental

Es el estrés que aparece en prisiones, guerras o en situaciones de pobreza extrema, situaciones en lo que se debe estar continuamente en alerta. Esta clase de estrés también puede venir de un trauma vivido en la niñez. **Al causar una gran desesperanza, puede modificar las creencias y la escala de valores del individuo que lo padece.** Sin lugar a dudas es el tipo de estrés es el más grave, con unos resultados destructivos severos para la salud psicológica de la persona que lo padece. Las personas que lo sufren diariamente **presentan un desgaste mental y físico que puede dejar secuelas durante toda la vida.** La persona no puede cambiar la situación estresante, pero tampoco puede huir, sencillamente no puede hacer nada. La persona que tiene este tipo de estrés muchas veces no es consciente de ello, pues lleva tanto tiempo con ese sufrimiento que ya se ha acostumbrado. Incluso les puede que les guste ya que es lo único que han conocido y no saben o no pueden hacer frente a la situación de otra forma, a causa de esto es normal que rechacen la posibilidad de tratamiento pues se sienten tan identificados con el estrés que creen que ya forma parte de ellos. Hay estudios que demuestran la relación entre el estrés con enfermedades del aparato digestivo, cáncer, enfermedades cutáneas y problemas cardíacos.

### **Factores de riesgo del estrés**

Se pueden clasificar de acuerdo a la situación que se expongan las personas como son los factores psicológicos o causas ambientales. Se pueden originar con más prevalencia y constancia, a un mayor grado, según la exposición de las personas antes tales situaciones

**Agentes psicológicos o internos:** son situaciones que elabora, crea y procesa las personas de manera mental, y eso se crea de manera constancia, como creencias que hacen que la persona se limite y crea un ambiente mental, en donde no tiene otra salida que su propio yo interno. Esas creencias que elabora la persona se pueden volver limitante si no tiene otras

vías de comunicación como de salida, respuestas y opiniones de otras personas y cree que su propio Yo interno es la que prevalece, según Selye. (1964) pueden ser:

*Locus de control interno y externo:* Los locus de control se refieren a la firme opinión de que los sucesos que nos ocurren son controlados por lo que hacemos (es el locus de control interno) o por causas exteriores que el individuo no puede modificar (locus de control externo). Si una persona sufre de locus de control externo probablemente sufrirá estrés pues cree que no puede hacer absolutamente nada ante una situación peligrosa. *Timidez:* Algunos estudios indican que las personas introvertidas son más sensibles ante una situación estresante y sufren más presión que las personas altamente sociables al encerrarse en sí mismas y no hacer frente a una situación determinada. *Autoinfluencia:* Cuando creemos que una situación es amenazante interiorizamos ese mismo patrón en nuestra forma de pensar. Por eso mismo, ante un mismo contexto una persona puede reaccionar con serenidad y otra con estrés. *Predisposición a la ansiedad:* Son personas expuestas a sentirse inquietas ante la incertidumbre. A causa de ello tienen inclinación a padecer estrés. (p. 25).

**Agentes ambientales o externos:** son situaciones que son originadas por el ambiente o en donde vive o reside, y activa el bienestar mental, desequilibrando la homeostasis, muchas veces el no adaptarse ante ambientes o también el cansancio antes aquellos agentes pueden ocasionar el estrés. De acuerdo Selye (1964) señala:

*La suspensión de la costumbre:* Cuando de repente algo acaba es complicado volver a adaptarse a una nueva rutina (que es lo que nos da cierta estabilidad en nuestras vidas) pues la psique despliega todos los recursos para volver adaptarse al nuevo contexto. Por ejemplo, acabar unas vacaciones. *La eventualidad de lo inesperado:* La alteración de algún aspecto de nuestra vida siempre genera nos desestabiliza en menor o mayor medida (aunque el cambio sea para mejor) ergo nos causa estrés. Por ejemplo, ser contratado en un nuevo trabajo. *La contradicción del conflicto:* Es una confusión mental que produce que nuestro equilibrio interno se vaya al traste, produciendo un caos en nuestra mente. Volver a establecer el orden que había antes del caos requiere que la persona utilice todas las herramientas de las que dispone, produciendo de este modo una notable fatiga mental. Por ejemplo, sufrir una grave enfermedad. *El desamparo ante lo inamovible:* En este contexto la persona no puede hacer nada ya que las circunstancias superan los recursos de los que dispone la persona. Por ejemplo, la muerte de un familiar. (p. 47).



## CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES.

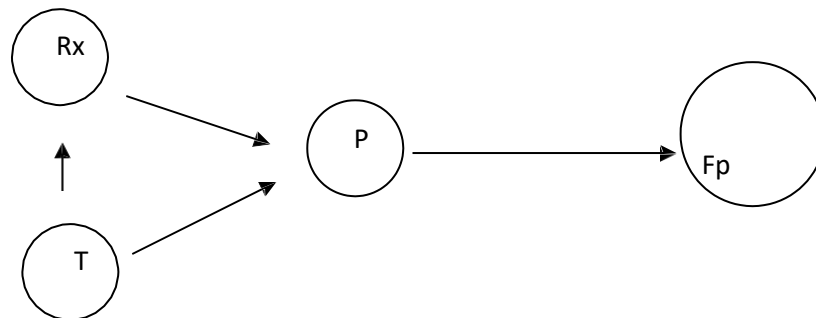
### 2.1. Tipo y Diseño de investigación

De acuerdo a la problemática del estudio, esta investigación tiene una naturaleza de tipo Descriptivo - Propositivo.

En este enfoque de naturaleza psicológica se evidencia la investigación de manera No experimental, motivo que las variables no se realiza manipulación, en la descripción de la observación, se evidencia las formas de los sujetos y su intención en un contexto determinado para mejorar el ambiente de la problemática afectada en un largo plazo.

Por lo tanto, de acuerdo a Hernández (2014), “se trata de un estudio no experimental cuando no existe la necesidad de generar ninguna situación de manera artificial, sino que se parte de la observación de situaciones ya existentes, de manera que el investigador no interviene en su origen” (p. 152). Lo que indica que el gráfico de la investigación sería:

**Figura 1**



Leyenda:

Rx : Diagnóstico contextual

T : Modelo teórico.

P : Propuesta

Fp : Futuro a largo plazo.

## **2.2. Población y muestra:**

La población es de 200 personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura" El Bosque".

La muestra es de 20 personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura" El Bosque".

En la presente investigación se considerará un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Muestreo: No probalística por conveniencia

Muestreo por inclusión: mayores de 18 años y menores de 50 años

Muestreo por exclusión: persona con enfermedades de alto riesgo

## **2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

Técnica básica utilizado en esta investigación es la encuesta, que es una técnica de diversos ítems orientados a indicadores dispuestos para crear ciertas singularidades que deben ser analizadas. Es un método diseñado para obtener datos básicos, inicialmente un número representativo de sujetos en un área determinada llamada población. La herramienta a utilizar será la siguiente:

**Observación:** Hace mención a la manifestación de un evento o hecho, para almacenar datos para su posterior análisis. Se tiene como herramienta que se utilizará como:

*Cuestionario de encuesta:* Se refiere una múltiple sucesión de interrogantes con una respuesta, siguiendo las indicaciones dadas.

## **2.4. Métodos y procedimientos para la recolección de datos**

Trabajo de estudio, que se utilizaron ciertos métodos, ejemplos:

**El método inductivo-deductivo,** se utilizaron en la culminación de este estudio, la sistematización de elementos procedimentales de análisis problema, objetivos, operacionalización, relación de las variables dependiente como independiente, tipo de investigación, técnicas, discusión y resultados / Conclusiones.

**Hipotético Deductivo:** Esto es relevante para este estudio ya que se inicia sobre una hipótesis que necesita ser verificada para que pueda ser verificada y aplicada a otras poblaciones con características similares.

**El método empírico de la observación:** Proceso que se realiza para diagnosticar de manera fáctica como la observación caracterizando el problema.

## **2.5. Análisis de los Datos:**

En este trabajo de investigación se hicieron uso de manera cuantitativa algunos datos que fueron procesados en software SPSS25, además, donde se emplearon esquemas, como también cálculos estadísticos etc.

## CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

### 3.1.-RESULTADOS.

#### 3.1.1. Análisis de los resultados del diagnóstico pre test del cuestionario

##### Dimensión 1: Alarma o Reacción

**Tabla 01**

<i>Tienes dolores de cabeza muy seguido</i>		
Pre test		
	Fr	PV
Si	19	95%
No	1	05%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre tes se evidencia que la mayoría con el 95% presenta *dolores de cabeza muy seguido*. Se infiere que las demás personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura todavía presentan problemas en la dimensión Alarma o Reacción.

##### Dimensión 1: Alarma de reacción

**Tabla 02**

<i>Tienes dolores de espalda muy ha seguido</i>		
Pre test		
	Fr	PV
Si	15	75%
No	5	25%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre tes se muestra que el 75% de pacientes presenta *dolores de espalda muy ha seguido*

##### Dimensión 1: Alarma de reacción

**Tabla 03**

<i>Los músculos se ponen tensos</i>		
Pre test		
	Fr	PV
Si	20	100%
No	00	00%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre tes se evidencia que sólo el 100% presenta *Los músculos se ponen tensos*. Se infiere que las demás personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura todavía presentan problemas en la dimensión Resistencia.

## Dimensión 2: Resistencia

**Tabla 04**

<i>Te preocupas demasiado</i>		
Pre test		
	Fr	PV
Si	20	100%
No	00	00%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre tes se evidencia que todos los pacientes con un 100 % *Se preocupa demasiado*. Se infiere que las demás personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura todavía presentan problemas en la dimensión Resistencia

## Dimensión 2: Resistencia

**Tabla 05**

<i>Tienes ansiedad constantemente</i>		
Pre test		
	Fr	PV
Si	16	80%
No	04	20%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre tes se evidencia que sólo el 80 % de pacientes presenta *Ansiedad constantemente* Se infiere que las demás personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura todavía presentan problemas en la dimensión Resistencia.

## Dimensión 2: Resistencia

**Tabla 06**

<i>Presenta sudoración excesiva</i>		
Pre test		
	Fr	PV
Si	14	70%
No	06	30%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre tes se evidencia que el 70 % *Presenta sudoración excesiva* Se infiere que las demás personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura todavía presentan problemas en la dimensión Resistencia.

## Dimensión 3: Agotamiento

**Tabla 07**

<i>Presenta cuadros de migraña</i>		
Pre test		
	Fr	PV
Si	10	50%
No	10	50%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre tes se evidencia que sólo el 50 % manifiesta *Presenta cuadros de migraña* Se infiere que las demás personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura todavía presentan problemas en la dimensión Agotamiento.

## Dimensión 3: Agotamiento

**Tabla 08***Eres violento ante las relaciones con los demás*

	Pre test	
	Fr	PV
Si	18	90%
No	02	10%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre tes se evidencia que sólo el 90 % manifiesta *Eres violento ante las relaciones con los demás* Se infiere que las mayoría de personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura todavía presentan problemas en la dimensión Agotamiento.

**Dimensión 3: Agotamiento****Tabla 09***Te aísla ante los demás*

	Pre test	
	Fr	PV
Si	6	30%
No	14	70%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre tes se evidencia que sólo el 14% *se aísla ante los demás* Se infiere que las demás personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura todavía presentan problemas en la dimensión Agotamiento.

**Dimensión 3: Agotamiento****Tabla 10***Tienes pensamientos suicidas*

	Pre test	
	Fr	PV

Si	00	00%
No	20	100%
<b><u>Total</u></b>	<b><u>20</u></b>	<b><u>100%</u></b>

*Nota:* Instrumento de campo

**Interpretación:** En el pre test se muestra que todos los pacientes manifiestan *Tienes pensamientos suicidas* 00 % . Se infiere que todas personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura presentan de manera total problemas en la dimensión Agotamiento.



### 3.2 Resultados Generales del Diagnóstico del Cuestionario de las dimensiones del estrés agudo

**Tabla 11**

<i>Diagnostico pre test</i>		
G 1		
<i><b>Dimensiones</b></i>	Fr	PV
Alarma de reacción	18	90%
Resistencia	16	80%
Agotamiento	11	56%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota:* SPPS 25

#### ***Interpretación:***

En la dimensión de Alarma en el cuestionario se muestra un 90%, lo que se muestra un nivel alto de la dimensión de Alarma de reacción de estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”. Se infiere que la mayoría de personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal” Segura todavía presentan problemas en la dimensión Alarma de reacción

En la dimensión de Resistencia en el cuestionario se muestra un 80%, lo que evidencia un nivel alto de la dimensión de Resistencia de estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”. Se infiere que la mayoría de personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura” todavía presentan problemas en la dimensión Agotamiento.

En la dimensión de Agotamiento, en el cuestionario se muestra un 56%, lo que evidencia un nivel regular de la dimensión de Agotamiento de estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”. Se infiere que las demás personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura” todavía presentan problemas en la dimensión Agotamiento.

## DISCUSIÓN

Con relación al primer objetivo específico del diagnóstico del diagnosticar el nivel de estrés:

Crespo T, Camarillo, L Gutiérrez, Diego H (2019). Trastorno por estrés agudo y postraumático, en sus resultados:

temor a la muerte propia o de un ser querido durante el evento traumático, sensación de pérdida de control sobre la situación o la disociación peri traumática. En este aspecto, también se han identificado numerosos factores de riesgo posteriores al trauma como alto nivel de dolor, necesidad de hospitalización intensiva; mayor discapacidad o secuelas físicas

No coinciden con el trabajo realizado de la investigación “Programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura”, en la dimensión de Agotamiento, en el ítem de ideas sobre la muerte o suicidas, evidencian un nivel bajo o nulo con un 0%

Barraza A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.

Por su parte el nivel de estrés reportado por la población encuestada se presenta con una media de 3.31 que trasformada en porcentaje equivale a un 66%; este porcentaje interpretado con un baremo indicativo de cinco valores (de 1% a 20% nivel muy leve, de 21% a 40% nivel leve, de 41% a 60% nivel moderado, de 61% al 80% nivel fuerte y de 81% al 100% nivel muy fuerte) permite afirmar que el estrés de pandemia se presenta con un nivel fuerte en la población encuestada. (p. 33)

Coinciden con el trabajo realizado de la investigación “Programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura”, en relación al estrés agudo en el reporte del diagnóstico, también presentan un nivel alto o fuerte, de 90% se muestra un nivel alto de la dimensión de Alarma de reacción de estrés agudo, y 80%, lo que evidencia un nivel alto de la dimensión de Resistencia de estrés agudo

Con relación al segundo objetivo específico de establecer las teorías de la investigación:

Espinoza et al (2018) Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. En el desarrollo del artículo, menciona: “Selye en 1936 consideró al estrés como un agente desencadenante, es un elemento que atenta contra la homeostasis del organismo, que resulta en una respuesta fisiológica no específica, concibiendo al síndrome de adaptación general como un sistema de tres fases claramente diferenciadas” y también en sus conclusiones menciona: “El término estrés psicológico es relativamente reciente, fue introducido por Selye, Lazarus, Deese y Osler, en 1946 al publicar un artículo en el Psychological Bulletin de la Asociación Americana de Psicología (APA), no tiene un siglo de concebido”.

En ese enfoque Coinciden con el objetivo específico de establecer teorías, sobre las dimensiones y autores: Como el Síndrome de Adaptación General de Selye, empleado a nuestra investigación, que se refiere al estímulo del organismo frente a un evento de estrés ambiental constituida mediante en 3 dimensiones y también en las estrategias de la propuesta de Lazarus propuesta como una forma de modelo que, planteados con mayor relevancia por Lazarus, que teoriza como el afrontamiento

Con relación al objetivo de la Propuesta

Silvia, C (2019) “estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes de la asignatura de procesos censo perceptivos de una universidad particular”, sobre la propuesta se mostraron:

Se diseñó una estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés sustentado en fundamentos socioeducativo, sociológico, psicológico, pedagógico y curricular que sirvieron de base científica, instrumento factible de ser aplicada durante el desarrollo de las clases de Procesos sensorio perceptivos, que servirá de herramienta para enfrentar situaciones de estrés ayudando a superar esta dificultad, cumpliéndose de esta manera con el objetivo general de la investigación. (p. 63)

Coinciden con el objetivo general de la propuesta del trabajo de investigación “Programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura”, como aporte a una serie de actividades activas para afrontar las diferentes evaluaciones que se realizan en las dimensiones del estrés siguiendo nuestra

fundamentación teórica, teniendo presente la diversidad de respuestas en relación al uso de la frecuencia de cada persona con el estrés agudo. Lo que se plantea que, mediante el uso de las estrategias, las personas tienen la capacidad para poder constatar y mejorar la calidad de la persona, en consecuencia, regularse y controlar de manera positiva antes situaciones que demandan estrés agudo como también de manera general.

### 3.2 Programa de orientación para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”

#### 3.2.1 Datos generales

Institución	: “C.S Fernando Carbajal Segura”
Lugar	: Chiclayo
Nivel	: Centro de Salud
Año	: 2020
Investigador	: Autora

#### Objetivos

##### General

- Disminuir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”

##### Específicos

- Construir el diseño de las estrategias del programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”
- Desarrollar las estrategias del programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”
- Desarrollar habilidades en las personas para disminuir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”

#### Introducción

El programa de orientación para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”, **está enfocado en el uso de programa de orientación psicológica mediante estrategias.** Para comprender el programa de orientación para reducir el estrés agudo **se** puede utilizar. Para Richard Lazarus (1966) sería

Todo el texto se interpreta perfectamente: el resultado del vínculo entre la persona y el ambiente, que el primero evalúa como una amenaza, abruma y amenaza sus recursos y bienestar". Si bien el estrés en cualquier edad,

constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas este se torna particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta de suma importancia su prevención y control. (p. 63)

Como aporte a una serie de actividades activas para afrontar las diferentes evaluaciones que se realizan en las dimensiones del estrés siguiendo nuestra fundamentación teórica, teniendo presente la diversidad de respuestas en relación al uso de la frecuencia de cada persona con el estrés agudo. Lo que se plantea que, mediante el uso de las estrategias, las personas tienen la capacidad para poder constatar y mejorar el bienestar de la persona en regularse y controlar de manera positiva antes situaciones que demandan estrés agudo como también de manera general. Tener el autocontrol de sus pensamientos es el primer paso para llevar una mejor calidad de vida y tranquilidad mental

## **B . Fundamento Teórico**

Este programa evidencia una alternativa de controlar o evaluar, propuesto como una forma de modelo, que planteados con mayor relevancia por Lazarus, que teoriza como el afrontamiento según los autores Lazarus (1984) mediante “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, como el focalizado en el problema o dirigido a su resolución y el focalizado en las emociones u orientado a restablecer el equilibrio emocional” (p. 141).

Esta teoría de acuerdo a Lazarus (1966) “forma parte de los denominados modelos transaccionales del estrés, ya que tiene en cuenta cómo interactúa la persona ante un ambiente y una situación concreta, considerando la influencia de sus evaluaciones y cogniciones” (p. 34). En este enfoque de acuerdo a Lazarus (1966):

Una situación resulta estresante a raíz de las transacciones entre persona y entorno, que dependen del impacto del estresor ambiental. A su vez, dicho impacto está mediatizado por dos variables: en primer lugar, por **las** evaluaciones que hace la persona del agente estresor, y en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales de que dispone la persona al enfrentarse a tal agente. (p. 34).

Mediante a los tipos de evaluación mediante la Teoría del estrés de Richard S. Lazarus, al realizar un trabajo en relación a los factores cognitivos, establecen tres modelos evaluativos, la primera evaluación denominada primaria es el diagnóstico que realiza la persona ante situaciones de amenaza. La segunda evaluación denominada secundaria es la resiliencia o alternativas de mejora que busca las personas antes tales amenazas y la última evaluación es la terciaria que está orientada en dar solución mediante técnicas o estrategias de forma definitiva.

Dado el contexto que se vive, de acuerdo a las situaciones generadoras de estrés agudo de las personas, como de la exposición y consecuencias para la salud mental de las personas que sistema al “C.S Fernando Carbajal Segura” es que se muestran este trabajo de estudio que tiene como objetivo “Diseñar un programa de orientación para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura” Con la finalidad de facilitar información, ayudar a prevenir el estrés agudo mediante las estrategias que se van usar en este presente estudio

### **c.1 Recursos**

- Nivel Personal: Directivos, Pacientes
- Nivel de concrecicidad: Papelotes, plumones, copia de fichas, hojas bond, CDs, computadora.
- Niveles económicos: Realizado por el autor

### **c.2 Metodología**

El proceso metodológico es significativo en los rasgos descritos que se va emplear como:

**Metodología dinámica:** Metodología se basa en el contexto elemental del grupo como:

### **c.3 Desarrollo del programa**

Proceso en la operatividad en la construcción mediante un programa de sugerencias en una perspectiva de orientación psicológica se inicia con ciertas recomendaciones para el proceso de las estrategias de intervención y más concretamente, el marco del proceso continuando con una explicación del lugar de actuación estratégico implicado en las actividades de nivel psicológico y en el progreso de un programa de orientación, emplearon

las siguientes estrategias de acuerdo Lazarus (1966), la evaluación primaria son “entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento” (p. 67). Se plantea las siguientes evaluaciones como la evaluación secundaria, según Lazarus (1966) señala:

Esta se centra en los recursos de que dispone la persona para enfrentar o no la situación. Está orientada a buscar estrategias para resolver la situación. Los resultados de la evaluación secundaria modificarán la evaluación inicial y predispondrán a desarrollar estrategias de afrontamiento. La utilización de una estrategia u otra dependerá de la evaluación que haga la persona de la situación, de si se puede cambiar o no (como veremos más adelante); es decir, de si estamos ante una situación controlable o incontrolable.

Las estrategias que propone la Teoría del estrés Richard S. Lazarus se exponen dos tipos:

#### **a. Estrategias orientadas al problema**

Estas estrategias orientadas a los procesos cognitivos como conductuales, tratan de gestionar o aplicar frente a las situaciones del estrés. La finalidad es tratar de cambiar las relaciones o situación entre ambiente y persona, comenzando por la persona o por el ambiente. Lo que hace mayor efectividad a estas estrategias, cuando el ambiente o situación se tiene una disposición cambiante.

En este enfoque, se evidencia o se pone como primera instancia a la estrategia de la *relajación muscular progresiva*, que es una técnica que permite a la persona de manera descompresora muscular, comenzar a contraer, para luego des contraer las partes del musculo. De acuerdo Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2020): señala:

La relajación es una técnica de reducción de la activación fisiológica que ha demostrado ser eficaz para el tratamiento de los trastornos de ansiedad y otros desórdenes emocionales", y puede alcanzarse mediante técnicas como esta. Esto implica aprender a reducir la tensión muscular a través de ejercicios de tensión cortos y de menos intensidad y ejercicios de relajación más largos.



Necesitamos prestar atención a las sensaciones que crean estos dos pasos para aprender las habilidades relevantes que permitan reconocer la tensión y disminuirla

### **Estrategias orientadas a la emoción**

Estas son estrategias dirigidas a regular las propias emociones como, cambiar las percepciones y experiencias de una situación. Su objetivo es regular las respuestas emocionales negativas provocadas por situaciones estresantes de una forma más eficaz y funcional. En otras palabras, se plantea de transformar la forma en que interpretamos lo que está sucediendo. Las estrategias dirigidas emocionalmente, a diferencia de las estrategias previas, son efectivas cuando el evento no cambia.

#### **b. Visualización positiva**

Se orienta como un proceso de meditación ancestral con una precisión en el desarrollo de la creatividad, progresando de manera imaginaria en los recuerdos mediante escenas que nos impactaron y dejaron algo positivo. Albergar y entrenar la imaginación te garantiza un mejor desarrollo de las concentraciones imaginarias que se pueda realizar al momento de estar relajado, escenificando ambientes, momentos que fueron y son positivos, lo cual llena de tranquilidad, armonía y felicidad los recuerdos valiéndose de los sentidos en los momentos de cada escena.

#### **Reír y sonreír**

Estos son feedback sobre dos resultados previos y las correcciones que se realizan para hacer mejorarlos. En esta evaluación o nivel, hemos agregado a las técnicas como sonreír y el yoga, el cual citaremos, de acuerdo Cigma (2020):

4. Reír y sonreír, ambas acciones contribuyen a la liberación de dopamina, endorfinas y serotonina. La idea es que estas biomoléculas relajen el cuerpo, reduzcan el ritmo cardíaco y disminuyan la tensión arterial. En concreto, las

endorfinas contribuyen a calmar el dolor y la serotonina actúa como antidepresivo. No está claro que vaya a solucionar el problema, pero vale la pena intentarlo. 5. Yoga y pilates Aunque el primero se haya convertido en un deporte, si practicamos estas disciplinas con cabeza ambas pueden ayudarnos a alcanzar un estado de relajación que permita controlar el estrés y la ansiedad.

Tomando como ejemplo a la diversidad de estrategias, pero la más acertada y práctica es el yoga, mencionaremos el uso correcto como lo cita en el manual efecto del estrés y como llevarlo (2018) cita Postura de la montaña:

1. Póngase de pie, descalza, en una esterilla, alfombra o en el piso. Los hombros, el cuello y la parte superior del cuerpo están relajados, pero rectos. Los brazos están a su costado.
2. Tome conciencia de su respiración. Inhale lentamente hasta el abdomen y exhale. Siga respirando profunda y lentamente.
3. Sienta el suelo debajo de los pies. Extienda los dedos del pie y levántelos del suelo. Luego, relájese y déjelos volver a posarse en la esterilla.
4. Imagine que hay raíces que se extienden desde los pies hasta la profundidad de la tierra. Sienta la conexión y la estabilidad que le ofrecen esas raíces.
5. Siga respirando lenta y regularmente. Usted está ahora de pie, fuerte como una montaña. (p. 19).

**Figura 7**

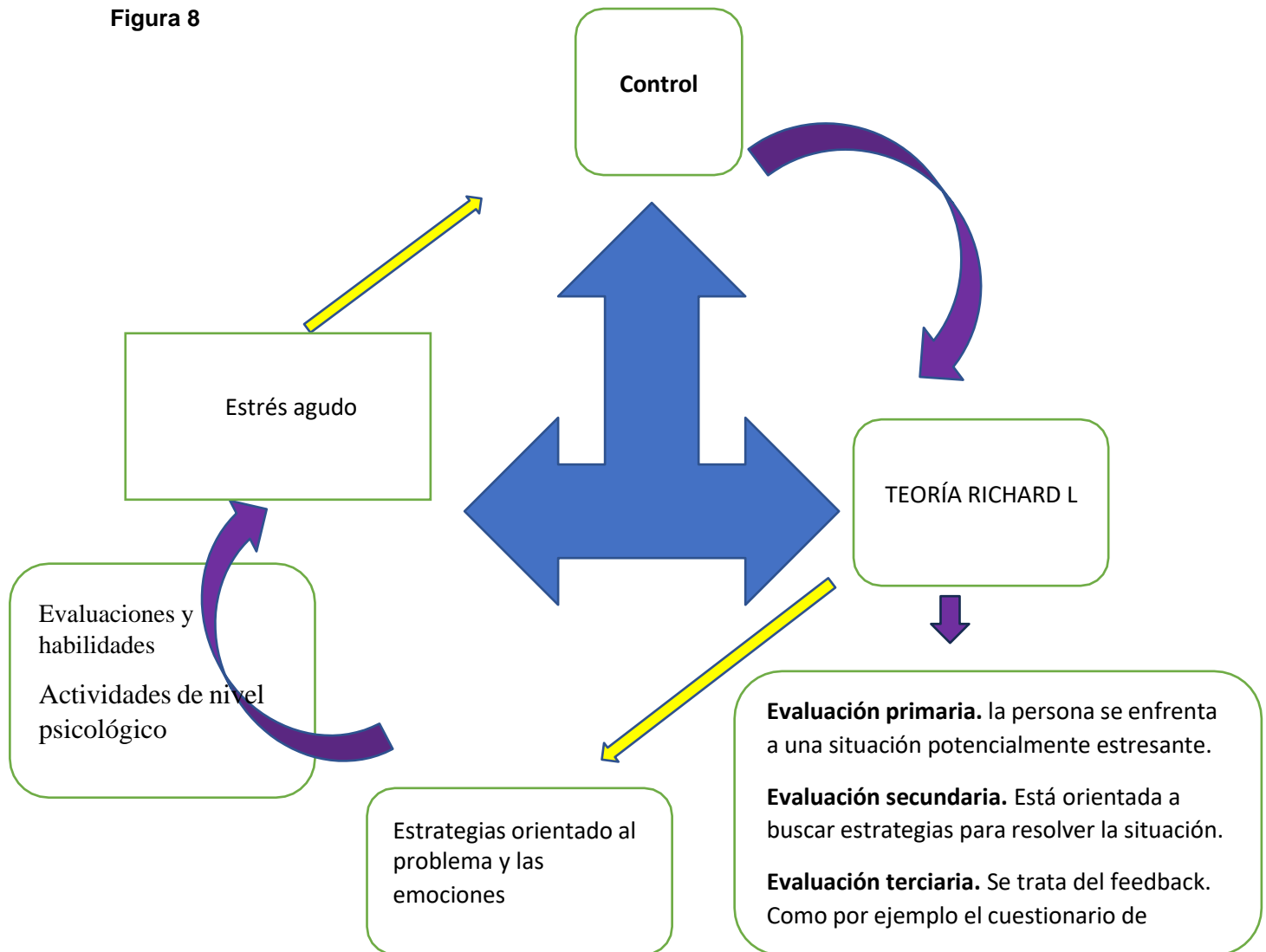
	<b>Estrategia</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Tiempo Total</b>
<b>Dimensión de Alarma</b>	<p>Formación de Grupos / <b>Orientados al Problema</b></p> <p>Estrategia N °1</p> <p><b>Estrategia de la relajación muscular progresiva:</b></p> <p>Esto implica estudiar a reducir latensión muscular a través de ejercicios de tensión cortos y menos intensos y ejercicios de relajación más largos. Necesitamos prestar atención a las sensaciones que crean estos dos pasos para aprender las capacidades importantes para reconocer la tensión y eliminarla.</p>	<p>3 sesiones</p> <p>(2 h. c/u)</p>	6 h.
<b>Dimensión resistencia</b>	<p>Grupos de Parejas / Orientados al Problema</p> <p>Estrategia N °2</p> <p><b>Visualización positiva:</b></p> <p>Albergar y entrenar la imaginación te garantiza un mejor desarrollo de las concentraciones imaginarias que se pueda realizar al momento de estar relajado, escenificando ambientes, momentos que fueron y son positivos, lo cual llena de tranquilidad, armonía y felicidad los recuerdos valiéndose de los sentidos en los momentos de cada escena.</p>	<p>2 sesiones</p> <p>(4 h. c/u)</p>	8 h.

<b>Dimensión</b> <b>Agotamiento</b>	<p>Tutoría individual / <b>Orientado a las emociones</b></p> <p>Estrategia III, IV:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reír y sonreír</li> <li>- Yoga y pilates</li> </ul> <p><b>Postura de la montaña:</b></p> <p>1. Párese descalzo sobre una colchoneta, tapete o piso.</p> <p>Mantenga los hombros, el cuello y la parte superior del cuerpo relajados pero rectos.</p> <p>Manos a los lados.</p> <p>2. Presta atención a tu respiración. Respira pausadamente hacia tu vientre, luego exhala. Continúe respire profundo y lentamente.</p> <p>3. Siente el suelo bajo tus pies. Extiende los dedos de los pies y levántalos del suelo. Luego relájate y deja que se apoyen en la colchoneta.</p> <p>4. Imagina tener raíces que distribuyan desde tus pies hasta las profundidades de la tierra. Siente la relación y la estabilidad que brindan estas raíces.</p> <p>5. Continúe respiración lenta y regular. Ahora te paras alto como una montaña (p. 19).</p>	<p>4</p> <p>(2 h. c/u)</p> <p>20 personas</p>	8 h
<b>Total</b>			<b>22 h.</b>

*Nota:* Elaboración propia

## DISEÑO DE LA PROPUESTA

Figura 8



Fuente: Propia

## **CAPITULO IV. CONCLUSIONES**

- En el diagnostico del pre test del estrés agudo de la dimensión de Alarma en el cuestionario se mostró un 90%, lo que se evidencia un nivel alto. En la dimensión de Resistencia en el cuestionario se mostró un 80%, lo que evidencia un nivel alto. En la dimensión de Agotamiento, en el cuestionario se mostró un 56%, lo que evidencia un nivel regular
- Para el estudio de mi trabajo de investigación la base teórica que ha facilitado en lograr el marco teórico es del autor Seyle (1956) para las dimensiones del estrés agudo se teorizó mediante tres dimensiones que son respuestas ante situaciones de riesgo y Richard Lazarus (1966) para el modelo de las evaluaciones de la propuesta y teorizó como el afrontamiento que hacemos ante una situación estresante
- En el diseño del programa ha servido para orientar significativamente mediante estrategias en reducir el estrés agudo de las personas que asisten al “C.S Fernando Carbajal Segura”.

## **CAPITULO V: RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a la C.S Fernando Carbajal Segura hacer uso estratégico complementario para el programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo en el establecimiento de salud.
- Se recomienda a disponer de otras estrategias que ayuden a reducir el estrés agudo C.S Fernando Carbajal Segura.
- Se recomienda a profundizar en el estudio del programa de orientación psicológica orientado en el campo humanístico para prevenir y reducir el estrés en todas sus variantes y formas.

## Bibliografía referenciada

- Álvarez H. (2016). Diagnóstico de estrés laboral presente en cuerpo de ventas de una empresa dedicada a la manufactura y distribución de productos para la construcción. Universidad autónoma de nuevo león. Facultad de psicología subdirección de estudios de posgrado. México.  
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:h0TZxkq9rCAJ:eprints.uanl.mx/16488/1/1080291914.pdf+&cd=15&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe&client=firefox-b-d>
- Asenjo J, Linares O, Diaz Y. (2021) Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista de investigación en Salud. Vol. 5 Núm. 2. Recuperado en:  
<http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
- Barraza A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. Recuperado en:  
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HjuYoAV4OC4J:www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe&client=firefox-b-d>
- Condori M, Feliciano V. (2020) estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por covid-19, Juliaca. Recuperado en:  
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/728/1/Maritz%20Condori%20Chambi.pdf>
- Crespo T, Camarillo L, Diego H. (2019). Trastorno por estrés agudo y postraumático. Servicio de Psiquiatría B. Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Madrid. España. Recuperado en:  
[http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:hErPXS7J40J:www.psicosocial.net/historico/index.php%3Foption%3Dcom\\_docman%26view%3Ddownload%26alias%3D94-estrategias-de-afrontamiento%26category\\_slug%3Dtrauma-duelo-y-culpa%26Itemid%3D100225+&cd=17&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe&client=firefox-b-d](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:hErPXS7J40J:www.psicosocial.net/historico/index.php%3Foption%3Dcom_docman%26view%3Ddownload%26alias%3D94-estrategias-de-afrontamiento%26category_slug%3Dtrauma-duelo-y-culpa%26Itemid%3D100225+&cd=17&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe&client=firefox-b-d)
- Espinoza, A et al. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Humanidades Médica 3 (18), 6.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202018000300697](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697)
- Lazarus R.S & Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez



Lazarus, r. s. y s. Folkman, Stress y procesos cognitivos (trad.española de Stress, appraisal and coping). 1986. Barcelona: Martínez Roca. (de estudio de investigación “Estrés y longevidad. Reflexiones acerca del tema desde una perspectiva psicológica.” Autora: Raquel Pérez Díaz. (geroinfo@infomed.sld.cu )

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2020). Bienestar emocional. Técnicas de relación. España. Recuperado en: <https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/tecnicasRelajacion/home.htm>

Palomino, C y Huarcaya, J. Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. Recuperado en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727558X2020000400010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727558X2020000400010&script=sci_arttext)

Roca,1986 Recuperado: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>

Selye,H. (1964). From dream to discovery. On being a scientist. New York: McGraw-Hill.

## **ANEXOS**

### Anexo 01. Cuestionario de Estrés agudo

		<b>Cuestionario de la Motivación</b>	<b>si</b>	<b>no</b>
<b>1</b>	Alarma de reacción	Tienes dolores de cabeza muy seguido		
<b>2</b>	Alarma de reacción	Tienes dolores de espalda muy ha seguido		
<b>3</b>	Alarma de reacción	Los músculos se ponen tensos		
<b>4</b>	Resistencia	Te preocupas demasiado		
<b>5</b>	Resistencia	Tienes ansiedad constantemente		
<b>6</b>	Resistencia	Presenta sudoración excesiva		
<b>7</b>	Agotamiento	Presenta cuadros de migraña		
<b>8</b>	Agotamiento	Eres violento ante las relaciones con los demás		
<b>9</b>	Agotamiento	Te aísla ante los demás		
<b>10</b>	Agotamiento	Tienes pensamientos suicidas		

## FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

### I.- INFORMACIÓN GENERAL

**1.1. Nombre del Experto:** Ana Karina Lizarzaburu Aguinaga

**1.2. Institución donde labora:** Hospital Almanzor Aguinaga.

**1.3. Título Profesional:** Lic. En Psicología

**1.4. Grado /Mención:** Lic. en Psicología

**1.5. Instrumento de evaluación:**

**Variable:** Estrés agudo

**Autora:** Curo Pinglo, María Inés

### II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= Neutro

4= De acuerdo

5= Totalmente de acuerdo

N	INDICADORES	ESCALAS				
		1	2	3	4	5
1	Los ítems tienen una redacción precisa y clara con el problema					X
2	Respeto la conformidad de la privacidad					X
3	Establece una adecuada conformidad los ítems y las dimensiones del problema					X
4	En el instrumento, las instrucciones guaran un criterio de objetividad como de pertinencia al problema dado.				X	
5	El instrumento está construido de acuerdo a los lineamientos psicológicos como científicos.				X	
6	Los ítems del instrumento proyectan una aproximación real sobre el problema					X
7	El número de Ítems es suficiente para recabar información al problema			X		
8	Guardan coherencia los ítems del instrumento que faciliten resultados más precisos al problema de estudio.					X

9	La formulación de los ítems facilita el estudio y caracterización del diagnóstico al problema			X		
10	Las respuestas de los ítems del instrumento responden a la variable dependiente: Estrés agudo					X
11	El desarrollo del planteamiento de los ítems, tienen pertinencia al contexto donde se lleva a cabo la formulación del problema			X		
12	La escala de puntuación facilita a las respuestas de las personas que realizan el cuestionario.					X
<b>Puntaje parcial</b>		<b>9 8 35</b>				
<b>Puntaje total</b>		<b>52</b>				


### III.- OPINION DE APLICABILIDAD

4.- Los ítems abarca criterios y rasgos esenciales al estudio de la investigación .....( X)

5.- La elaboración del instrumento requiere rehacerse, no contiene suficiente contenido sobre el problema por lo que se rechaza el instrumento .....( )

6.- El instrumento es aceptado, guarda todos los elementos necesarios, como ítems pertinentes y factibles para su realización. ....( X )

**Lugar y fecha:** Chiclayo, 20 julio 2022



.....  
**Lic. Ps. Ana Karina Lizarzaburu Aguinaga**

## FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

### I.- INFORMACIÓN GENERAL

**1.6. Nombre del Experto:**

**1.7. Institución donde labora:**

**1.8. Título Profesional:**

**1.9. Grado /Mención:**

**1.10. Instrumento de evaluación:**

**Variable:** Estrés agudo

**Autora:** Curo Pinglo, María Inés

### II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= Neutro

4= De acuerdo

5= Totalmente de acuerdo

N	INDICADORES	ESCALAS				
		1	2	3	4	5
1	Los ítems tienen una redacción precisa y clara con el problema				X	
2	Respetar la conformidad de la privacidad					X
3	Establece una adecuada conformidad los ítems y las dimensiones del problema					X
4	En el instrumento, las instrucciones guardan un criterio de objetividad como de pertinencia al problema dado.				X	
5	El instrumento está construido de acuerdo a los lineamientos psicológicos como científicos.					X
6	Los ítems del instrumento proyectan una aproximación real sobre el problema					X
7	El número de Ítems es suficiente para recabar información al problema			X		
8	Guardan coherencia los ítems del instrumento que faciliten resultados más precisos al problema de estudio.					X

9	La formulación de los ítems facilita el estudio y caracterización del diagnóstico al problema			<b>X</b>		
10	Las respuestas de los ítems del instrumento responden a la variable dependiente: Estrés agudo					<b>X</b>
11	El desarrollo del planteamiento de los ítems, tienen pertinencia al contexto donde se lleva a cabo la formulación del problema					<b>X</b>
12	La escala de puntuación facilita a las respuestas de las personas que realizan el cuestionario.					<b>X</b>
<b>Puntaje parcial</b>		<b>6 8 40</b>				
<b>Puntaje total</b>		<b>54</b>				

### III.- OPINION DE APLICABILIDAD

- 4.- Los ítems abarca criterios y rasgos esenciales al estudio de la investigación .....( X)
- 5.- La elaboración del instrumento requiere rehacerse, no contiene suficiente contenido sobre el problema por lo que se rechaza el instrumento .....( )
- 6.- El instrumento es aceptado, guarda todos los elementos necesarios, como ítems pertinentes y factibles para su realización. ....( X )

**Lugar y fecha:** Chiclayo, 20 julio 2022

GOBIERNO REGIONAL LAMBAYEQUE  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD - LAMBAYEQUE  
HOSP. REG. DOCT. LAS MERCEDES - CHICLAYO

*Ps. Yolanda Castro Yoshida*  
PSICOLOGA  
C.P.P. N° 1171

Ps. Castro Yoshida Yolanda

## FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

### I.- INFORMACIÓN GENERAL

**1.11. Nombre del Experto:**

**1.12. Institución donde labora:**

**1.13. Título Profesional:**

**1.14. Grado /Mención:**

**1.15. Instrumento de evaluación:**

**Variable:** Estrés agudo

**Autora:** Curo Pinglo, María Inés

### II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= Neutro

4= De acuerdo

5= Totalmente de acuerdo

N	INDICADORES	ESCALAS				
		1	2	3	4	5
1	Los ítems tienen una redacción precisa y clara con el problema				X	
2	Respetar la conformidad de la privacidad					X
3	Establece una adecuada conformidad los ítems y las dimensiones del problema					X
4	En el instrumento, las instrucciones guardan un criterio de objetividad como de pertinencia al problema dado.				X	
5	El instrumento está construido de acuerdo a los lineamientos psicológicos como científicos.					X
6	Los ítems del instrumento proyectan una aproximación real sobre el problema					X
7	El número de Ítems es suficiente para recabar información al problema				X	
8	Guardan coherencia los ítems del instrumento que faciliten resultados más precisos al problema de estudio.					X



9	La formulación de los ítems facilita el estudio y caracterización del diagnóstico al problema			X		
10	Las respuestas de los ítems del instrumento responden a la variable dependiente: Estrés agudo					X
11	El desarrollo del planteamiento de los ítems, tienen pertinencia al contexto donde se lleva a cabo la formulación del problema					X
12	La escala de puntuación facilita a las respuestas de las personas que realizan el cuestionario.					X
<b>Puntaje parcial</b>		<b>3 12 40</b>				
<b>Puntaje total</b>		<b>55</b>				

### III.- OPINION DE APLICABILIDAD

- 4.- Los ítems abarca criterios y rasgos esenciales al estudio de la investigación .....( X)
- 5.- La elaboración del instrumento requiere rehacerse, no contiene suficiente contenido sobre el problema por lo que se rechaza el instrumento .....( )
- 6.- El instrumento es aceptado, guarda todos los elementos necesarios, como ítems pertinentes y factibles para su realización. ....( X )

**Lugar y fecha:** Chiclayo, 20 julio 2022

  
**Lic. Ps. Lic. Burga Ramos Evelyn**

**CUADRO GENERAL DEL ESQUEMA DE LA PROPUESTA**

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECIFICO</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>CRONOGRAMA</b>
“Disminuir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura”	“Describir el programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura”	“Las estrategias que plantea la Teoría del estrés Richard S. Lazarus son de dos tipos: a. Estrategias orientadas al problema” Estas estrategias orientadas a los procesos cognitivos como conductuales, tratan de gestionar o aplicar frente a las situaciones del estrés.	Como aporte a una serie de actividades activas para afrontar las diferentes evaluaciones que se realizan en las dimensiones del estrés siguiendo nuestra fundamentación teórica, teniendo presente la diversidad de respuestas en relación al uso de la frecuencia de cada persona con el estrés agudo. Lo que se plantea que, mediante el uso de las estrategias, las personas tienen la capacidad para poder constatar y mejorar la calidad de vida, para poder regularse y controlar de manera positiva antes situaciones que demandan estrés agudo como	- “Humanos: Docentes, Directivos entro de recursos tecnológicos con acceso a internet”.	Taller I: Grupos de interaprendizaje orientados al Problema Estrategia N °1  6h

			también de manera general. Tener el autocontrol de sus pensamientos es el primer paso para llevar una mejor calidad de vida y tranquilidad mental		
	Fundamentar la base teórica del “programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura”	<b>Estrategia 1</b> En este enfoque, se evidencia o se pone como primera instancia a la estrategia de la <b>relajación muscular progresiva</b> , que es una técnica que permite a la persona de manera descompresora muscular, comenzar a contraer, para luego des contraer las partes del musculo	El programa que se presenta tiene un complemento a las evaluaciones, propuesto como una forma de modelo, que planteados con mayor relevancia por Lazarus, que teoriza como el afrontamiento según los autores Lazarus (1984) mediante “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, como el focalizado en el problema o dirigido a su resolución y el focalizado en las emociones u orientado a	- Materiales: Papelotes, plumones, videos, copia de fichas, hojas bond, CDs, computadora, equipo multimedia.	Taller II : Parejas orientados al Problema Estrategia N °2 Estrategia N °3  8 h

			restablecer el equilibrio emocional”		
	Diseñar y plantear un modelo de desarrollo del programa de orientación para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura	<b>Estrategia N° 2:</b> VISUALIZACIÓN Se orienta como un proceso de meditación ancestral con una precisión en el desarrollo de la creatividad, progresando de manera imaginaria en los recuerdos mediante escenas que nos impactaron y dejaron algo positivo. Albergar y entrenar la imaginación te garantiza un mejor desarrollo de las concentraciones imaginarias que se pueda realizar al momento de estar relajado, escenificando ambientes, momentos que fueron y son positivos, lo cual llena de tranquilidad, armonía y felicidad los recuerdos valiéndose de		Financieros: Autofinanciado	Tutoría Personalizada. Orientado a las emociones Estrategia III, IV.  4h

		los sentidos en los momentos de cada escena.			
		<p><b>Estrategia N° 3:</b> REÍR Y SONREÍR de acuerdo Cigma (2020): “Reír y sonreír, ambas acciones contribuyen a la liberación de dopamina, endorfinas y serotonina. En concreto, las endorfinas contribuyen a calmar el dolor y la serotonina actúa como antidepresivo”.</p> <p><b>Estrategia N° 4.</b> YOGA y pilates: “Aunque el primero se haya convertido en un deporte, si practicamos estas disciplinas con cabeza ambas pueden ayudarnos a alcanzar un estado de relajación que permita controlar el estrés y la ansiedad”.</p>	<p>“Reconocer los avances y logros del estudiante Se constituye a través de un factor significativo en la motivación de los aprendizajes, ya que impacta sobre la autoestima del estudiante, valorando la tarea realizada”.</p>		

			<p>“Facilitar sugerencias a los docentes</p> <p>Se contribuye a reducir la brecha entre el estado inicial y los objetivos de aprendizaje”</p>		
--	--	--	---	--	--

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

El bachiller. Curo Pinglo, María Inés, de la escuela profesional en Psicología de la Facultad de Ciencias Histórico-Sociales y Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, me ha informado que actualmente está realizando un estudio, y necesita de mi participación para contestar dos cuestionarios psicológicos.

También la psicóloga me ha dicho que tengo la libertad de dejar de responder en el momento que yo lo decida.

Se que se me preguntarán algunos de mis datos personales y que toda la información que yo proporcione será confidencial, y nunca se dará a conocer de manera individual sino como grupo de participantes.

Todo lo que se me ha explicado me ha quedado claro y no tengo ningún inconveniente en participar, en contestar los cuestionarios y brindar mis datos personales, por lo que firmo la presente para confirmar que deseo participar libremente.

Nombre del Participante:

DNI:

.....  
Firma del Participante

.....  
Huella Digital

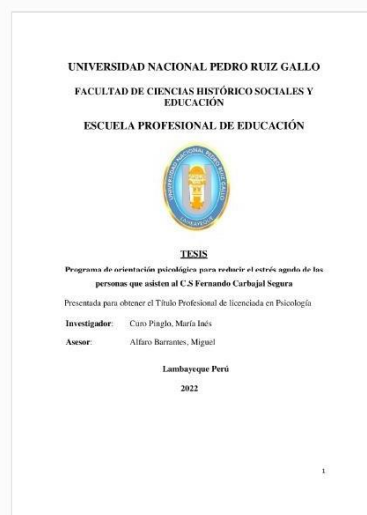


## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: María Inés Curo Pinglo  
Título del ejercicio: Revisión  
Título de la entrega: Programa de orientación psicológica para reducir el estrés a...  
Nombre del archivo: TESIS\_INES\_CURO\_CORREGIDO\_Junio\_2023.docx  
Tamaño del archivo: 527.05K  
Total páginas: 63  
Total de palabras: 11,397  
Total de caracteres: 64,259  
Fecha de entrega: 24-jun.-2023 03:22p. m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 2121958845



Derechos de autor 2023 Turnitin. Todos los derechos reservados.

M. Sc Alfaro Barrantes, Miguel  
16543829  
Asesor



Programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura

INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>13%</b>	<b>13%</b>	<b>1%</b>	<b>5%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.unprg.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.unprg.edu.pe:8080</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.lls.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad de Cádiz</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>psicologiaymente.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

9	repositoriodspace.unipamplona.edu.co	<1 %
	Fuente de Internet	
10	core.ac.uk	<1 %
	Fuente de Internet	
11	eprints.uanl.mx	<1 %
	Fuente de Internet	
12	repositorio.uap.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
13	Submitted to Systems Link	<1 %
	Trabajo del estudiante	
14	mejorconsalud.as.com	<1 %
	Fuente de Internet	
15	repositorio.upt.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
16	Submitted to Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo	<1 %
	Trabajo del estudiante	
17	www.ayto-getafe.org	<1 %
	Fuente de Internet	

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



M. Sc. Alfaro Barrantes, Miguel  
16543829  
Asesor

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Miguel Alfaro Barrantes, Docente asesor de tesis/ Revisor del trabajo de investigación de la estudiante, María Ines Curo Pinglo.

Titulada:

**Programa de orientación psicológica para reducir el estrés agudo de las personas que asisten al C.S Fernando Carbajal Segura**, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud de 13% verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque 04 de marzo del 2024



---

M. Sc. Miguel Alfaro Barrantes  
16543829  
Asesor